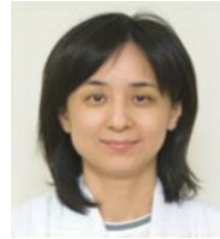


オアシスだより



サルコペニア

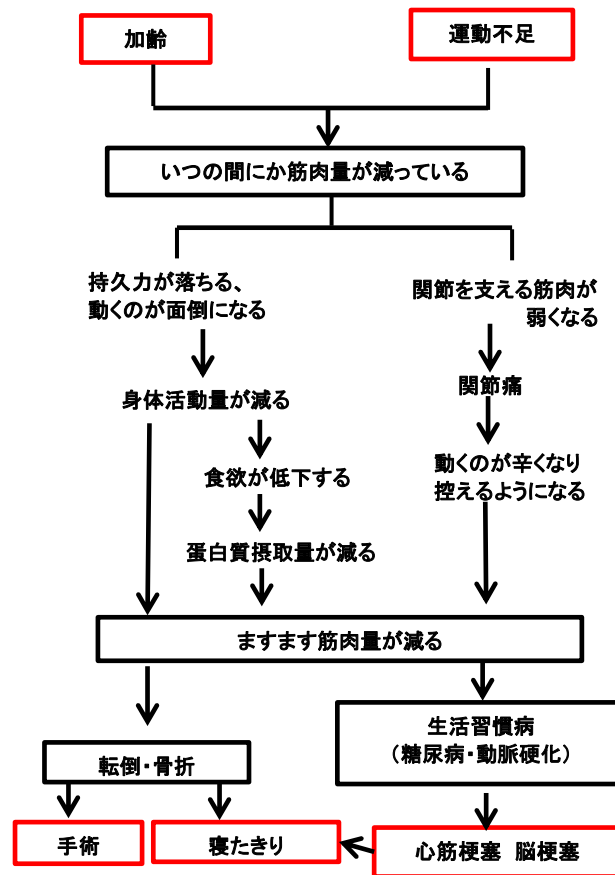
オアシス第一病院 副理事長 日野尚子

「メタボリック症候群」(略して『メタボ』)という言葉は広く知られるようになりました。「おなかに脂肪が付き過ぎると、生活習慣病になりやすい」ということは、すでに皆さんよくご存知のことと思います。では、「サルコペニア」という言葉はお聞きになったことがありますか？一言でいうと、「筋力が弱いか、筋肉が少ない状態」のことです。

筋肉は身体を支え、身体の動きをつくり出す大事な『器官』です。これが弱ると当然ながら転びやすくなり、ひいては骨折しやすさに繋がります。転ばないまでも、立ち上がりや起き上がりの時にふらついたり、長歩きができなくなったり、坂道や階段が上がりがづらくなります。日常生活の活動性が落ち、社会活動への参加意欲も落ちるようになることで、高齢者の方の心身に大きな影響を与えることとなります。また、筋肉が弱いと姿勢の歪みを引き起こすため、腰・股・膝などの関節痛の要因になります。

更に、生活習慣病とも関係してきます。筋肉は血液中の糖分などエネルギーを消費する最大の『臓器』ですから、筋肉量が減ると血液中の糖分を十分に消費しきれなくなって、余ったカロリーが脂肪として蓄えられたり、糖尿病、脂質異常症といった代謝の病気を引き起こすこととなります。「筋肉量が少ないことがいろんな病気につながる」ということです。

サルコペニアの診断は、次のようにして行います。握力検査で、男性で26kg以上、女性で18kg以上の握力があり、且つ、歩行のスピードが0.8m/秒以上(時速 約3kmに相当。ちなみに横断歩道を青信号の間に渡り切れるのが1.0/秒のスピードです)である時は、「サルコペニアなし」です。これ以下の場合、筋肉量の測定を行ない、基準値(四肢の筋肉量を身長で補正した値が、男性7kg/m²、女性5.7kg/m²)に入っていれば「サルコペニアなし」、基準値以下の場合に「サルコペニア」と診断されます。



第29号

平成28年2月3日発行

筋肉量の測定機器はオアシス第一病院にありますので、測定をご希望の方はいつでもお申し出ください。

サルコペニアを適度の運動と栄養補給で改善に導いた研究があります。75才以上のサルコペニアのある女性群で、3ヶ月間、週2回 60分間のトレーニングを行い、且つ、アミノ酸補充を行なった結果、行なわなかった人々と比べ明らかに足の筋肉量が増え、また膝を伸ばす力が上がったという結果が出ています。

いま、サルコペニアでない方は今後も筋肉を減らさず、またサルコペニアの疑いのある方はなるべく筋肉を増やして筋力をアップし、ケガや大きな病気の無い、明るく健やかな生活をお送りください。

今年6月より、筋力アップを第一の目標としたデイケア(短時間通所リハビリ)を新たに開設します。歩行浴も備えています。ご利用いただけますと幸いです。

栄養コラム ~かき~



かき(真牡蠣)の旬は、3~4月頃。産卵に備えて身が栄養を蓄え、ふっくら太ったこの時期が、味も濃くおいしくなります。

かきの土手鍋、カキフライ、かきごはん、酒蒸しするだけでもおいしくいただけます。新鮮なかきが手に入ったら、おいしい今の時期に味わっておきましょう。

栄養的にも、バランスのよさ、栄養素の多さなど、かきはとても優れた食品です。豊富なアミノ酸、ビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養素が含まれていますが、特徴的な栄養素がタウリンです。タウリンは、脂質やコレステロールの代謝を調節したり、神経の伝達を促したり、また肝臓の解毒機能や、精神を落ち着かせたり、血糖を下げたりするはたらきもあります。食べ過ぎ、脂肪の取り過ぎには気をつけているのに、コレステロールが高い人、目の機能調節がうまく働かないという人は、意外にタウリンが不足していることが少なくありません。

中国の『本草綱目』という古い書物にも、かきのことが書かれています。「煮て食すと虚無感、心理的なわずらいを癒し、身体の調子をを整え、丹毒を消し、婦人の血気の流れを良くする。生のまま生姜酢で食すと、丹毒を治し、飲酒後の熱を下げ、のどの渴きを癒す。炙って食すと大変おいしく、また肌のきめを整え、皮膚の色を美しくする。」(本草綱目 二十三 四十六巻)

美味しく食べて、心も身体も癒してくれ、お肌にも、お酒の後にもいい、冬の海の恵みです。

お問い合わせ

医療法人善昭会 オアシス第一病院
〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19
電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511



