

流行りのサルコペニア

サルコペニアとは？

“サルコsarx(肉・筋肉)＋”ペニアpenia(減少・消失)”からなる造語で、骨格筋量の減少を意味します。骨格筋は、骨格に沿ってついている運動により発達する筋肉で、主に四肢や腰の筋肉です。サルコペニアは、加齢による筋肉量減少を原因とする一次性サルコペニアと加齢以外を原因(活動量低下、疾病、栄養障害)とする二次性サルコペニアに分類されます。サルコペニアは、転倒や骨折、寝たきりの原因になります。十分な栄養摂取や体力維持、筋力増加のための運動により、サルコペニアを予防することが重要です。

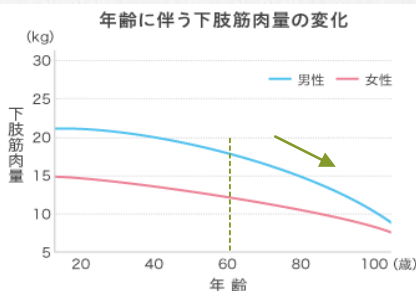
加齢による筋肉量の減少

筋肉量は、加齢により減少していくことが報告されています。さらに、60歳を超えると、筋肉量減少率は加速していきます。

若いうちから、栄養を意識した食事・習慣的な運動を心掛け将来に備えましょう。



10日間の療養中は、
体力の衰えを実感したわ。
定期的な運動は必要なのね！



出典：「日本老年医学会雑誌 47巻1号 (2010: 1) 日本人筋肉量の加齢による特徴」を元に作図

*引用: アクティブシニア「食と栄養」研究会HPより

サルコペニアの診断基準

スクリーニング

・下腿周囲長 男性<34cm、女性<33cm

①筋力

・握力 男性<28kg、女性<18kg

②身体機能

・6m歩行 1.0m/秒未満 or ・5回椅子立ち上がりテスト 12秒以上

③骨格筋量

・DEXA 男性: 7.0kg/m²未満 女性: 5.4kg/m²未満

・BIA 男性: 7.0kg/m²未満 女性: 5.7kg/m²未満

①or② → サルコペニアの可能性

①or②+③ → サルコペニア

①+②+③ → 重症サルコペニア *引用: サルコペニア診断基準 (AWGS2019)

悪性腫瘍、心疾患、肝疾患、腎疾患など様々な疾患でサルコペニアはみられます。

最近では、新型コロナウイルス感染症罹患後にサルコペニアになる場合もあります。

適切な評価をして、早期に栄養介入しましょう！！



【編集後記】

サルコペニアにより、転倒の危険性が高まっています。医療安全の観点からもサルコペニアを見逃さないようにしましょう！
栄養介入はNSTまでご相談ください。

NST委員会 山口(HCU) 熊谷(3B) 石橋(リハビリ)