

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信

2017.5
Vol. 55

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.55

●平成29年5月発行

●編集・発行／総合東京病院

〒165-0022 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

特集

サルコペニア



リハビリテーション科
医師

坪井麻里佳

皆さん「サルコペニア」をご存知ですか？サルコペニアとは、「筋力低下または身体機能低下を伴う筋肉量減少を特徴とする症候群」です。歩行速度、

握力、骨格筋量の測定結果に基づいて診断します。日本人向けの診断基準としては、歩行速度が1m/秒未満、握力が男性25kg未満、女性20kg未満、筋肉量の簡易的評価として下腿周囲長30cm未満またはBMI18.5kg/m²未満という基準が提唱されています。早期発見のための自己評価法としては「指輪っかテスト」(図)があるので、ぜひ皆さんもお試してください。

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

(図) 指輪っかテスト 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢准教授



PET-CT装置

PET-CTがんどック予約受付中

「PET-CTがんどック」 ※総合東京病院の来院申込者

通常料金 108,000円 ⇨ 優待料金 **86,400円(税込)**

※「脳検査」を追加の場合は、108,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学課へ

☎03-3387-5462

受付時間/月～土(日・祝除く)
AM 9:00 ~ PM 5:00

特集 サルコペニア

サルコペニアの原因には加齢、活動、疾患、栄養の4つがあり、これらが複合的に起きることが多いです。加齢により筋蛋白の合成能低下や運動神経の減少、筋肉の萎縮が起き、筋肉の機能が低下します。体力低下とそれに関連する運動不足や食欲低下、炎症反応の増大やホルモン分泌量低下などのサルコペニアを引き起こす因子も加齢により増加します。心不全や慢性腎不全、呼吸不全、がんなどの疾患は、筋肉量減少を主とする高度の体重減少を引き起こし、サルコペニアをもたらします。蛋白質や分岐鎖アミノ酸の摂取量の減少、腸管機能低下による吸収不良などが栄養不良によるサルコペニアと関係します。

サルコペニアによる筋肉量・筋力の低下は容易に日常生活動作に影響をもたらします。下肢筋力低下がある高齢者では、転倒リスクが5倍に上昇します。転倒は大腿骨頸部骨折の主な原因で、介護が必要となった原因のうち骨折・転倒は全体の約12%を占めます。

また、サルコペニアは全身にも悪影響をもたらします。骨粗鬆症の人にサルコペニアが合併すると大腿骨の骨折や脊椎圧迫骨折が増加します。筋肉は糖代謝で重要な役割を担っているため、筋肉量が減少すると糖尿病を発症・増悪しやすくなり、心血管疾患や脳血管疾患などのリスクを高めます。また筋肉量低下により基礎代謝が低下し肥満が進行、移動能力が低下しさらに筋肉量が低下するという悪循環をもたらします。嚥下に関わる筋肉もサルコペニアにより減少し、誤嚥性肺炎のリスクを高めます。

このように多くの問題につながるサルコペニアを見逃さず、その発症や進行を予防していくことが重要です。歩行量としては7000～8000歩を維持して身体活動量を増やしましょう。筋力向上にはマシーンを使った高負荷トレーニングが特に有効ですが、軽～中等度負荷の訓練でも効果はあります。栄養摂取も重要です。筋力トレーニングを行っても、筋肉の元となる蛋白質が不足している場合はサルコペニアの予防・改善につながりません。高齢者では蛋白質を合成する機能が若年者よりも低下しているため、若年者以上に蛋白質摂取が必要です。運動後30分以内に摂取すると、筋力・筋肉量増加により効果的です。蛋白質の原料である必須アミノ酸のうち、特にロイシンは蛋白同化刺激因子として働くため今注目の栄養素です。ロイシンは鰹節、大豆製品、赤身肉などに多く含まれる他、ロイシン高含有のゼリードリンクや粉末剤も市販されています。ビタミンDが不足すると筋量・筋力・運動機能が低下し、転倒リスクが増加します。ビタミンDは日光浴により体内で合成することができます。

筋肉量が減少し、筋力低下や身体機能の低下を伴うサルコペニアは、健康で自立した生活を損なう重大な疾患です。サルコペニアを予防・改善するために、運動と蛋白質などの十分な栄養摂取を心がけましょう！骨関節疾患や心血管疾患、脳血管疾患、腎疾患などの持病のある方は、運動や食事について主治医の先生に確認して取り組んでください。