

「サルコペニア」って何？

サルコペニアとは加齢などにより筋肉が減り、体の機能が低下した状態を指します。要介護状態や転倒、骨折、死亡のリスクが高まると言われているため、早期に発見し、原因に応じた介入が必要です。

サルコペニアの原因

以下の5つに分類されます。基本的には、これらの原因が重なることでサルコペニアが進行していきます。

加齢

40歳を過ぎると、全身の筋肉量は年に1%ほど減少します。

低活動

ベッドで安静に過ごすと、1日に0.5%ほどの筋肉が落ちると言われています。

低栄養

栄養摂取量が必要量に達していなかったり、経管栄養（消化管内にチューブを入れて栄養剤を注入する管理方法）や点滴でたんぱく質の摂取量が足りなかったりすると、低栄養に陥ります。

疾患

神経や筋肉の病気、がんや慢性の臓器不全など。

医原性

薬の副作用や長期間の入院など。

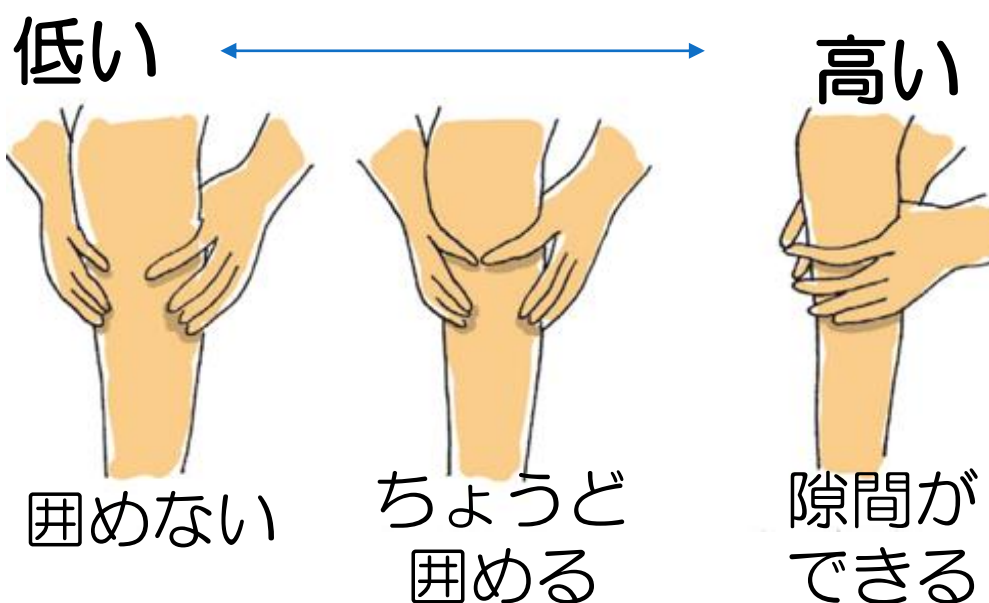


指輪っかテストで確かめてみましょう

サルコペニアは、ふくらはぎ周囲の長さを測る「指輪っかテスト」という簡単な検査法により自分でチェックすることができます。

ふくらはぎの一番太い部分が両手の親指と人差し指で作った輪よりも小さく隙間ができればサルコペニアである可能性が高いと考えられます。

サルコペニアの可能性



サルコペニアとフレイル

サルコペニアと並んで「**フレイル**」という言葉を知っていますか？フレイルは身体機能の衰えに認知機能の衰えなどが加わることで生じる、**要介護状態の前段階**とされています。フレイルの人はサルコペニアを合併することも多く、サルコペニアがフレイルの引き金にもなりかねません。食事や運動で予防をすることが大切です。