

サルコペニア（筋肉量減少症）…その5

市川治療室 No.292.2012.11

サルコペニア（筋肉の量と機能が低下した状態＝痩せて力がでないような状態）を回避するためには、またその状態から回復するために活動（運動）と栄養がポイントです。

原因としての年齢と疾患は自分ではどうしようもありません。

活動（運動）はレジスタンス運動といわれる負荷を伴う運動（筋力運動）が有効であることは既にお伝えしてきました。

今月は先月同様、栄養についてです。貴方の栄養状態はいかがでしょう？

今回ご紹介する「栄養状態の指標」は、東京都健康長寿医療センター研究所での調査方法の一つです。

それは4項目あり、体重と身長測定、血液検査で判断します。

1・体重と身長測定で知る方法

体重（Kg）÷身長（m）の2乗の計算式でBMI（body mass Index）を算出する

例・体重が90kgで身長が178センチの場合は
 $90\text{Kg} \div 1.78\text{m} \times 1.78\text{m} = 28.4$ でBMIは28.4となる。

判定基準BMI（理想はBMI=22）

やせ	18.5未満
正常	18.5～25.0未満
肥満1度	25.0～30.0未満
肥満2度	30.0～35.0未満
肥満3度	35.0～40.0未満
肥満4度	40.0以上

理想BMIは22とされていますが、最近の発表では24～25（やや肥満程度）が健康余命（病気や障害がなく健康で過ごす期間）が長いとされています。

また、20以下は低栄養とも考えられています。

2・血液検査で知る方法

- a. 血清アルブミン値
肝臓で合成されるタンパク質。血液中のタンパク質の約60%を占める。
70歳以上の高齢者では4.3g/dl以上であれば栄養状態良好とされる。
- b. ヘモグロビン（血色素）
赤血球成分の一つで、ヘモグロビンの鉄と酸素が結合して酸素を組織へ運ぶ役割。
数値が低い（貧血状態）のは低栄養状態とされる。
- c. 血清コレステロール値
細胞膜の構成やステロイドホルモン、ビタミンDの合成、胆汁酸の合成に関わる。
200mg/dl以上は栄養状態良好とされる。

低栄養状態は二種類あります。

1・マラスム（PEM）

タンパク質と摂取カロリー（エネルギー）の両方が不足。身体の筋肉や脂肪が著しく減少。
アルブミンの濃度が低下していないことが多く、浮腫みも出にくい。

2・クワシコール

タンパク質が特に不足している。

アルブミンの濃度が低下し、腹水が溜まって全身が浮腫む。

高齢者は1のマラスマス状態（低タンパク質・低エネルギー状態）になりやすいのが特徴です。

食べ物は「美味しく・楽しく」食べるのがベストだと思いますが、今回の様な情報も考慮して「頭で食べる」のもいいかもしれません。