

3. 食欲不振について

食欲不振の時に一番怖いのは「脱水」です。1日3食を普段通りに食べているだけでも、実は1リットル近くの水分を摂っています。食欲不振で普段の半分しか食べられなくなると500ミリリットル近くの水分を摂っていないことになります。

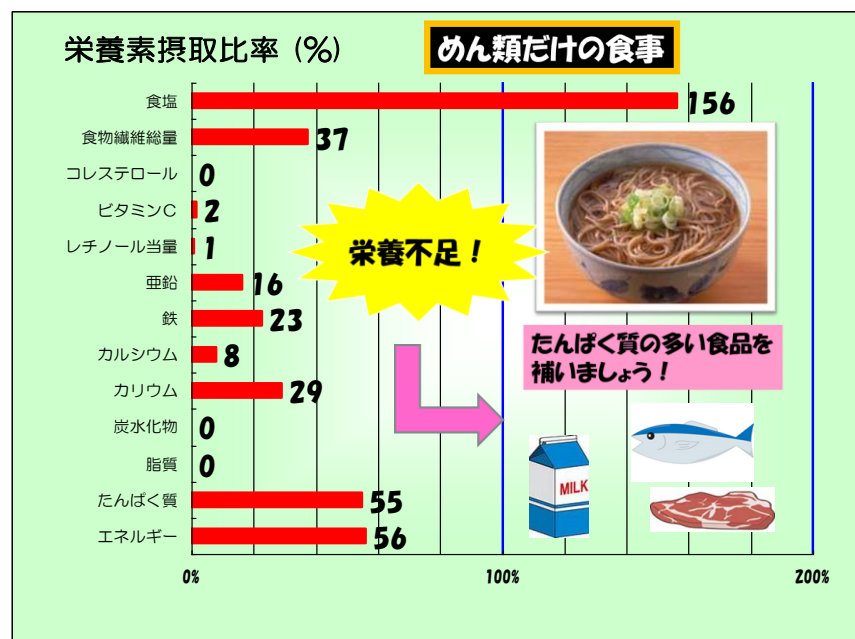
また、炭水化物を摂ることも必要です。炭水化物を摂らなくなると脳が働かなくなるので、食べられるときに食べられるものを食べるのが重要です。

しかし、食べやすいそばやうどん等を食べていると、糖質や食塩の多い食品に偏りがちになり、サルコペニアなどに引き起こしやすくなります。ですので、少しでも食欲が出てきたら栄養不足を解消するために、たんぱく質の多い食べ物を摂るように心掛けてください。

たんぱく質の多い食品の中でおすすめのものには牛乳です。牛乳はスーパーやコンビニなどでも手に入れやすく、良質なたんぱく質が含まれています。牛乳はカルシウムを多く含むイメージがありますが、カルシウム以外にもビタミン、ミネラルなども豊富に含んでいます。

サプリメントでも栄養を摂ることはできますが、バランスが偏ってしまう恐れがあります。必要な栄養素が摂れないときに使用する程度にとどめましょう。

(文責：スポーツ科学委員 西村委員)



スポーツ科学委員会だより

第17号
平成27年4月発行
発行責任者
東村山市教育委員会
スポーツ科学委員会

高齢者に急増！

サルコペニア…って何？



誰しも加齢に伴い身体機能が低下していきます。歩行障害や転倒など、高齢期の生活に支障をきたす症状が現れてきます。いつまでも健康に生活していくために、今回は「サルコペニア（筋肉減弱症）」について、運動・栄養の観点からお話しします。

1. サルコペニアとは？

サルコペニアは造語でギリシャ語の「サルコ（筋肉）」と「ペニア（減少）」を意味しています。

現在では、「筋肉量の減少と身体機能の低下が認められるもの」をサルコペニアとしています。

サルコペニアを発症する原因には、原発性サルコペニア（加齢以外に明らかな原因がないもの）と、二次性サルコペニア（寝たきりなどの活動に関連するもの、ガンや糖尿病などの疾患に関連するもの、吸収不良などの栄養に関連するもの）があります。このうち、二次性のものは予防することができます。

