

サルコペニア肥満

市川治療室 No.295.2013.02

サルコペニア（筋肉減少症）について昨年の5月～11月、5回に渡りに情報をお伝えしました。

あまり聞き慣れないサルコペニアという語彙ですが、徐々に見聞きする機会が増えてきました。1月20日の日本経済新聞に「サルコペニア肥満」という特集記事が載っていました。

1・サルコペニア肥満とは

老化で筋肉が衰えた箇所に脂肪が蓄積するタイプの肥満で見た目は少し小太りだが、実は筋肉が少なく脂肪が多いのが特徴です。

2・サルコペニア肥満のデメリット

糖尿病・高血圧などの生活習慣病になりやすい。寝たきりの原因にもなる。

3・サルコペニア肥満対策

筋力トレーニングなどによる筋力維持・向上が一番効果的である。

筋肉は老化や運動不足などで使わない状態が続くと衰えます。筋肉量が減って体の機能が低下した状態で肥満が加わったものがサルコペニア肥満です。

久野譜也氏（筑波大学教授）は、サルコペニア肥満は「年をとれば誰にでも起こりうる」と注意を促しており、以下の発表をされています。

40～80歳の男女6000人を調査した結果は以下の傾向が認められた。

「男女とも60歳代でサルコペニア肥満が増え始める。
70歳代以上になると約3割がサルコペニア肥満に該当する」

「傾向として男性よりも女性にサルコペニア肥満は多い」

女性にサルコペニア肥満が多い理由は次の様に考えられています。
「閉経すると内臓脂肪が付きやすくなる。その状態で筋肉量の減少が重なるため」

サルコペニア肥満は自覚または見分けにくい。
それは身長・体重が以前（若いとき）とほぼ同じで外観からは判明できないからである。

サルコペニア肥満の判定は確立されていないが、久野氏は以下の二点から判定可能としている。

1・筋肉の割合

男性で27.3%、女性で22%未満の場合
（市販の体重計でも体組成計が測定できれば簡単に測定できる）

2・BMI（体格指数）

BMIが25以上になること

BMI…体重（キログラム）を身長（メートル）の2乗で割って計算する

例…体重90キロ、身長1.78メートル（178センチ）の場合は
 $90 \div 1.78 \times 1.78 = 28.4$

サルコペニア肥満の予防と解消方法

- 1・筋力アップと脂肪を減らすこと以外にはない。
細くなった筋肉を取り戻すには筋力トレーニングが有効。

2・動物性タンパク質（肉や魚、卵など）を積極的に摂取することは欠かせない。

「高齢者向けの筋力アップ運動（呼吸・フォーム・リズムがポイント）で90歳代でも有意に筋力の向上が認められる」と東京都健康長寿医療センターからの発表は注目すべきですね。

高齢になっても、また高齢だからこそ「筋力アップ運動」と「食事内容」は重要ですね。

サコペニア肥満対策と介護予防運動（筋力アップ運動）と通じるところがあります。