

サルコペニアチェック

サルコペニアとは、年齢や病気などの影響で筋肉が減り、筋力や身体機能が低下した状態のことです。これまで問題なくできていたことが、難しくなってくることもあります。

監修 ▶ 杉本 研先生 川崎医科大学 総合老年医学 主任教授



生活の中で、こういった場面はありませんか？



サルコペニアは**転倒・骨折**や**他の病気**などのリスクが高まります

あなたもサルコペニアチェックをしてみましょう

Q1. 指輪っかテスト

自分の人差し指と親指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲めるかどうか、確認します。

※厚くなければ衣服の上からでも問題ありません

ふくらはぎが・・・

- 囲めない
- ちょうど囲める
- 隙間ができる

低

サルコペニアの可能性

高



Tanaka T, Iijima K, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018; 18(2): 224-232.

Q2. 過去1年間で転んだ回数

- なし
- 1~3回
- 4回以上

Kurita N, Wakita T, Kamitani T, Wada O, Mizuno K. SARC-F Validation and SARC-F+EBM Derivation in Musculoskeletal Disease: The SPSS-OK Study. The Journal of Nutrition, Health & Aging 2019; 23: 732-738.

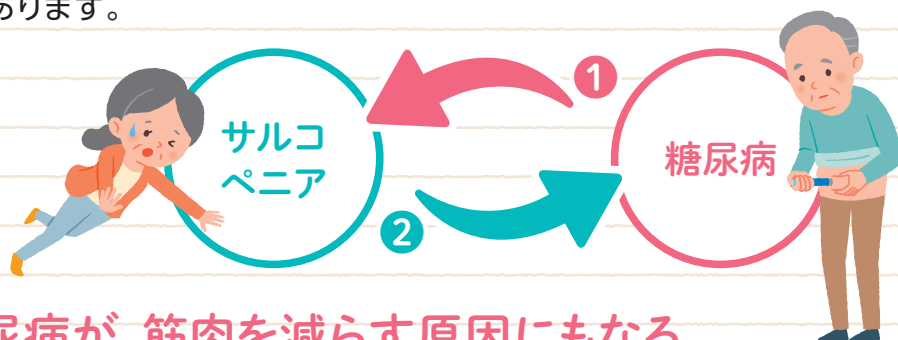


このサルコペニアチェックは、**診察**で使用します。

2つの質問についての回答を記入しましたら、この紙を医師あるいは医療スタッフにお渡してください。

「サルコペニア」は「糖尿病」とも深く関係しています

サルコペニアによって糖尿病が悪化したり、糖尿病によってサルコペニアが進行したりする可能性があります。



① 糖尿病が、筋肉を減らす原因にもなる

糖尿病になると、体の中でインスリンの量が不足したり、慢性的な炎症が起こりやすくなったりします。その結果、筋肉が作られにくくなるだけでなく、壊れやすくなってしまい、さらにサルコペニアが進んでしまいます。

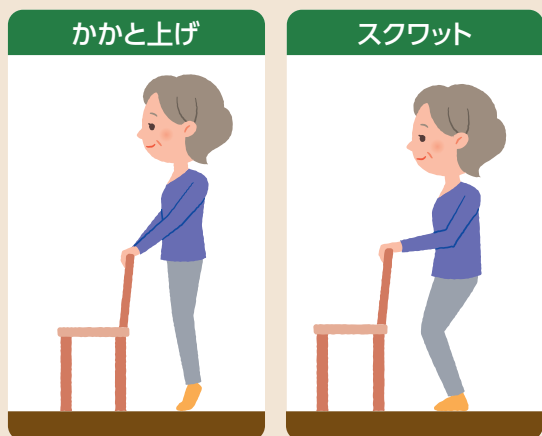
② 筋肉が減ると、血糖値が上がりやすくなる

筋肉は、食事にとった糖分を取り込んでエネルギーに変える働きがあります。サルコペニアによって筋肉や運動量が減少すると、食事にとった糖分をエネルギーに変えることができず、血液中の糖分が増え、血糖値が上がりやすくなります。

サルコペニアの予防と対策

筋肉を減らさないための適度な運動と栄養バランスの取れた食生活が大切です。

運動の一例



1セット 10～15回 × 1日1～3セット

※転倒防止のため、動かない安定した椅子などをご使用ください

食事のポイント

タンパク質やビタミンDは、筋肉をつくるのに必要な成分です



タンパク質

毎食、肉・魚・卵・大豆製品などをバランスよく食べるようにしましょう



ビタミンD

魚(さけ、まぐろ、さばなど)、牛レバー、卵、きのこ類などを積極的に食べましょう