

～地域密着型の病院を目指して～



# しがらき

甲賀市立信楽中央病院



甲賀市土山町鮎河の千本桜

## 若い人も注意！サルコペニア



日常生活で、歩くことが難しくなったり動きにくくなったと感じることはありませんか？ もしかするとサルコペニアが原因かもしれません。

「サルコペニア (sarcopenia)」とは、「サルコ (筋肉)」と「ペニア (喪失)」という言葉を組み合わせたもので、高齢期において筋肉量や筋力が減少し、それが日常生活に悪影響を及ぼす状態を指します。サルコペニアが進行してしまうと転倒しやすくなり、寝たきりや要介護状態の原因にもなります。

一方、現代社会では、デスクワークやスマートフォンの普及により、運動不足や食生活の偏り、ストレスや睡眠不足で過ごす人が増えて、若い世代でもサルコペニアが発症しやすくなります。

筋肉量は20歳を超えてから10年で2%程度減少するといわれています。

若い世代の人でも早めの予防が大切です。





## サルコペニアにならないために

サルコペニアにならないためには、どのような予防をすればいいのでしょうか？

まず第一に、バランスの取れた食事が大切です。また、運動もサルコペニア予防には欠かせません。定期的な運動は体力だけでなく、心身の健康にも良い影響を与えます。

### ①筋肉のもとになるタンパク質を摂取しましょう



たんぱく質は筋肉を構成する材料として欠かせません。

高齢者の方は、ごはんなどの炭水化物が中心で、たんぱく質が足りないことがあります。

また、過度の食事制限をしている女性もたんぱく質が不足しがちです。

魚、肉、卵、乳製品などの良質なたんぱく質を摂取しましょう。

なお、糖尿病や腎臓病などの基礎疾患をお持ちの方の場合、たんぱく質の摂取を控えるように指導されている場合があります。そのような場合には、かかりつけの医師にご相談ください。

### ②適度な運動で筋肉を鍛えましょう



### ③日光浴でビタミンD合成

ビタミンDは、魚介類、卵、きのこに多く含まれており、体内のカルシウム吸収を促して骨を増強するとともに、筋肉の合成を促す作用があります。また、ビタミンDは日光に当たると体内で合成されるため、日光に当たることも大切です。

## 質問に答えてサルコペニアの疑いがないか調べてみましょう

| 質問項目                       | 0点      | 1点     | 2点   |
|----------------------------|---------|--------|------|
| ①4.5Kgの荷物の持ち運びはどのくらい大変ですか？ | 全く困難でない | いづらか困難 | できない |
| ②部屋の端から端まで歩くのは大変ですか？       | 全く困難でない | いづらか困難 | できない |
| ③いすやベッドから立ち上がるのは大変ですか？     | 全く困難でない | いづらか困難 | できない |
| ④階段を10段上がるのはどのくらい大変ですか？    | 全く困難でない | いづらか困難 | できない |
| ⑤この1年で何回転びましたか？            | なし      | 1～3回   | 4回以上 |
| 4点以上の場合、サルコペニアの疑いがあります。    |         |        |      |
| 合計点数                       |         | 点      |      |

〈表 SARC-F〉

加齢に伴い、運動不足や食事量の低下が気になる方は無理のない範囲で改善していきましょう。

**病院からのお知らせを LINE でお届けします  
QRコードを読み取って友達登録！！**

