

永井医院ニュース

LIFE 78



ライフ

2024年2月号

No. 78

発行/最上郡最上町向町536-9
内科:循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<https://nagacl.com>



特集：フレイル・サルコペニア



食事と運動に気をつけ、元気に長生きしましょう

2023年に厚生労働省から発表された日本人の平均寿命は、男性が81.05歳、女性が87.09歳です。これは男女ともに世界一です。寿命をはかるのに、もう1つ「健康寿命」というのがあります。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことですが、日本は健康寿命も男性72.6歳、女性75.5歳（2019年の数値）で世界一です。大変素晴らしいのですが、健康寿命から平均寿命までの期間が男性は約9年、女性は約12年もあります。ただ長生きするだけでなく、自分らしく元気に生活できる健康寿命をなるべく長く保つことが重要になります。日常生活が制限されてしまう要因として、脳卒中、高齢による衰弱、認知症などがあります。健康寿命を延ばすためには、血圧などの生活習慣病のコントロールや、体力を保つための食事や運動、社会とのつながりなどがとても大切です。



年齢とともに体力や気力が低下し、健康な状態から、生活するための支援を受けなければいけない「要介護状態」に変化していきます。この健康な状態と要介護状態の中間の段階を、「フレイル」と呼んでいます。フレイルとは聞き慣れない言葉ですが、英語の Frailty をうまく表せる日本語がないため、カタカナでフレイルと言うようになりました。フレイルの状態はまだ可逆的なので、この段階で自分の状態と向き合い予防に取り組めば、進行を遅らせたり、健康に過ごせていた状態に戻したりすることができます。また、筋肉の衰えにより身体機能が低下した状態を「サルコペニア」と言いますが、これも英語をうまく表す日本語がないのでカタカナのまま使われています。

今回の特集では、特に「サルコペニア」についてまとめています。サルコペニアになっている、またはなりかけている状態をどうやって見つけるか、それに対して何をしたらいいのかを解説しています。もう一度書きますが、フレイルやサルコペニアの状態はまだ可逆的で、健康な状態に戻すことが可能なのです。年だからとあきらめないで、取り組んでいきましょう。我々もできる限りサポートさせていただきます。



加齢に伴い、筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態を「フレイル」と言います。健康な状態から、このフレイルの状態を経て要介護状態になってしまうと考えられています。

フレイルにはいろいろな種類があります。

1、身体的フレイル

歩くのが遅くなる、すぐに疲れる、やる気が出ない、筋肉が弱る、突然体重が減るといった特徴があげられます。年をとると運動不足や栄養不足、病気による体力の低下などがおこり、日常生活が困難になってしまう場合があります。サルコペニアは身体的フレイルの中で筋肉量が減少し、身体機能が低下した状態を指します。

2、オーラルフレイル（口腔機能の低下）

噛む力、飲み込む力の低下や舌の動きが悪いなど、食生活に支障をきたす場合を言います。舌の動きが悪いと、話すときモゴモゴしてうまく会話ができず、人や社会との関わりに支障が出ます。

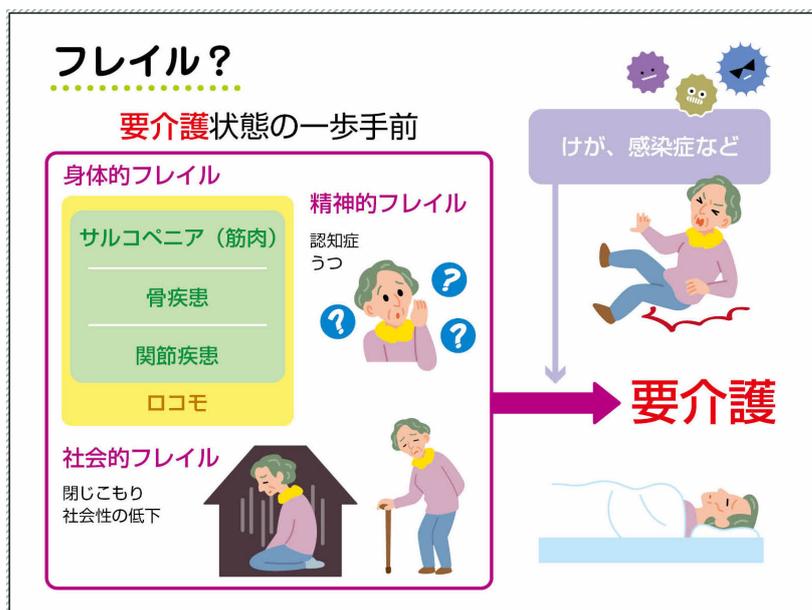
3、精神的フレイル

高齢になり定年退職や近親者が亡くなったりすることで引き起こされる気持ちの落ち込みや、認知機能が低下する状態です。

4、社会的フレイル

独居、閉じこもり、貧困などで家族や友人、知人との交流機会が少なくなってしまう、社会的に孤立してしまう危険が高い状態を言います。

これらのいろいろな要因が重なりフレイルとなってしまいます。フレイルは予防でき、現在フレイル状態であったとしても運動や食事の見直し、社会参加をすることで改善が期待できます。高齢の方が元気に長生きするために、健康寿命を延ばしましょう。



