要介護にならないために 知っておこう

わかってきました。

サルコペニア

だけでなく の原因となるサルコペニア(加齢性筋 認知症やうつなど老年症候群の 動の低下の ます が大きく

東京都健康長寿医療センター研究所

副所長

重本 和宏 先生

(しげもと・かずひろ)

1982年、山口大学医学部卒業。1986年、

東京都老人総合研究所研究員、1989年、国

立予防衛生研究所研究員。1992年、ロンド

ン大学ルドウイック研究所研究員を経て、

1996年、愛媛大学医学部准教授。2007年、 東京都健康長寿医療センター研究所老年病態

研究チーム研究部長。2018年から同研究所

自然科学系副所長を兼任。医学博士。日本基

礎老化学会理事、日本サルコペニア・フレイ

ル学会理事、日本筋学会理事。

●略歴



身体活動が低下する病態」のことです 高齢者の「筋量および筋力が減少し、 レスに弱くなったりして、 して病気にかかりやすくなったりス (減少) ギリシア語のサルコ 体のさまざまな機能が低 を組み合わ せ (肉) た造語で、 虚弱

(加齢性筋肉減少症) いるので、

低下しているので転倒や骨折などをし 必要な段階まで一気に進む可能性があ ます進むという悪循環にもなります。 筋肉が衰えてサ これが引き金となって介護が 食欲が落ちて低栄養状態と ニアになると、 ニア スクが高くなりますが 身体活動量が減少して コペニアによる生活 の高齢者は、 ル コペ 要介護や寝 、ニアがま

認知症やうつの原因に高齢期、活動量が減り

などにより、

認知症やうつなど老年症

早期発見の目安 握力や歩行速度

高齢になるにしたがって筋

発生しやすいという統計が示され 現象と扱われ、 が減少することは避けられない老化 ても病名すらありませんでした。 筋肉や筋力が早く衰える人 明らかに筋肉が減って

> されています。 登録され、 版にサルコペニアが初めて病名として や治療の 国際疾病分類第10 重要性が注目

寝たきりの状態や低栄養など、 筋肉の衰えのみが原因で起こる一次性 コペニアに大きく分けられます。 の原因 ルコペニアと、 少し前の調査ですが ル ハコペニア が加わって起こる二次性サ は、 生活習慣病や認知症 老化による筋量や の調査では、 平成24年度の コペニアと推 女性で 加齢以

ふくらはぎの一番太いところを両手の親指と人差し指で輪っかをつくってみましょう。 すき間ができるようなら、サルコペニアの 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル 予防ハンドブック」を参考に作成

ニアの可能性は低い

のですが、

輪っ

指が届か

ない場合はサ

ル

コ

両手の親指と人差し指で輪っ

かをつ

ふくらはぎの最も太い部分を囲

ちょうど囲める

■指輪っかテスト

サルコペニアの危険度

増加することが予想されて 歩行速度で「身体活動」を測定 歩行速度は0・8m 握力と歩行速度のいずれ 高齢化が進むとさらに ⁄ 握力で 65歳以上 / 秒を基 . 0 m

速さです。 「指輪っかテスト」もあります 自分の指を使って簡単に筋肉量を測る を測定して診断します が基準値より低い場合は、「筋肉量」 計してある横断歩道が安全に渡れない 準に判定しますが、これは、 、秒の歩行速度で渡りきれるように設 サルコペニアを早期発見するために サルコペニアの診断は、 22 ~ ージ図)。 上図

■サルコペニアの診断基準(日本を含むアジアの専門家により作成)

歩行速度 ≦ 0.8m/秒

歩行速度>0.8m/秒 握力:男性≥26kg 女性≧18kg

または 握力:男性<26kg 女性<18kg

筋肉量測定

ヨーロッパのサルコペニアの診断基準とは少し異なるが、握力、歩行速度、筋量

23 こまど No.59 (2019.3)

まで筋肉が萎縮したり

早期発見や予防が大切です

回復するのが大変難し

コペニアの疑い

があります。

コ

ニア

と診断され

できるよう

なら筋肉量が少

たんぱく質の摂取と運動



十分な栄養摂取と運動 筋肉を養うポイントは

ぐ運動の併用が効果的です。 をつくる栄養摂取と、筋力の衰えを防 サルコペニアを予防するには、 筋肉

とるのが基本です。年をとると食欲が

食事は、栄養バランスよく1日3回

類に多く含まれますが、 ビタミンDも筋肉にとって大切な栄養 低くなるので、高齢者こそ意識してた 足しやすくなります。また、消化能力 低下して粗食になり、たんぱく質が不 注意しましょう。たんぱく質のほかに さがたんぱく質の重さではないことに く質は19gになり、食品そのものの重 とえば、牛ひき肉100g中のたんぱ にたんぱく質が多く含まれますが、た たり1~1・5gはとりましょう。 んぱく質を十分とる必要があります。 の低下によりたんぱく質の利用効率が 人は、1日にたんぱく質を体重1㎏あ 腎臓病などでも特に食事制限がない 肉や魚、乳・乳製品や大豆製品など ビタミンDは、 紫外線を浴び 魚類やきのこ

ぶようにしましょう。

たることも大切です。 ると体内でも合成されるので、 日に当

料理、 ジスタンス運動)をしてみましょう。 えたり、筋肉に負荷をかける運動(レ は、 するなど、自分の体に合った運動を選 膝が痛い人は、プールでの水中歩行に くり歩きを交互にして動作に強弱を加 は、ウオーキング中に、速歩きとゆっ て作業をするようにしましょう。 参加するなど、毎日体を意識的に使っ でまめに体を動かすことです。 ぶことがポイントです。余裕がある方 運動の基本は、日常生活や社会活動 日頃の生活に運動を取り入れる場合 楽しみながら続けられる運動を選 ガーデニング、ボランティアに 掃除や



自立した老年期を実現 よい生活習慣を身につけ

に栄養素を補給したりする大切な機能 飢餓など低栄養となったときに、 立できる老齢期を送りましょう。 力も低下します。毎日のよい生活習慣 があります。筋肉量が減少するサルコ のたんぱく質を分解して脳や体の組織 をつくり寒冷時に体温を維持したり、 で筋肉をしっかり保ち、 ペニアになると、これらの体の予備能 筋肉には体を動かす以外にも、 生き生きと自

クルなどを利用してみましょう。 各自治体や地域の体育施設などで行わ れる健康づくりの取り組みや運動サ 1人で生活の改善が難しい場合は、

