

サルコペニア（筋肉量減少症）…その3

市川治療室 No.290.2012.09

二回に渡ってお知らせしたサルコペニアについての情報はいかがでしたか？

筋肉量は30歳ごろがピークであり、その後は加齢とともに低下し50～60歳以降には低下が大きくなります。

そして70歳以下の高齢者の13～24%、80歳以上では約半数の高齢者にサルコペニア（筋肉量の減少と筋力の低下）の状態です。

ほとんどの高齢者のQOL(生活の質)低下の原因としてサルコペニアは重要な問題です。

7月にはサルコペニアの原因は、年齢・活動・栄養・疾患に分類されるとお知らせしました。

原因のうち、「年齢」は誰でも平等に重ねていくものです。また「疾患（病気）」が原因であれば各自の努力では対応できるものではありません。

反対に「活動」と「栄養」は各自の心がけで対応できる範囲のものです。

「活動」に関係しているサルコペニアは、単に活動量が少なくなった＝筋肉を使わないために発生するものです。

寝たきりの方の活動量は極わずかであるのはお分かりとおもいます。

寝ている状態で頭の位置を少し（10度くらい）下げると無重力の状態に近くなると言われています。重力が減ると負荷が減るため筋肉は使わなくなります。

無重力の状態では筋力が減少するのを防ぐために宇宙船の中で宇宙飛行士は筋力運動をするのはサルコペニアを予防するためです。

「栄養」に関係しているサルコペニアは、エネルギー摂取不足（食事量不足）や中でもタンパク質摂取不足のために発生するものです。

サルコペニアに関して東京都健康長寿医療センター研究所（旧・東京都老人総合研究所）の研究発表があります。

対象者は東京都板橋区在住の高齢女性1399名（75歳～84歳・平均78.5歳）の方々に「運動」や「栄養」の予防プログラムを実施したものです。

以下はその発表です。

1399名の方々に虚弱に伴う生活機能低下予防、転倒、失禁、低栄養などの老年症候群の予防、介護予防を目的とした健診を行った。

この健診では特にサルコペニアの予防・改善に着目し、ふくらはぎの筋肉の周囲径や筋肉量を測定、膝伸展力（大腿四頭筋の筋力）の測定、さらに歩行速度（高齢者の総合的運動能力の代表）を測定した。

この健診を受診した方々の中で、筋量も筋力も弱く痩せているグループを以下の基準で選び出しサルコペニアと判断されるグループを選び出した。

- 1・筋力 … 膝伸展力が下位30%
- 2・相対的筋肉量 … 筋肉量/身長²が下位30%
- 3・体格指数 … 体重/身長²が22以下（BMIが22以下）

健常なグループに比べてサルコペニアと診断された方々の特徴は以下の通りです。

- 1・年齢が高い
- 2・筋肉量も筋力も有意に低い
- 3・主観的に健康度が悪い（自分は健康ではないと感じている）者の割合が高い。
- 4・外出頻度が低下している。
- 5・定期的な運動習慣を持っている者の割合が低い。
- 6・既往歴として、貧血症・骨粗鬆症・骨折などに罹っている割合が有意に高い。

筋肉量や筋力を測定しなくても上記の1～6を判断基準として現在の状態（サルコペニアに該当するか否か）を知ることが可能です。

…来月につづく