



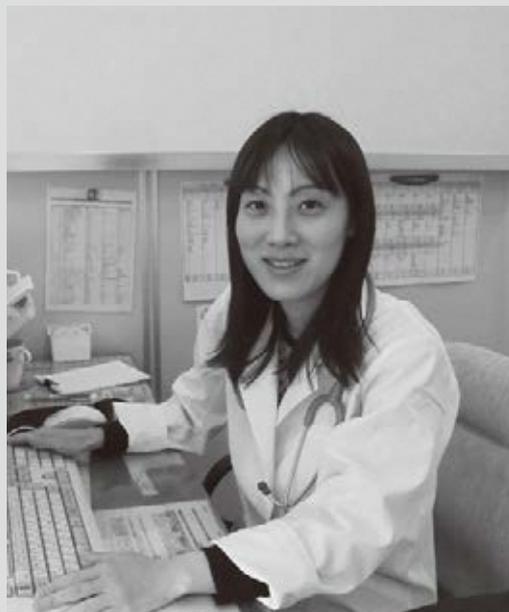
Dr's Message

いきいき健康術 第124回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『サルコペニアを 知っていますか』

和知診療所 内科
きたがわのぶこ
北川暢子 医師



筋力低下による身体機能の低下

サルコペニアという用語は、ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco:サルコ)」と喪失を表す「penia (ペニア)」を合わせた言葉です。サルコペニアとは、加齢、不活発な生活スタイル、重症臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳)、栄養状態の不良により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。そのため、サルコペニアになると転倒などで骨折をしやすくなったり、寝たきりや要介護状態になる場合があります。

サルコペニアではありませんか？

次の項目が1つでも当てはまる方は予防策が必要です。

- 家でつまずいたり、滑ったりすることがある。
- 階段を上がるのがつらい。
- 横断歩道を青信号の間に渡りきれない。
- 65歳以上であり、体重が減ってきた。

食事と運動で予防しましょう

サルコペニア予防のためには、食事と運動が重要です。食事の基本は和食で、炭水化物(米・パン・麺類)、たんぱく質・鉄分を摂れる肉・魚・大豆製品・卵・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含む野菜・海藻・きのこをバランスよく摂ることが重要です。また、乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)やビタミン・食物繊維をとれる果物を加えてみましょう。特に、サルコペニア予防には日常生活活動や運動を行うためのエネルギーと筋肉をつくるためのたんぱく質を十分に摂りましょう。

運動の目標として、「1日10分以上のストレッチング、体操、散歩やウォーキング」または「1週間に2回程度の筋力トレーニング、レクリエーション活動、軽スポーツ」を行うことが例として挙げられています。個人の年齢や体力、身体機能に合わせて継続して行えるものを選び、運動を習慣づけて行うようにしましょう。

和知診療所 電話0771-84-1112
町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。
ご理解とご協力をお願いします