年代別サルコペニア有病率の男女比

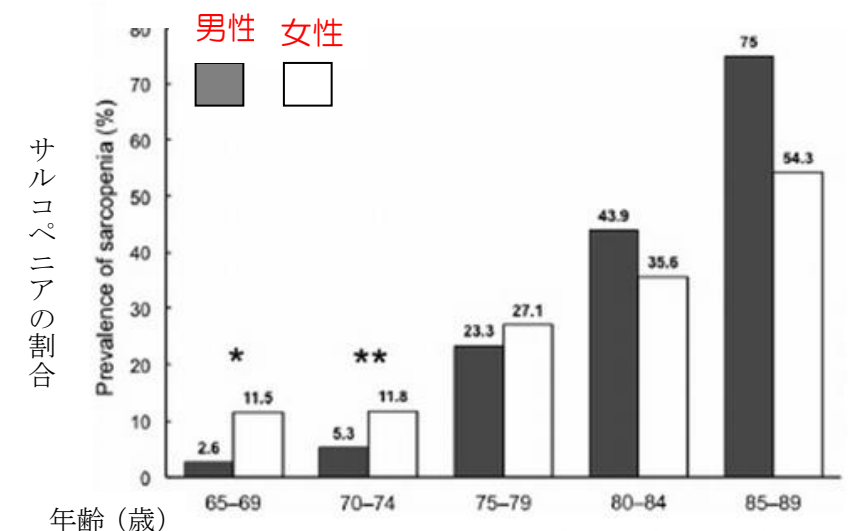


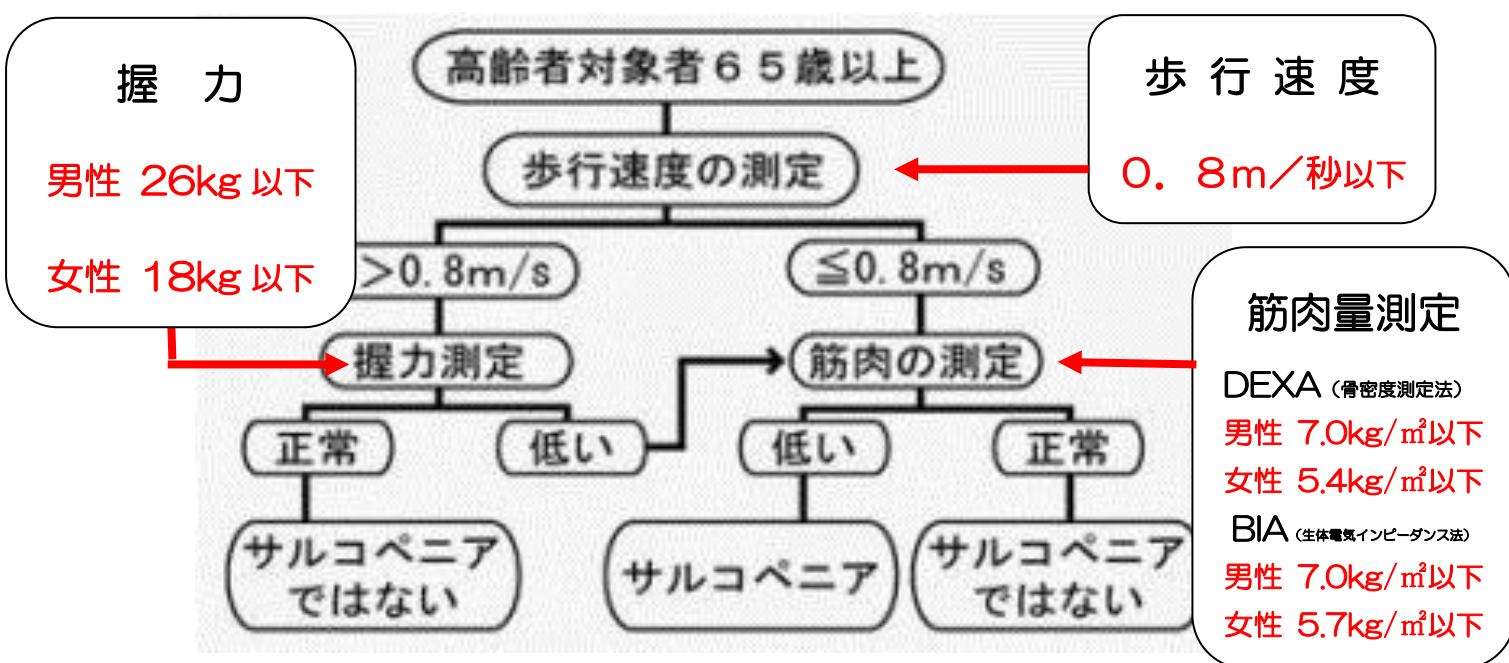
Fig. 2. The prevalence of sarcopenia is shown in each gender and each age group. Closed column: men; open column: women. *P < .05, **P < .01, men versus women.

