

life

くらし

# 健康110番

国際医療福祉大学病院です

26

## サルコペニアとは

70歳の父親が地域の健康診断でサルコペニアの疑いがあると言われました。身長は160センチで体重は65キあり、肥満傾向です。サルコペニアとは何ですか。どんな危険がありますか。どうすれば改善しますか。教えてください。

**A** サルコペニアとは筋肉が減少していることです。近年、肥満者でも筋肉が少なくなっている人がいることが分かります。お父様はサルコペニア肥満の疑いがあると診断されたのでしょうか。

**D** そうですね。年齢を取ると筋肉が減少する現象を、1989年にローゼンバウムが



太田喜久夫リハビリテーション科部長

## 加齢や病気で筋肉が減少

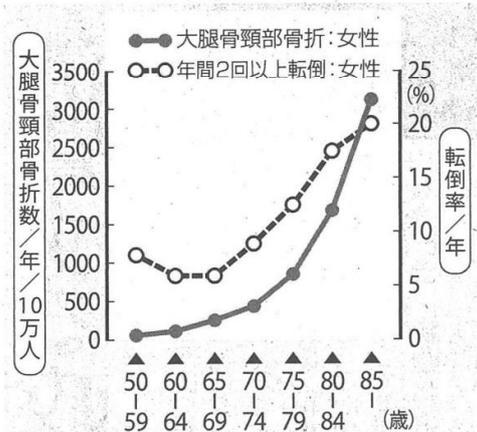
XA（X線で骨塩量や筋肉量を調べる測定装置）や体組成計（生体インピーダンス法）で詳しく測定し、若い健康者の平均値より著しく低下している場合を

サルコペニアと診断します。【原因】加齢に伴う一次性的サルコペニアなど、病気がきっかけとなり、男性ホルモンの減少と歩行量の低下などが

原因となります。二次的サルコペニアは、栄養不足や慢性炎症や不動症など、病気がきっかけとなり、男性ホルモンの減少と歩行量の低下などが

筋力や骨折のリスクが高くなることを示しています。また、サルコペニアの患者では転倒のリスクが2倍高くなるという報告もあります。

【予防】適切な運動（第2、4、5木曜日掲載）



(公財)長寿科学振興財団 健康長寿ネット「転倒とサルコペニア」より

筋からは、炎症物質(TNF-αやIL-6)と呼ばれるサイトカインが放出され、放っておくと筋肉を崩壊させてサルコペニア肥満になってしまいます。内臓脂肪は糖尿病や動脈硬化をつくる健康の大敵でもあります。

【危険な理由】筋肉が減ると、筋力が低下します。移動能力も低下します。その結果、転倒しやすくなります。表は、高齢者ほど筋力や骨折のリスクが高くなることを示しています。また、サルコペニアの患者では転倒のリスクが2倍高くなるという報告もあります。

【予防】適切な運動

