

サルコペニアと低栄養

みなさんは「サルコペニア」という言葉をご存知ですか？

初めて聞いたという方もいらっしゃるかもしれません。

「Sarco (サルコ) = 筋肉」「Penia (ペニア) = 減少」というギリシャ語が語源になっています。

年齢を重ねるにつれ、サルコペニアを発症する方が多くなります。

今回は、サルコペニアとそれに関わる事柄を知っていただけたらと思います。

サルコペニアって何？

サルコペニアとは、加齢により筋肉の量が減り、それとともに身体の機能が低下する状態のことをいいます。別名「筋肉減弱症」とも呼ばれます。

筋肉量が減少するとは、筋肉を構成している筋繊維の量が減ったりして、しなやかさが失われたり筋力が弱くなる状態です。よく「ペットボトルのふたが開けられなくなる」とサルコペニアが疑われるといわれています。これは、身体の筋肉量が減って、握力にも影響がでていると考えられるためです。

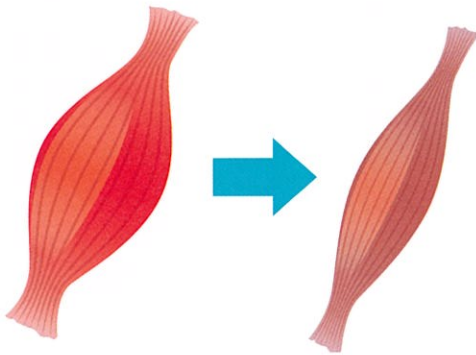
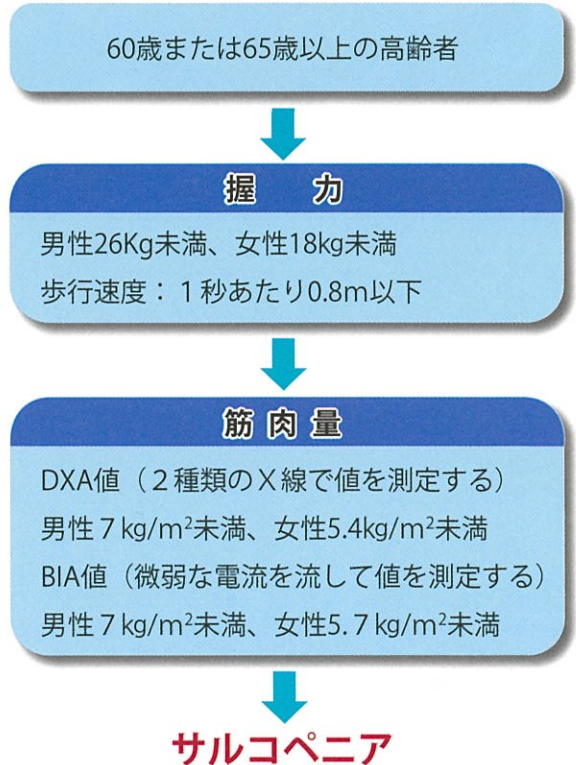


図1 AWGSのサルコペニア診断基準 (Asian Working Group for Sarcopenia)



筋肉が弱くなると

どうなるの？

筋肉には大きく分けて①骨格に付着して運動に関わる「骨格筋」、②心臓を動かす「心筋」、③血管や消化管などの内臓を形成する「内臓筋（平滑筋）」があります。私たちの身体のなかで、筋肉はとても重要な役割を担っているのです。

筋肉の量は、20代をピークに下降線をたどり、70代では約30〜50%も低下するといえます。筋力

が落ちると、今まで出来たことが出来なくなったり、動作がぎこちなくなったり転倒しやすくなる、また生活習慣病にかかりやすくなるなどの弊害が生じます。

サルコペニアの原因は？

加齢のみが原因になるものを一次サルコペニア、また、寝たきりなどの活動低下・病気によるもの・低栄養状態など、その他の原因によるものを二次性サルコペニアといいます。

このため、無理なダイエットを続けて栄養不良になったり、病気によって筋肉量が減った場合は、若い人でも二次性のサルコペニア、もしくは予備軍になる可能性があります。

サルコペニアの診断基準は?

サルコペニアの診断基準は欧米で作成されていますが、2014年に新たに日本人を含めたアジア人の体格や生活様式を踏まえた診断基準が作成されました(AWGS)。もし加齢によって急に筋肉量が減少した場合、検査で図1のような値となると、サルコペニアと診断されます。

サルコペニアになると、どんな影響がでるの?

サルコペニアになると、筋力が弱まるため、例えば歩行においては、杖なしでは歩けないといった生活の質(QOL)の低下を引き起こしやすくなります。また、転倒などを起こし、骨折から寝たきりに移行するケースも少なくありません。さらに、免疫力が落ちた

り、認知症や生活習慣病につながりやすくなるともされています。



サルコペニアの予防は可能なの?

サルコペニアの原因は加齢ではありますが、それまでの生活習慣も大きく影響すると考えられます。特に運動習慣のなかった人は、高齢になって急激に筋肉量が落ち

サルコペニアを発症しやすいときられています。

前述した骨格筋は運動することで鍛えることができる筋肉です。

十分な栄養摂取とともに、適度な運動習慣をつけることが、サルコペニアを予防し、老後のQOLを上げてくれるのです。

コラム

低栄養からのサルコペニアを防ぐために

筋肉はたんぱく質でできています。たんぱく質は筋肉のなかで合成と分解を繰り返してエネルギーを作りだしています。

けれども高齢になると、食が細くなったり、食べるものに偏りがでてたんぱく質が不足すると、いわゆる低栄養状態となります。

その結果、筋肉へ送られるたんぱく質の量が減り、分解ばかりが進むと筋肉の量が減ってしまいサルコペニアが引き起こされるのです。

これを防ぐために、普段の食事に、動物性たんぱく質(肉や魚、卵、乳製品)や植物性たんぱく質(大豆製品など)をバランスよく取り入れることが大切です。

そして、たんぱく質補給と同時に、積極的に「動く」こと。歩く速度を上げ、距離を伸ばしてみる。こまめに家事を行なうなど普段の活動量を少しずつでも増やしてみてください。これらを行なうことが、サルコペニアの克服に効果があります。

筋肉量が多い人ほど寿命が長いというデータもあるそうです。健康で長生きするためには、栄養と運動が不可欠なのです。

