

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

## サルコペニアを予防して健康維持を！！

### サルコペニアとは

筋肉量が減少して、筋力低下や身体機能の低下をきたした状態のこと。歩くのが遅くなる、手の握力が弱くなるなどといった症状が現れるようになります。超高齢社会に突入している日本において

サルコペニアは問題となっており、転倒や骨折、寝たきりなどにより生活の質を著しく低下させる懸念があります。

### 原因

加齢と共に筋肉量が低下し、日常生活に支障が生じてしまう一時的サルコペニアと、加齢以外（生活スタイルや、身体的な病気「重症臓器不全や神経筋疾患、炎症性疾患、悪性腫瘍など」のほか栄養不足）から引き起こされる二次的サルコペニアがあります。

また、生活習慣病に対する薬物療法が、サルコペニアを予防する可能性が指摘されている一方で、ポリファーマシー(※)が各薬剤の影響や相互作用によってサルコペニアを促進するという薬剤性サルコペニアも知られています。（※5～6種類以上の薬を服用している状態）

### 診断・検査

サルコペニアの診断では、筋肉量の減少・筋力の低下・身体機能の低下の3つの要素を確認することが重要です。診断の際には、問診や診察にてこれらの要素を確認します。また、問診以外に行われる検査としては、筋肉（骨格筋）量を測定するためのDXA法(X線)やBIA法(体組成計など)と呼ばれる方法もあります。その他にも握力を測定したり、歩行速度を測定したりします。

### 高齢者だけではない。実は20代から始まっていたサルコペニア！？

以前よりも体重が増えた。お腹周りが気になる。その対処法として、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものばかりを食べるダイエット法などは、低栄養状態になり、体重とともに筋肉が落ちてしまい、サルコペニアのリスクを高めます。運動不足の人や、段差がないところをつまずいたり転ぶ人は、「サルコペニア予備軍」かもしれません。体型が以前と変わっていても、筋肉が減って代わりに脂肪が増えてしまう「サルコペニア肥満」になっている可能性も・・・。



## ①予備軍チェック

「10回立ち上がりテスト」でチェックできます。椅子に座ったり立ったりを10回繰り返すのにかった秒数を計測してみましょう。

サルコペニアテスト 年代別の目安	
年齢	時間
20～30代	10秒以内
40代	11秒以内
50代	13秒以内
60代	男14秒以内 女17秒以内

## ②危険度チェック

ふくらはぎを確認するだけでも、危険度の高さをチェックすることができます。利き足でない方のふくらはぎの一番太いところを指で囲んでみましょう。「指輪っかテスト」

## 低 サルコペニアの危険度 高



**治療** サルコペニアは、食事や運動による治療介入が有効であることがわかっています。

### ①食事： 筋肉はタンパク質を

しっかり摂取することで産生されるので、タンパク質の豊富な食事を心がけることが重要です。具体的には、動物性たんぱく質である、肉（特に赤身の肉）や魚、乳製品を十分に摂取するよう意識することが推奨されています。また、分岐鎖アミノ酸と呼ばれるタイプのアミノ酸は身体の中で産生



ことができず、食事として摂取することが必須です。これらを多く含む鶏肉やマグロ、牛乳などの摂取を心がけることも重要です。さらに、必要なエネルギー源としての糖質摂取、骨粗鬆症を予防するためにもカルシウムやビタミンDの摂取なども重要です。

### ②運動： サルコペニアでは、運動療法も大切です。なかでも筋肉

に負荷をかけるレジスタンス（抵抗）運動が有効であるといわれています。運動療法による効果を最大限得るためにも、日常生活のなかに無理のない範囲で運動療法を取り入れることが重要です。たとえば、テレビを見ながら椅子から立ち上がる運動をするだけなどでも、継続することで効果が期待できます。

### 参考文献

Medical Note 他  
文責：林 昭文（たまち薬局）

