



平成 29 年 5 月 24 日放送

## サルコペニアについて

JA とりで総合医療センター  
栄養部 川野辺沙都江

司会者：サルコペニアとは何ですか？

川野辺：サルコペニアとは、ギリシャ語の sarx（筋肉）と penia（減少）を合わせた言葉です。加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、全身の筋力の低下が起これ、歩くスピードが遅くなったり、歩く際に杖や手すりが必要になったり、ペットボトルのキャップが開け難くなったりと、元気なときには出来ていた様々なことに支障をきたした状態になることを指します。

司会者：サルコペニアになる原因はあるのでしょうか？

川野辺：サルコペニアの原因は、加齢以外にも、①一日中座ったままの生活や車社会における徒歩移動の減少、運動不足など、不活発な状態が原因のもの②肺炎や臓器不全、癌や手術、骨折など病気が原因のもの③食欲不振や過度なダイエット、不適切な栄養管理が原因のものがあります。

高齢者の 1 人暮らしや夫婦だけの世帯では、パンや麺といった簡単な食事で済ますことが多いと聞きます。またメタボを意識しすぎて菜食主義になったり、痩せてる方が健康的と誤解して、栄養不良を招いている例も見られます。このような不適切な栄養管理が原因のサルコペニアも多く存在します。

司会者：診断の基準は？

川野辺：握力もしくは歩行速度を測定します。握力が男性で 26 kg 未満、女性で 18 kg 未満の場合や歩行速度が秒速 0.8m 以下の場合を身体機能が低下した状態とみなします。秒速 0.8m とは、横断歩道を青信号の間にわたりきれの速さと言われていています。身体機能が低下している場合は筋肉量の測定を行い、基準以下の場合にはサルコペニアと診断されます。

司会者：もう少し簡単にできるテストはありますか？

川野辺：ご自身で行えるテストとしては、輪っかテストがあります。ふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人差し指同士を合わせるようにして輪を作ったとき、輪でふくらはぎを囲むことができない、もしくは指の先が合う程度で囲めるくらいであれば問題ありませんが、指がしっかりと重なる、ふくらはぎと輪の間に隙間ができる場合はサルコペニアの可能性が高くなります。

他には、片足立ちテストがあります。①片足で靴下をはける②椅子に座った状態から片足で立つことができる③片足立ちのまま 60 秒キープすることができる、以上の 3 点のうち 1 つでもできなかった場合は、下半身の筋力が低下している可能性があり、サルコペニアが疑われます。

司会者：サルコペニアは放っておくとどうなりますか？

川野辺：年齢を重ねると少しの距離を歩くだけで疲れますし、階段を上り下りするのも大変ですよ。以前までは、老いは誰にでも訪れるもので、自然なことと考えられていました。しかし、著しい筋肉量の低下がみられるサルコペニアの場合は、転倒による骨折が起こりやすくなり、寝たきりになるリスクが高くなります。サルコペニアにより飲み込みの力が弱くなると、食事のときにむせたり、気管に食べ物が入る事による肺炎のリスクが高まることも言われています。

司会者：寝たきりや肺炎のリスクが高まるとは、サルコペニアはこわいですね。では、サルコペニアを予防するためにはどんなことに気をつけたら良いでしょうか？

川野辺：サルコペニアを予防するには毎日の食事がとても大切になります。特に、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質は意識して摂取することが必要です。たんぱく質の中でも筋肉を作ったり修復する働きをもつ BCAA は積極的に摂るようにしましょう。BCAA は、バリン、ロイシン、イソロイシンという必須アミノ酸をまとめた呼び名です。必須アミノ酸は体内で合成されないため、食べ物から摂取する必要があります。マグロやカツオなどの赤身魚、鶏肉やレバー、卵、大豆製品、牛乳などに多く含まれています。

また、BCAA を効率よく摂取するにはビタミン B 群も同時に摂るのが良いでしょう。ビタミン B 群は豚肉やきなこ、ゴマ、玄米などに多く含まれています。

骨を強くする働きをもつビタミン D は、筋力を増強させる効果もあると言われています。ビタミン D は、サケやイワシなど魚に多く含まれていますので、肉ばかりでなく魚も摂取したいものですね。また、ビタミン D は、日光浴により活性化されるので、お天気のいい日は家に閉じこもらずに積極的に外に出てみましょう。

司会者：たんぱく質とビタミンが大事なんですね。意識して摂ってみたいと思います。

川野辺：食事内容だけを気を付けていても対策は十分とは言えません。食事の量とバランスも大切です。食事量が極端に少ないと、活動のエネルギーを確保するために筋肉を分解してしまう可能性があるからです。摂取したたんぱく質が有効利用されるためには、炭水化物や脂質から十分なエネルギーが摂取できていることが大前提です。例えば、食パンとサラダ、コーヒーの朝食では、サラダにゆで卵やハムをプラスして、コーヒーは牛乳に置き換えることで 200kcal たんぱく質 12g のアップになります。うどんやそばの昼食では、エビやイカの天ぷら、食後に果物やヨーグルトをプラスすると 200~300kcal たんぱく質 6~10g 程度アップすることができます。

食事はご飯やパン、麺などの主食、魚、肉、卵、大豆製品などの主菜、野菜、きのこ、海藻類などの副菜を揃えて、不足のないように食べることもサルコペニアを予防する上では重要です。

司会者：食事の他に気を付けることはありますか？

川野辺：はい。あとは運動ですね。筋肉が集中している下半身を鍛えることが、サルコペニアを予防するために欠かせないと言われています。筋肉を鍛えるといっても、難しいことはありません。椅子を利用したスクワットやつま先立ちなど、自宅で簡単にできるものを取り入れて習慣にすることが大切です。日常生活では、座る姿勢や立つ姿勢、歩く姿勢で筋肉を意識することから始めましょう。筋肉トレーニングの他には、有酸素運動が効果的です。息切れしない程度の運動を持続することで、酸素を多く体内に取り込んで細胞を活性化させる効果が期待できます。

司会者：やはり食事と運動が大切なんですね。年をとっても健やかにいられるよう気をつけます。

川野辺：そうですね。筋肉減少の話は残念ながら、まだまだ先のことはありません。筋肉の量は20代をピークに、30代以降は年1%の割合で減少していくため、特に30代からの注意が必要です。無意識でいると、いつの間にかサルコペニア=寝たきり予備軍になってしまいますので、食事や簡単筋トレを取り入れてサルコペニアを予防しましょう。