

平成 26 年 12 月 11 日

リハビリテーションミニ講座

「サルコペニアの紹介」

リハビリテーション科 梅崎政博

サルコペニア（筋減弱症）とは？

加齢に伴って筋肉量や筋力が著しく減り、歩行等の身体機能が低下した状態です。



転倒から寝たきりに至る可能性が高い状態とも言えます。

サルコペニアの原因は？

加齢

生活の不活発

栄養不足

様々な病気

サルコペニアの診断は？

エックス線を用いる特殊な検査法

「**DXA** 二重エックス線吸収法」で
筋肉量を測定する。



特殊な器具を必要とするので普及していない。

筋肉量の減少を見た目で計る方法。

筋肉量低下

上腕周囲長：21 c m以下

下腿周囲長：28 c m以下

※一見サルコペニアではなさそうでも、実はサルコペニア肥満が隠れている可能性もある。サルコペニア肥満は膝痛の原因にもなる。

サルコペニアの一般的な見分け方

①筋力の低下 握力 男性：26 キロ未満
女性：18 キロ未満

②身体機能の低下

歩行速度が秒速 0.8 メートル以下

(10 メートルを 12 秒程度で歩く速さ)

①②のどちらか一方でも該当するとサルコペニアの可能性がある。

サルコペニアの人はどのくらいいるのか？

京都の地域在住高齢者 1882 名に対して、筋肉量、握力、歩行速度を調査したところ、414 名の方がサルコペニアに該当したという報告がある。

(65 歳以上の方の 22%がサルコペニア)

サルコペニアの予防方法は？

①栄養を摂る。

肉、卵、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品がよいと言われている。

②運動

レジスタンストレーニング