サルコペニアをチェックしてみよう 看護師 森めぐみ

要介護になりやすい状態として、サルコペニア（筋肉減少症）が注目されています。主に加齢によって、体を動かすための筋肉（骨格筋）の量が減少し、筋力と身体能力が低下した状態をサルコペニアといいます。介護予防には筋肉の維持・増強と栄養改善が重要です。

＜サルコペニアの予防と改善＞

加齢と共に下肢の筋肉量が減少すると、膝の関節への負担が増えてきます。膝の痛みで運動不足になり、また膝への負担が増加するという悪循環がおこります。さらに、筋肉量が減ってしまうと体を支える力が弱くなり、転びやすくなります。サルコペニアがある方は、骨粗鬆症もあわせて持っていることが多いので、転んで骨折する危険が高まります。骨折すれば寝たきりになってしまう可能性も高くなってしまいます。

元気に長生きするには筋肉量を維持することが大切です。ぜひ、サルコペニアチェックをして、予防していきましょう。



＜サルコペニアをチェックしてみよう＞

1、自宅でもできる！ かんたん指輪っかテスト

「指輪っかテスト」でふくらはぎの筋肉の太さをチェックします。椅子に座って両足を地面につけ、利き足ではない側のふくらはぎの一番太いところを、両手の親指と人差し指で輪っかを作って囲みます。ふくらはぎと指の輪っかの間に隙間ができてしまう場合には、サルコペニアの可能性が高いといわれています。指輪っかテストでサルコペニアの可能性ありの場合は、以下のチェックも行ってみましょう。



※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

2、握力測定

イスに座って握力を測定します。左右それぞれ2回ずつ測定し、その最大値で判断します。男性では28kg未満、女性では18kg未満がサルコペニアの可能性がります。永井医院でも調べることができます。



3、5回イス立ち上がりテスト

肘かけのないイスに座り、両手を交差して胸に当て足は肩幅に開きます。イスに座った状態から、立ったり座ったりの動作を5回繰り返して、要した時間を測ります。12秒以上はサルコペニアの可能性がります。

足や腰に痛みがあったり、ふらつきがある場合は立ち上がりテストはやめてください。



4、体組成計 (inBody 検査)

同じ体重であっても、筋肉と脂肪の割合は人それぞれ違います。筋肉量、脂肪量が体重に対して適正か調べます。一番簡単な指標は身長と体重から計算で求めるBMI (肥満度指数) です。BMIは下の式で計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMIが18.5未満はサルコペニアの可能性がります。

痩せてはいないのに、筋肉量が少なく脂肪量が多いサルコペニア肥満というものもあります。この場合はBMIではサルコペニアかどうか判定できません。

1番確実なのは筋肉量と脂肪量を直接測定することです。永井医院には体組成計がりますので、気になる方は測定してみてください。予約なしで、無料で検査がります。



サルコペニアの危険性が高いからと、落ち込んだりあきらめたりする必要はあります。年齢、体力や体調に応じた運動を行い、タンパク質を意識した食事をとることでサルコペニアの予防や改善が期待できます。

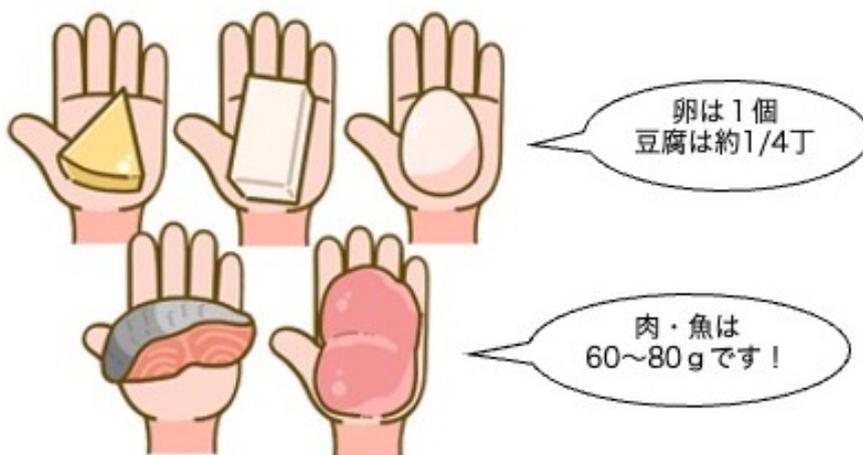
サルコペニアを予防するためには、十分な栄養の摂取や体力維持・筋力増加のための運動を行うことです。加齢により70歳を過ぎると若い頃より筋肉量は約15%も減少してしまいます。食事は、いろいろな食品を食べることで体の機能を維持するので、「主食」「主菜」「副菜」をバランス良く摂取することが大切です。



