

サルコペニア（筋肉量減少症）

市川治療室 No.288.2012.07

サルコペニア（Sarcopenia）とは、骨格筋・筋肉（Sarco）が減少（penia）しているということです。

加齢に伴う筋肉量の低下で老年症候群の一つでもあり、先月お知らせした情報「虚弱」の中心的な要素です。

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ます。80歳以上では50%以上にサルコペニアを認めるという報告があります。

以下は、今年3月にご紹介した本「超高齢社会の基礎知識」（鈴木孝雄著）の119ページ～123ページを参考にさせていただきました。

一般に高齢期においては、特に重い病気がなくとも体重は減少し体力の低下は避けられません。

その背景のひとつに加齢にともなう筋肉量減少症（サルコペニア）と呼ばれる高齢期特有の現象が存在しています。

筋力や筋肉量の著明な減少は骨格筋（骨に付着した筋肉で、ふだん運動をしたり歩いたりという意思により動かすことができる筋群）に出現します。

その発生の原因としては、神経の老化、性ホルモンなどの分泌量の変化、栄養状態の低下、免疫能力や炎症反応の存在、さらには最近では血液中のビタミンD濃度が低下することによって筋力の低下が明らかになるなど、様々な要因が複雑に関与しています。

注…原因を以下の様に分類することもあります。

- 1・年齢に関係…高齢
- 2・活動に関係…廃用、無重力など
- 3・栄養に関係…エネルギー摂取不足、タンパク質摂取不足、飢餓など
- 4・疾患に関係…侵襲、悪液質、神経筋疾患など

加齢に伴うサルコペニアは、高齢期の日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）に大きな影響を及ぼすことは知られています。

注…日常生活動作（ADL）とは人が生活するうえで必要な基本的な動作のことで一般的には下記の4項目のこと。

- 1・身の回りの動作 …食事動作・排泄動作・更衣動作・整容動作・入浴動作
- 2・起居、移動動作 …寝返り、立ち上がり、歩行移動などの動作
- 3・コミュニケーション …言葉や文字を用いて意思の疎通を図ること
- 4・生活関連動作 …買い物、料理、洗濯、金銭管理など

注…生活の質（QOL）とは「生きがい」とする考え方が定着している。一般的には下記の4項目。

- 1・生命の質 …病気や身体の障害がないこと
- 2・生活の質 …動作や行動などで自立した生活を送ることができること
- 3・人生の質 …社会の一員として役割をもっていきること
- 4・生きがい …満足感

サルコペニアのある高齢者では、サルコペニアのない高齢者と比べてADLの低下するリスクは約3.5倍、転倒や骨折のリスクは約2倍、死亡するリスクも約2倍といずれも高齢者の健康に対して悪い影響が報告されています。…認知機能も衰える可能性が大きいです。

したがって今後の超高齢者社会ではこのサルコペニアをいかにして克服するかが重要な課題となってきています。

例えば四肢体幹の筋肉でサルコペニアが進めば寝たきり、嚥下筋のサルコペニアが進めば嚥下障害、呼吸筋のサルコペニアが進めば呼吸障害のリスクが高くなります。

「寝たきりと嚥下障害」の原因疾患の第1位は脳卒中ですが、第2位はサルコペニアだという仮説もあります。

…来月に続く