



最近、
飲み込みにくい。

歩くのが遅くなったと
言われた。

やせたと言われた。



そんな症状、
感じたら
もしかして

忍び寄るサルコペニア

サルコペニアとは？

「サルコペニア」という用語は、ギリシャ語で筋肉を表す「sarx (sarco) : サルコ」と喪失を表す「penia (ペニア)」を組み合わせた造語です。

加齢や疾患により筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」や、歩くスピードが遅くなるなどの「身体機能の低下が起こること」を指します。

なぜサルコペニアは起こる？

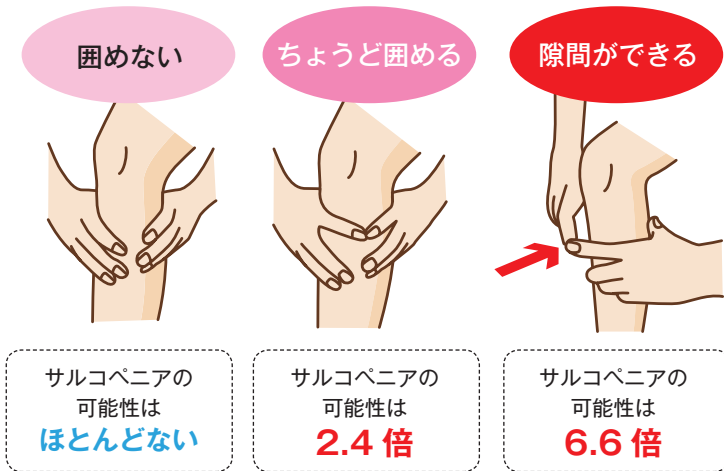
筋肉では、古いものが壊される「分解」と新しいものがつくられる「合成」が常に繰り返されています。しかし、加齢によって運動神経の伝達が悪くなり、筋肉に十分な刺激を与えることができなくなると、筋肉の「分解」が「合成」を上回り、結果的に筋肉がどんどん減ってしまいます。

また、加齢だけでなく運動不足や栄養不足によっても筋肉の量や質は低下してしまいます。特に、食事からのたんぱく質の不足は、筋量の減少につながっています。

☑サルコペニアのセルフチェック

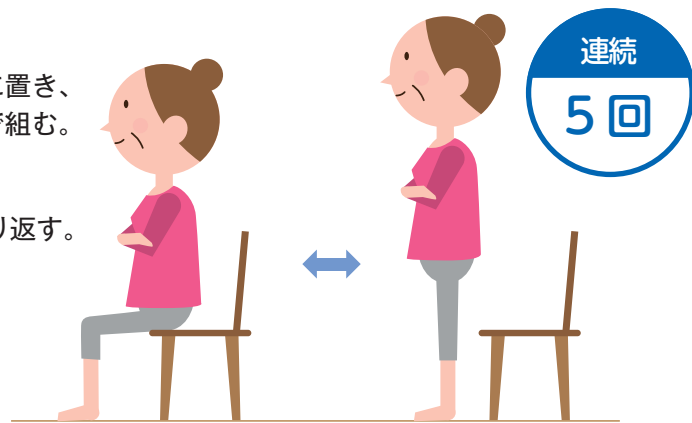
指輪っかテスト

- ①いすに座り、しっかりと両足を床につける。
- ②前かがみになり、利き足でないほうのふくらはぎのいちばん太いところを、両手の親指と人差し指でつくった輪っかで囲む。(利き足がわからない場合は、両足で行う)



5回いす立ち上がりテスト

- ①いすを安定した平坦な場所に置き、いすに座る。両腕を胸の前で組む。
- ②できるだけ早く、立ったり座ったりを5回繰り返す。



12秒以上かかる場合は、身体機能が低下しており、サルコペニアの可能性がある。

※膝や腰に痛みがある場合は行わないでください。立ち座りが心配な方は、補助できる人のそばで行ってください。

このチェック方法は目安であり、これだけでサルコペニアがあるかどうかを判断できるわけではありません。気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

サルコペニアの 症状



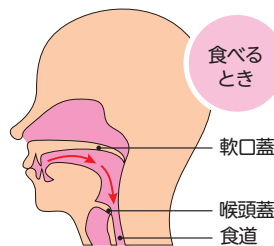
のみ込む力が衰える

のどを支える筋肉が衰えることで、のみ込む力が衰えます。すると

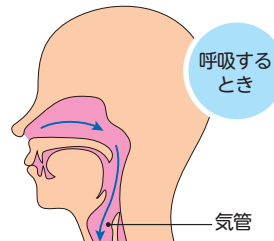
- ① 固形物を噛んでのみ込めなくなる
- ② 食事をすると疲れる
- ③ 最後まで食べきれない
- ④ 食べたあとに声がかすれる