◎筋肉をつくるために、たんぱく質を摂取しましょう◎

筋肉量の低下防止のために肉・魚・卵・大豆・乳製品などのたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。65歳以上の方は、1日に体重1kgあたり1.0g以上のたんぱく質を摂ることが望まれます。体重が50kgの人は1日50~60gのたんぱく質が必要です。

では具体的に何をどのくらい食べたら良いのでしょうか？魚や肉の重さを毎回量って計算するのは大変ですので、「手ばかり栄養法」という、たんぱく質の摂取量がある程度把握するという方法があります。手のひらにのるサイズで、肉と魚は手の厚みが目安になります。ご高齢になるにつれ、たくさんの肉や魚を食べるのが難しいという方は、納豆やゆで卵、おやつにチーズや小魚を摂るものいでしょう。図のように両手にのるくらいの、たんぱく質を豊富に含む食材を、3回の食事に分けて摂るようにしましょう。



◎骨を強く保つために、カルシウムを摂取しましょう◎

骨折しにくい体を作るには、骨量不足にならないように食事でカルシウムを摂ることが大切です。牛乳は毎日コップ1杯程度飲むようにしましょう。牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズを摂取しましょう。

サルコペニア予防には運動が重要になります。毎日の生活を活動的にすることで、筋肉量の維持、増強が可能です。サルコペニア予防となる運動はウォーキングなど外を歩くことも効果的ですが、自宅でできる運動もあります。自分のできる運動を見つけ、無理なく少しずつ進めていきましょう。また、地域で行っている体操教室などの活動に参加することで、仲間とともに楽しく運動ができ、継続するきっかけになります。なかなか外出できない時は、「テレビのCMの間に自宅でできる運動をしよう」、「1週間続けることができたならおいしいものを食べよう」など、目標をたててすることも有効です。

<ウォーキング>

まずは、ゆっくり自分のペースでちょっと遠くまで散歩する程度から体を慣らしていきます。慣れてきたら、ゆっくり歩く（3分）→早歩き（3分）→ゆっくり歩く（3分）→早歩き（3分）…というように「ゆっくり歩くと早歩き」を交互に繰り返します。早歩きの時は、胸を張り大きく腕を振って大股で歩くのが基本です。

<イススクワット>

太ももやおしりの筋肉を鍛えます。足は肩幅に開き、イスからゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと腰を下ろします。視線は前を見ましょう。

<かかと上げ>

ふくらはぎやおしりの筋肉を鍛えます。足を肩幅に開き、膝は伸ばしたまま、かかとを上げて5秒静止してからおろします。ふらつく時はイスや壁に手を添えながら行ってください。

<足上げ：横向きで寝て行う>

横向きに寝た状態で上側の足の膝を伸ばしたまま上にあげ、5秒止めておろします。反対側も同様に行います。

<もも上げ>

腹筋と太ももを鍛えます。イスに座り背もたれから背中を離します。おなかに力を入れて片方のももを上にあげます。イスから太ももが離れるように上げてからおろします。これを左右交互に行います。



時間や回数はその日の体調に合わせて無理せずに行ってください。

診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後		休診	休診			休診

-  午前の診療は 7:30 から 12:00 です。
-  月木の午後は 15:00 から 18:00 です。
-  金曜の午後は 16:00 から 19:00 です。
- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、月に1回金曜日の19:00 から 20:00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

編集後記

大学時代まで陸上競技をやっていたので、体力には自信があったのですが、60歳を過ぎた頃に、しゃがむと何かにつかまらなさと立てないことに気がつきました。これではいけないと考え、昨年2月から仕事の前に20分運動しています。疲れない程度の軽い運動で、休みの日はやらないなど苦痛に感じないようにルールを決めて、1年間続いています。私もサルコペニアの予防にチャレンジしています。みなさんもやってみませんか。

永井俊一