



## サルコペニアについて



サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことで、ギリシャ語のサルコ（筋肉）とペニア（喪失）という言葉を組み合わせた造語です。転倒、骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、筋力低下を予防することが大切です。

### サルコペニアの分類

サルコペニアはその原因によって大きく2つに分類されます。



分類	原因
<b>一次性サルコペニア</b> (加齢が原因のもの)	・加齢によるもの（他に明らかな原因のないもの）
<b>二次性サルコペニア</b> (加齢以外に原因のあるもの)	1) 寝たきりや、不活発な生活スタイルによるもの
	2) 疾患（重症の臓器不全、がん、内分泌性疾患、炎症性疾患など）によるもの
	3) 栄養不足（食欲不振、経口摂取不良、吸収障害、ダイエットなど）によるもの

### サルコペニアの自己チェック

サルコペニアの診断基準は、歩行速度、握力、筋肉量測定でおこなわれています。正確な診断は専門の医療機関でおこないますが、サルコペニアの自己チェックをすることができます。

- ① 横断歩道を青信号で渡り切れない
- ② 手すりにつかまらずに階段を上れない
- ③ ペットボトルのキャップが開けにくい

※上記の①に加え、②③も当てはまる場合は要注意です。



### サルコペニアの予防



#### ① バランスのよい食事をこころがけましょう

主食（ご飯・パン・麺）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・海草・きのこ）を揃え、バランスの良い食事を1日3食とることが大切です。

また、主菜は筋肉の材料となる「たんぱく質」を多く含むので、赤身の肉・魚などの動物性たんぱく質と、大豆製品などの植物性たんぱく質をバランスよくとりましょう。

#### ② 運動習慣を持ちましょう

筋肉量を増やし、筋力や身体機能を改善するためには、運動として下肢及び体幹の筋力トレーニングの実施と、低強度の有酸素運動が有効とされています。ウォーキングなどの有酸素運動と、スクワットや腿あげなどの筋力トレーニングをおこないましょう。

なお、治療中の方は運動の実施について主治医にご相談ください。

#### ③ 生活習慣を整えましょう

睡眠不足、不規則な生活、強いストレス、喫煙、過度の飲酒などの生活習慣は、身体活動の低下や低栄養、生活習慣病などを引き起し、サルコペニアの要因をもたらします。毎日の生活リズムを整えることが大切です。



参考：健康長寿ネット（健康づくり推進部 源氏 富貴子 2018.1）