などの症状が表れます。その結果食事の量が減るなどして栄養が偏り、低栄養をきたしやすくなります。

食物と空気の通路の切り換え



食物を飲み込むとき、軟口蓋が鼻腔への道を塞ぎ、喉頭蓋が気管への道を塞ぐ。



軟口蓋が下がり、喉頭蓋が舌にくっついて、気管への道を確保する。

歩く力が衰える

人間の体は、筋肉量で比較すると上半身と下半身では下半身の方が筋肉の割合が多く、また、**下半身の筋肉は上半身に比べて二倍早く老化が進む**と言われています。特に、太腿前面の筋肉の減少が激しく、足を振り上げたり腰椎を保持しづらくなるため、歩く力が衰えます。

日常生活が困難に



コロナ禍で筋力低下!?

コロナ禍の現在、多くの方が体を動かす機会が減り運動不足になっています。厚生労働省では一日あたり 8,000 歩相当の身体活動を推奨していますが、在宅時間が増えることで普段の生活での歩く機会が大幅に減り下半身の筋肉が衰えがちに。第二の心臓とも呼ばれる足を動かすと疲労の回復効果もあるので、家の中で少しでも動くように心がけましょう。



サルコペニアからはじまる 様々な病気



✓ 感染症

筋肉量は栄養状態を表す指標の一つでもあります。つまり、**筋肉量が減少する**という**こととは、栄養状態が悪化している**ことを示しています。栄養状態が悪化すると、免疫細胞の一つであるリンパ球が減少して免疫の働きが低下します。すると、免疫力低下による感染症が起こりやすくなります。

✓ 肺炎

サルコペニアによつて**どの筋肉が衰える**ことで、むせやすくなつたり痰をうまく排出できなくなつたりして、肺炎が起こりやすくなります。

✓ 糖尿病

筋肉には、一時的に糖を蓄える役割があり、血糖値を調整しています。**筋肉量が減つてしまつと、糖を蓄えにくくなり**血液中の糖が増えます。このように血糖値が高くなりやすくなつたり、変動しやすくなることで、糖尿病を発症するリスクが高まります。

筋力低下によって様々な病気のリスク増

軟骨や骨も悪くなる!?

サルコペニアによつて筋量が低下すると、当然関節や骨への負担も大きくなります。そして、関節や骨が弱り痛みが起こるようになると動くことがおっくうになり、更にサルコペニアの加速につながります。特に、元々関節の症状を患っている方や骨量が低下している方は、サルコペニアになる前にきちんと対処しておきましょう。



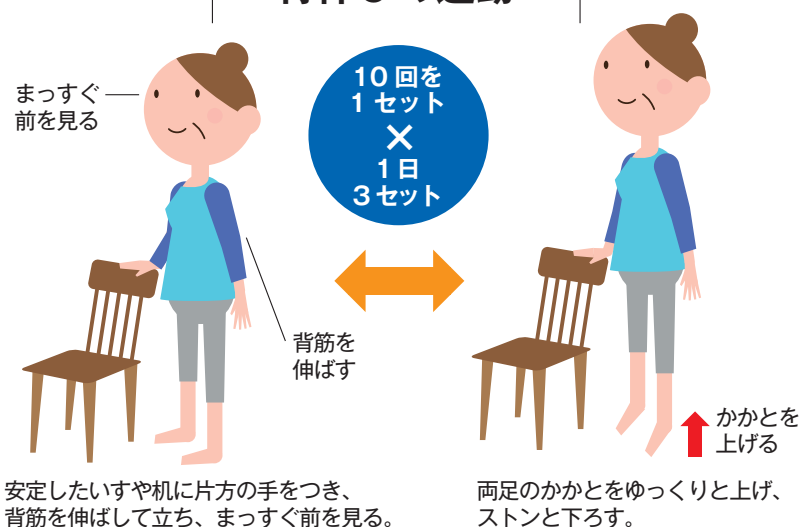
痛くなる前に

運動

運動&食事 対策しよう

サルコペニアの予防には、なんといっても運動が一番です。特に、「レジスタンストレーニング」と呼ばれる、筋肉を鍛える運動がおすすめです。局所あるいは全身の筋群に常時一定以上の負荷（抵抗）を加えるトレーニング方法です。但し、無理をせず、自分ができる範囲の運動を行いましょ。

