

## 特別講演 2

# 「健康寿命の延伸に向けたこれからの『運動マネジメント』」

東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授  
松平 浩 先生

要介護状態につながる重要な要因として咀嚼力と脊椎後弯が知られている。後弯は難治性の腰背部痛の原因となり、転倒の危険性を高める。また長寿と疾病予防の鍵となる「歩行スピード」を低下させる要因でもある。2 ステップ値は歩行スピードと強い相関関係にあり、2 ステップ値 1.3 を死守し続ける適切な介入が、高齢者医療の中で重要な位置を占めるものと考えている。

講演では、健康寿命の延伸に向けた包括的で具体的なソリューションについて、筋力低下と姿勢の改善・維持に向けた具体的な運動指導、インナーマッスルの機能不全に対するアプローチ、さらには疼痛管理に重要な内因性鎮痛の作動を適用する際の判断基準と実践的な介入法を、演者らが推奨する ACE コンセプトを基軸に解説する。

痛みの予後に影響する心理的ストレスや恐怖回避思考の評価と、それに伴う脳機能 dysfunction に対するコーピングおよび第三世代の認知行動療法についても紹介したい。