

春号

Vol.64

ぱるす

だより



サルコペニア

サルコペニアという言葉を知ったことがありますか？

聞いたことがない！と答える方がほとんどかと思えます。

サルコペニアは加齢に伴い誰にでも起こる可能性があります。

サルコペニアの予防には食事・運動などの生活習慣の改善が推奨されています。

これを機会にサルコペニアについて理解し、予防と対策について学んでおきましょう！

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

サルコペニアとは

サルコペニアとはギリシャ語で筋肉を意味する「サルコ=筋肉」と喪失を意味する「ペニア=喪失」を合わせた造語です。筋肉量の減少により筋力の低下や、身体機能が低下した状態を指します。加齢と共に筋肉量は低下しますが、日常生活に支障が生じるほどに影響を受けている状態がサルコペニアです。

例えば

- 歩く速度が遅くなった。
- 着替え、入浴などの日常動作が行いにくくなった。
- 階段の上り下りに支障が生じて手すりが必要になった。
- ペットボトルの蓋を開けるのが大変になった。

などがあります。

また、サルコペニアは転倒骨折、各種疾病への罹患や重症化、入院、介護のリスクを高めることが示されています。

サルコペニアの診断

サルコペニアの診断には、①**筋肉量の減少**、②**筋力の低下**、③**身体機能の低下**の、3つの要素を確認することが重要です。

筋肉量の減少を確認するために「ふくらはぎ周囲」を測定したり、筋力の低下を確認するために「握力」を測定したり、身体機能を確認するために「5回椅子立ち上がりテスト」を行ったりします。

サルコペニアの診断アルゴリズム

症例の発見

- ①ふくらはぎの周囲の長さ
(男性34cm未満, 女性33cm未満)
- ②右上の「サルコペニアのスクリーニングツール (SARC-F)」の合計点が4点以上
- ※①または②のどちらかに該当



評価

- ①握力
男性:28kg以下 女性:18kg以下
- ②5回椅子立ち上がりテストで12秒以上
- ※①または②のどちらかに該当



サルコペニアの可能性あり

サルコペニアのスクリーニングツール(SARC-F)

内容	質問	スコア
握力	4~5kgのものを 持ち上げて運ぶのが どのくらいたいへんですか	全くたいへんではない=0 少しいたいへん=1 とてもたいへん、または全くできない=2
歩行	部屋の中を歩くのが どのくらいたいへんですか	全くたいへんではない=0 少しいたいへん=1 とてもたいへん、補助具を使えば歩ける、または全く歩けない=2
椅子から 立ち上がる	椅子やベッドから移動するのが どのくらいたいへんですか	全くたいへんではない=0 少しいたいへん=1 とてもたいへん、または助けてもらわないと移動できない=2
階段を昇る	階段を10段昇るのが どのくらいたいへんですか	全くたいへんではない=0 少しいたいへん=1 とてもたいへん、または全くできない=2
転倒	この1年で 何回転倒しましたか	なし=0 1~3回=1 4回以上=2

※AWGS 2019 の診断アルゴリズムを一部改変・省略

サルコペニアの予防

サルコペニアは筋肉・筋肉量の向上のためのトレーニングや食事によって進行の程度を抑えることが可能です。

運動方法

サルコペニアの予防には運動をすることが推奨されています。
特に、レジスタンス運動(いわゆる筋トレ)が有用と考えられています。

《太ももの前面の筋肉を強化する運動》

椅子に座った状態で両脚を前に投げ出し、この状態のまま片脚ずつゆっくりと持ち上げます。3秒かけて挙げ、3秒かけて降ろす、を片脚ずつ10回繰り返します。



《太もも前面とお尻の筋肉の両方を強化する運動》

椅子から立ち上がろうとして、お尻が座面から浮いた位置で静止します。まずは10秒間、可能であれば少しずつ時間を延ばしていきましょう。これを3回繰り返します。

※腰痛や膝関節痛がある場合には、症状を悪化させる場合があるので医師に相談してください。
※公益財団法人長寿科学振興財団(健康長寿ネット)より引用・改変



商品紹介



リハデイズ

コーヒー風味
フルーツミックス風味

筋肉や骨のための栄養素が
配合されています。

(たんぱく質・BCAA・ビタミンD・カルシウム)

125mL×18本

各種**4,284円**(税込)



やさしいおいしさ プラスショコラ

ミルクチョコレート
キャラメルチョコレート

HORI×札幌医科大学 共同開発商品
BCAA・乳酸菌・11種類のビタミン配合の
体にやさしいチョコレートです。

15個入 各種**500円**(税込)

～しっかり食べてサルコペニア予防～

3度の食事 美味しく、楽しく食べられていますか？

主食(ごはん・パン・麺類など)、主菜(肉・卵・魚・大豆製品)、副菜(野菜・海藻類など) 様々な食品からバランスに考慮した食生活を送りましょう♪

★サルコペニア予防に大切な栄養素★

【たんぱく質】 筋肉・内臓・皮膚・爪などをつくり、特にサルコペニア予防・悪化予防に重要な栄養素です。

⇒肉・卵・魚・大豆製品などに豊富に含まれます。

ワンポイント!

・おやつに、おはぎ・カステラ・プリン・ヨーグルトなどでたんぱく質アップ↑
・食欲のない時には、主食よりも主菜のたんぱく質のおかずを優先して摂る

【カルシウム】 骨や歯をつくる他、筋肉や神経の働きに関与します。

⇒牛乳・チーズ・ヨーグルト・豆腐・しらす干し・ひじきなどに豊富に含まれます。

ワンポイント!

ビタミンD(下記参照)の豊富な食品と組み合わせることで、カルシウムの吸収を高めることができます。

【ビタミンD】 骨格筋機能低下の予防・改善に効果的と考えられています。

⇒鮭・さんま・卵・きくらげ・干しいたけなどに豊富に含まれます。

ワンポイント!

ビタミンDは、日光浴によって皮膚でもつくることが可能ですので、天気の良い日のお散歩などをおすすめします。

【BCAA】 筋肉やエネルギー源となり、たんぱく質をつくりやすく・壊しにくくする働きがあるとされています。BCAA(必須アミノ酸:バリン・ロイシン・イソロイシン)と呼ばれるものです。

⇒卵・まぐろの赤身・牛乳・大豆製品などに豊富に含まれます。

ワンポイント!

サプリメントなどでも摂れますが、主治医・薬剤師・栄養士等に相談してから飲み始めましょう。

おススメメニュー!!! 鮭のクリーム煮 鮭・牛乳=たんぱく質・カルシウム
ビタミンD・BCAAがたくさん♪



編集者の声



ハルス薬局こうさい店
薬剤師の瀧川です。

便利になった今の時代、運動不足になりがちです。若いうちから体を動かし筋力をつけておきましょう。今からでも間に合います!



ハルス薬局苫小牧店
薬剤師の平嶋です。

コロナの影響で運動不足の方も多いと思います。これを機会に楽しく運動していただければ幸いです。



ハルス薬局苫小牧店
管理栄養士の石下です。

普段からサルコペニア予防の食事を心掛け、健康寿命を延ばして楽しい生活を送れるようにしましょう♪