

第76回 生活習慣病教室

「今必要なのは薬じゃなくて筋肉かも」

- 日 時：2019年7月24日（水）14時半～15時半
- 場 所：牛久愛和総合病院 B館2階 大ホール
- 講 師：整形外科 小田 虎賢 医師



サルコペニアとは

sarp（筋肉）+penia（喪失）の造語で、加齢等による筋肉量の低下を指します。筋肉量が減ることにより、転倒、骨折、嚥下障害、排尿障害等のリスクが高まり、進行性かつ全身性の骨格筋疾患であることが問題とされています。主に65歳以上を対象とし、85歳以上の男性では50%にのぼるといふ研究結果があります。

診断について

診断基準に、筋量の低下・筋力の低下・身体能力の低下の3つが使われていることが多いです。自身で簡単にできる確認方法をご紹介します。

※筋量：筋肉の大きさ　筋力：発揮する力の量

<輪っかテスト>

両手の人差し指同士、親指同士をくっつけ輪っかを作り、ふくらはぎにはめる。

ふくらはぎを囲めない場合：サルコペニアの可能性は低い

ふくらはぎを囲めて隙間ができる場合：サルコペニアの可能性が高い

囲める方は、囲めない方に比べてサルコペニアを発症する可能性は6倍にもなります。

<質問紙> (SARC-F)

5つの質問に答え、その点数により判定。

- ①4.5kgの荷物を運ぶのはどれくらい困難か
- ②部屋の中を移動するのはどれくらい困難か
- ③椅子やベッドから立ち上がるのはどれくらい困難か
- ④階段10段上るのはどれくらい困難か
- ⑤過去1年間でどれくらい転倒したか

0点：困難ではない（0回）

1点：やや困難（1～3回）

2点：非常に困難（4回以上）

合計が4点以上の場合、サルコペニアが疑われます。

サルコペニアと薬や疾患との関連

肝硬変や骨粗鬆症等、色々な病気と関わりがあり、影響があると言われています。

また、年齢が上がると、複数の疾患を同時に患うことが多く、「多剤内服」になりがちです。

これには、複数の診療科を受診し、それぞれの科で薬が処方され、結果的に薬剤が増加してしまうという背景があります。それぞれで内服が必要な期間があると思いますが、5剤以上内服している患者は転倒リスクが上昇すると言われており、主治医と相談しながら、やめられる薬はやめていただくことが大事だと考えています。決して自分で判断して、勝手に内服中止にしないように。

筋肉は大事

健康な生活を送る上で筋肉は非常に大事です。しかし、年齢と共に衰えてしまいます。全てが年齢によるものとして諦めるのではなく、普段の運動習慣や生活習慣、食事内容で十分に改善ははかれます。

年齢を重ねると食が細くなりがちですが、そのような場合には補助食品を活用するのも1つの方法です。運動とアミノ酸の摂取で筋肉は増えていきます。食事に気を付けながら、筋肉を増やして健康な身体作りに努めましょう！