

外出自粛 筋肉の減少に要注意

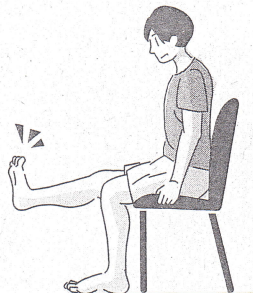
新型コロナウイルス感染症の流行で不要不急の外出は控えるよう呼びかけられている。感染しないことは大切だが、体を動かさないことで起こる問題もある。専門家は、特に高齢者で全身の筋肉が弱る「サルコペニア」になるリスクが上がっていると警鐘を鳴らす。

転倒・骨折の危険家においても運動を

「外出自粛で活動量が減り、実際に多くの人で体力が衰えているのを感じる」。関西医科大学付属病院でサルコペニア外来を担当する木村穰・健康科学科教授は表情を曇らせる。普段より体を動かさなくなると、1カ月でも筋肉量が影響が出ることもある。サルコペニアは、ギリシヤ語で筋肉の「サルコ」と、喪

失の「ペニア」を組み合わせた造語だ。加齢や病気で全身の筋肉量が減り、筋力や体の機能が落ちることを指す。サルコペニアになると、転んだり、骨折したりする危険性が高くなり、心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)」や、介護が必要な状態につながりやすい。それだけでなく、心血管の病気ががんなど

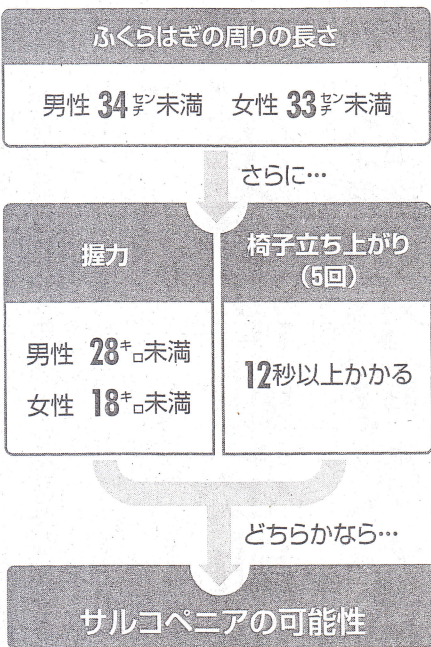
自宅で運動の例



椅子に座ってひざ伸ばし

- 目安 左右10回ずつ2セット
- ひざを伸ばしたところで3秒止める
- つま先を持ち上げると効果的
- ゆっくり、痛みの出ない範囲で上げる

サルコペニアとは サルコペニア診療ガイドラインから



の病気になったとき、サルコペニアだと死亡リスクが高いことや、認知機能の低下との関連も指摘されている。サルコペニアの最大の要因は加齢そのものだ。ただ、体を十分動かしていないことや、栄養が十分にとれていないことによっても起きる。関西医大のサルコペニア外来では、握力や歩く速さ、機械を使った筋肉量の測定などで全身の状態を検査する。その後、専門家が栄養や、運動について指導している。近くにこうした専門外来があれば受診するのも手だが、自分でできることもある。

簡単な評価 健康診断でも

サルコペニアの正確な診断には、関西医大のように機械を使って筋肉の量を測る必要がある。ただ、日本サルコペニア・フレイル学会などがつくる「サルコペニア診療ガイドライン」が2019年末に改訂され、小さなクリニックや健康診断でも取り組みやす

い評価のしかたが加わった。まず、ふくらはぎの太さや質問票でリスクが高い人を特定する。その上で、握力が男性で28^{kg}、女性で18^{kg}未満か、手を体の前で組んで5回椅子から立ち座りを繰り返すのに12秒以上かかったら「サルコペニアの可能性あり」とした。

ガイドラインをとりまとめた荒井さんは「持病がある場合はかかりつけ医の指示に従い、『可能性あり』の段階で生活習慣の改善を進めて」と話す。「この1年、ジムや地域のサロンの閉鎖で、ほとんどの人の活動量が減っているだろう。医療崩壊も心配だが、今後の介護崩壊も心配だ」

(杉浦奈美)

まず気をつけるのは、栄養だ。木村さんによると、特に高齢者では、たんぱく質が足りていない傾向がある。「筋トレをしても、『原料』がなければ消耗して、かえって悪くする。食べなければだめです」。70歳代以上の人の場合、過度の肥満の人以外は体重を減らさないようにしたほうがよいという。たんぱく質が多い魚や肉、卵などを積極的にとると良い。1日の目安は、体重(キログラム)あたり、たんぱく質1^gだ。体重60^{kg}なら、60^g。積極的に階段を使うなど、活動量を減らさないことも大切だ。家の中でできる運動もある。まずは脚を鍛えるのがおすすめだ。スクワットや、椅子に座ってひざを曲げ伸ばしする運動は、特別な道具がなくてもできる。国立長寿医療研究センターの「いつでもHEPOP」のページでも、家の中でできる運動の動画が見られる。同センターの荒井秀典理事は、トレーニングと併せて、周りに人が少ないところでの散歩を勧める。特に冬は日照量が減り、紫外線を浴びると体内でできるビタミンDが足りなくなりがちだ。不足すると骨がもろくなったり、免疫の働きに影響が出たりするとされる。木村さんは「感染予防は大切だが、動かないことによる衰えも非常に危険。コロナ禍でも活動量を減らさないで」と呼びかける。