

サルコペニア

「筋肉(sarco)量が減少(penia)して、筋力が落ち、身体機能が低下した状態」を指します(AWGS2019)。

①筋肉量減少は、下腿(ふくらはぎ)周囲長が男性34cm、女性33cm未満であること。また、両手の親指と人差し指で作る「指輪っか」にふくらはぎがスッポリ入れば筋肉量減少が疑えます。正確な筋肉量はInBody体組成計などで測定できます(健康♪外来ニュースNo.3)。
②筋力低下はフレイル②と同様、③身体機能低下はフレイル④と同様、または椅子立ち上がりテスト(椅子から5回立ち上がるのに12秒以上かかる)で判断します。

(注)年齢に関係なく、1週間寝たきりで筋力は15%低下すると言われています。

健康♪外来ニュース

フレイル

「筋力低下、身体機能低下などの複数原因により生理的予備能力が弱まり、ストレスに対する脆弱性が増して、要介護や死亡のリスクが高くなった状態」をいいます。高齢者では65歳以上の約10%、80歳以上の約35%がフレイルです。

改定J-CHS基準(2020)では、①体重減少:6カ月間で2kg以上の[意図しない]体重減少がある、②筋力低下:握力が男性28kg、女性18kg未満である、③疲労感:「ここ2週間」わけもなく疲れたような感じがする、④歩行速度:1.0m/秒未満である、⑤身体活動:「週に1回も」軽い運動・体操や定期的なスポーツをしていない、の5項目の内3項目以上が該当すればフレイルとされます。

フレイルは要介護状態に陥る前段階ですが、早く気付いて予防や治療をすれば元に戻れる状態です。語源はfrailtyで、日本語訳の「虚弱」では可逆性の意が表せないため、英語読みのフレイルを呼称としました。病気や加齢のために筋力低下(左記のサルコペニア)が生じて活動量が低下すると、食欲減退から食事量が減って慢性的な低栄養状態となるので、さらにサルコペニアが進む、という悪循環(フレイルサイクル)を来たします。精神的要因(うつ、認知機能低下)や、社会的要因(孤独、貧困)などもフレイルを進行させます。

フレイル予防の3本柱は、①栄養(たんぱく質を1日1.0g/kg体重以上摂取する、噛む力を保つ)、②運動、③社会参加(就労、ボランティア活動、家族・友人との交流など)です。

いつの間にかメタボからフレイルに (**)

高齢者(65歳以上)では、体重の変化なしに、筋肉が減って内臓脂肪が増えるサルコペニア肥満に陥りやすいので、これまでのメタボ対策ダイエットを見直す必要があります。筋肉量を維持するには、適切な食事を摂り、歩行とダンベル体操など自分に合った運動を続けるしか方法がありません。

今日運動しないと明日はもっと弱って動けなくなりますよ!



医療法人 祥佑会

藤田胃腸科病院

〒569-0086 高槻市松原町17-36

TEL 072-671-5916

FAX 072-671-5919

健康♪外来

水曜日 14:00~17:00(要予約)

担当: 中嶋