サルコペニア有病率は、男性は加齢に従い、加速度的に、女性は緩やかに増えていきます。

2. サルコペニアの診断基準

「歩行速度」と「握力」の値が基準を下回り、さらに筋肉量の値も基準を下回ってしまうと「サルコペニア」と診断されます。

サルコペニア評価のアルゴリズム



「歩行速度」と「握力」は、「体力測定」で測ることができます。健康診断と同様に、年に1度、体力測定をすることが望ましいです。なお、筋肉量はご家庭にある体重計などでも測定できます。

スポーツ科学委員会では、平成27年10月25日に「60歳以上の方の体力測定」の実施を予定しています。また、市民スポーツセンターのトレーニング室では、いつでも体力測定が行えますのでスタッフにお声かけください。

(参考) 筋肉量の計算方法

体重の約40%が筋肉量（四肢骨格筋量）とされています。これを身長で2回割った数値が筋肉量の基準値（概算）です。計算式は以下の通りです。

男性 7.0 kg/m²以下
女性 5.7 kg/m²以下
要注意!

$$\text{体重 (kg)} \times 0.4 (40\%) \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{ } (\text{kg/m}^2)$$

ロコモティブシンドロームとサルコペニアの違いは？

サルコペニアは「筋肉量の減少と身体機能の低下を認められるもの」として定義されていますが、ロコモティブシンドロームは単純な筋肉量の低下だけでなく、骨や関節、神経など人間の運動に関する機器などをすべて含んで障害が起きた場合のことを言います。

ロコモティブシンドロームになってしまう原因の一つとして挙げられるのが「閉じこもり」です。1日中、家の中で過ごした場合、1日の歩行数は1000歩程度にしかならず、運動不足となります。毎日数分でもいいので外出することを心がけましょう。例えば、家から駅まで徒歩10分程度の距離の往復をしたとすると、片道1000歩、往復で2000歩程度歩くこととなります。また、外に出て四季を感じたり、空気や風、色などを感じたりすることによって、認知症の予防にもつながっていきます。

上記のロコモティブシンドロームの原因として挙げられた「閉じこもり」の予測因子として「下肢の痛み」と「家族や近隣との交流がないこと」が挙げられます。1つ目の「下肢の痛み」については、専門のトレーナーの適切な指導のもとで運動を行うことをお勧めしています。スポーツセンターには専門のスポーツトレーナーが痛みのある部位に負荷がかかりにくいトレーニングの指導をおこなっていますので、ご自宅でのトレーニングの参考にもなります。また、下肢の痛みは立ち上がりや階段の上り下りなどの動作始めに感じやすく、これを防ぐためには日頃から柔軟体操をすることを心がけることが大切になります。

2つ目の「家族や近隣との交流がないこと」を防ぐためには、イベントや講演など、様々な場に顔を出そうとして「外に出る」という心がけが大切です。