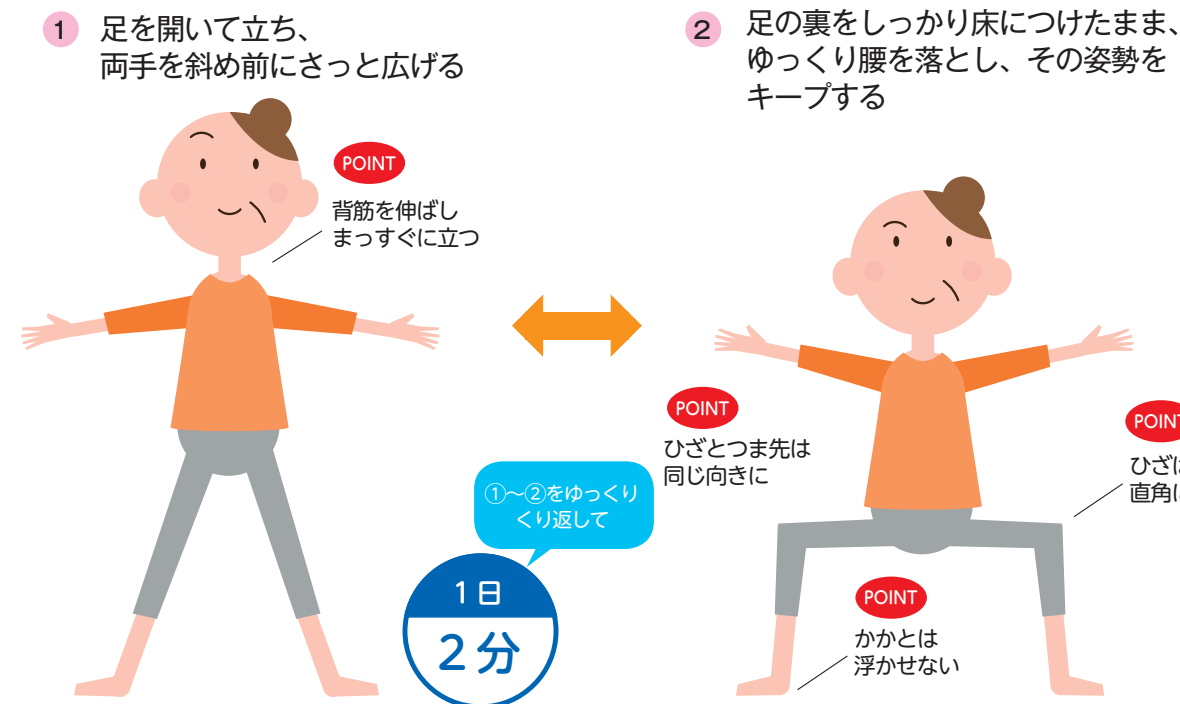
背伸びの運動



大腿四頭筋の運動



筋力アップスクワット



注意点

自分のペースで無理をせずに行いましょう。痛くなったら中止してください。痛みが治まらない場合は、医療機関を受診してください。

食事

筋量の維持には、筋肉の

合成を促す成分を摂る事が重要です

1

たんぱく質

筋肉や皮膚、骨、毛髪、爪などを構成するほか、ホルモンや免疫細胞などの材料となる三大栄養素の一つ。不足すると、細胞の新陳代謝が衰え、筋肉が減少。基礎代謝力や免疫力の低下を招くこともあります。

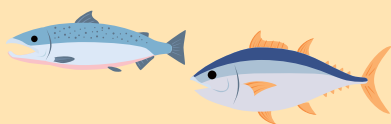
ロイシン

たんぱく質を構成しているアミノ酸のうち、食品から摂らなければならない必須アミノ酸の一つ。特に、筋たんぱく質の合成促進作用が高い。

2

ビタミンD

カルシウムの吸収に欠かせないビタミン。近年の研究で、骨の健康だけでなく筋肉増強にも関与していることがわかってきています。



3

～筋肉に働きかけ、筋肉の低下を抑制する～

HMB

「HMB」は、必須アミノ酸であるロイシンの代謝物です。筋肉を「作れ」「守れ」という指令を出している、筋肉へのスイッチボタンとして働きます。しかし、ロイシンから代謝生成される量はわずか5%程度。そのため、筋肉のためには「HMB」そのものを直接摂取するのが効率的です。

話題の注目成分

スイッチ ON!

HMB

筋肉を作れ!

筋肉合成促進

筋肉分解抑制

筋肉を守れ!



W 刺激