

ヒトの筋肉は 30 歳代から年間 1~2% ずつ減って、80 歳ごろまでに約 30% が失われると言われています。一般的に、年齢とともに、体の筋肉が落ちてやせ細っていくのは老化による生理現象と考えられてきました。しかし、近年、それはサルコペニアと呼ばれる病態であることがわかりました。寝たきりや要介護になることなく、健康な状態で長生きをするために、今回はサルコペニアについてご紹介します。

●サルコペニアとは？

サルコペニアとは、ギリシャ語の「筋肉(sarx)」と「消失(penia)」を組み合わせてできた造語であり、**加齢に伴い、骨格筋の量が減少し筋力が低下していく病態**のことを指します。

筋肉量が一定レベルを超えて減少すると、それに伴って筋力も低下していきます。高齢者で筋力が低下することにより、**転倒、入院、死亡などのリスクが高まる**ことが明らかになっています。

あなたの筋力をチェック☆

- 青信号の間に横断歩道を渡りきれないことがある
- 握力が落ちてきたと感じる
- 買い物したもの(2kg程度)を持って帰るのが困難である
- 家の中でつまずく
- 片足で靴下がはけない

当てはまる項目が多いほど、筋力低下の可能性がります！



●サルコペニアの原因は？

加齢によるサルコペニアの他にも、寝たきり、外出をしないことなどによる活動性の低下、エネルギーやタンパク質などの栄養の摂取不足、様々な炎症性疾患、内分泌疾患などの病気がサルコペニアの原因となることがわかっています。

また、**糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病もサルコペニアを引き起こしやすくなる**ことが知られています。特に、肥満と筋肉量・筋力低下が合わさった状態は**サルコペニア肥満**と呼ばれ、通常のサルコペニアや肥満単独の場合と比較して心血管疾患、転倒のリスクが高くなります。サルコペニア肥満は外見や体重では判断しにくく、気がつかないうちに進行することがあるため、注意が必要です。



中年期にメタボリックシンドロームになった人が肥満のまま高齢期を迎えると、サルコペニア肥満になることがあります。

●サルコペニアの治療と予防

サルコペニアに対する治療法は、主に**栄養療法、運動療法、薬物療法**の3つです。しかし、筋肉量や筋力の低下を抑えるという意味では**栄養療法と運動療法が非常に重要**です。日常生活のなかで、筋肉を効果的に増やす食品や筋力低下を防ぐための運動を積極的に取り入れて、サルコペニアを予防していきましょう！



<栄養療法>

カロリーとともにタンパク質とビタミンDを摂ることが重要です。ビタミンDの投与で筋力増強、転倒抑制の効果が認められることが報告されています。あわせて**カルシウム**を摂取することで、骨粗鬆症の予防にもつながります。

また、高齢者は**タンパク質**の摂取が不十分なことが多いと言われています。**タンパク質は筋肉の材料**となるため、筋肉量の減少を抑えるために、意識して毎回の食事にタンパク質を取り入れていきましょう。



タンパク質を多く含む食品

赤身のまぐろ、かつお、いわし、牛ヒレ肉、豚ヒレ肉、鶏ささみ、しらす干し、きなこ、大豆など



<運動療法>

サルコペニアによる運動療法の目的は筋力と筋量の増加、歩行能力の向上です。下に紹介している**2つの運動を毎日続ける**ことで、元気な足腰を作ることができます。決して無理はせず、自分のペースで続けていきましょう。

①下肢の筋力をつける運動(目安:1日3回)

つま先は30度開く

膝が出ないように注意

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

- ・深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。
- ・負担がかかりすぎないように、膝を90度以上曲げないでください。
- ・支えが必要な人は、机に手をつけて行っても構いません。

②バランス筋力をつける運動(目安:1日3回)

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

- ・姿勢をまっすぐにして行いましょう。
- ・左右足を変えて1分ずつ行います。

<参考>