

サルコペニア、知って備える

高齢者、筋力衰え運動面倒に 簡易診断→筋トレ通じ改善

2015/10/18 付

日本経済新聞 朝刊

高齢になると筋力が衰え、転倒して骨折する危険が高まる。こうした状態を「サルコペニア」と呼び、足腰が弱り歩行などが困難になるロコモティブシンドローム（運動器症候群、ロコモ）とともに、注目されるようになった。自分はサルコペニアなのか、どのように防いだらよいかなど、分からない人も多いはずだ。簡易診断法や筋力トレーニングを通じて対策を立てようとする取り組みが大学などで始まっている。



サルコペニア外来でマシンを使って筋力トレーニングをする人たち（大阪府枚方市）

サルコペニアは 1989 年に米国の研究者が提唱した概念で、サルコは筋肉、ペニアは減少を意味する。年とともに筋肉の量が減って体の機能が低下した状態だ。活動量が減るため、肥満になりやすい。高齢化が進む日本でも徐々に言葉が知られるようになってきた。ロコモの一手手前の段階ともいえ、75 歳以降、該当する人が急増するという。

これまで高齢になれば筋肉が衰えるのは仕方がないと諦める例が多かった。しかし最近では、トレーニングなどで筋肉に刺激を与えることでサルコペニアを防ぐ取り組みも始まっている。

関西医科大学附属枚方病院（大阪府枚方市）は「サルコペニア外来」を2年近く前に設けた。同外来で診察などを担当する福島八枝子医師は「軟骨などと違い筋肉は年を取っても鍛えられる。高齢者の転倒を防げば寝たきり予防にもなり、生活の質の維持につながる」と意義を強調する。運動器具が並ぶ部屋もある。

サルコペニア外来では、初診時に体の痛みがある部分を申告し、膝関節と腰椎の画像を撮影する。重い関節の障害の有無を調べ、運動できるかどうかを判断するの

が目的だ。運動ができると診断され、希望する人は、通院または自宅で運動プログラムを受ける。

□ □

プログラムではまず専用装置を使い、運動開始前と開始3カ月後に筋肉量の検査を実施。同時に足などの筋力も調べる。希望者はさらに、自宅で3カ月運動を続ける。全身の筋肉量や足の筋力などの向上を目指す。

外来開設以降、約50人が受診しトレーニングを受けた。男女ともに70代が最多で80代の人もある。大阪府に住む60代の女性は、医師に筋肉量の少なさを指摘され、昨年3月に同外来を訪れた。3カ月間のトレーニングを終えた後も、院外のフィットネスクラブで運動を続けている。女性は「体力が付き、仲間もできた。今は心身ともに健康で楽しく運動に取り組んでいる」と話す。

では、どんな運動をすれば効果があるのだろうか。同外来では週に3回通院してもらい、4種類の運動を繰り返している。まずは、椅子に座ったままおもりをすねで押し上げる「レッグエクステンション」だ。太ももの大腿四頭筋と呼ぶ筋肉を鍛えられる。次は、両手で取っ手を後ろへ引っ張る「ローイング」。背筋を鍛える効果がある。このほか、尻の大殿筋などを鍛える「レッグプレス」や大胸筋を鍛える「チェストプレス」も実践している。

いずれも10回で1セット。合計で3セットが基本だ。所要時間は約40分で、運動の前後にケガを防ぐためのストレッチをする。「大きな筋肉を優先して鍛え、全身の筋肉量を増やすことを目指している」（福島医師）

□ □

仕事などで通院が難しい人向けには機械を使う運動を、スクワットや腕立て伏せ、チューブなど簡単な道具を使う運動で置き換えるプログラムを作成。専用のDVDを見ながら家で運動できるよう工夫している。「日本は米国などに比べて高齢者が筋力トレーニングをする意識が低い点が課題だ」と福島医師は訴える。

サルコペニアの診断基準は以前は欧米人向けしかなかったが、14年にアジア人向けも作られた。筋肉量と歩行速度、握力をもとに判断する。いずれも一定の数値以下だとサルコペニアだと診断される。筋肉量は専門の医療機関にある装置を使う。

サルコペニアの疑いがあるかどうかの自己チェック法もある。青信号の間に横断歩道を渡りきれない、ペットボトルのキャップが開けにくい、といったケースは要注意だ。東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢准教授は、筋肉量の判定に役立つ「指輪っかテスト」を推奨している。両手の親指と人さし指で輪っかを作り、ふくらはぎの最

も太い部分を囲む方法だ。「隙間ができたなら、サルコペニアの可能性が高い」(飯島准教授)

立命館大学の真田樹義教授もふくらはぎの周囲のサイズと握力、性別の3項目を組み合わせ、計算式を使う方法を考案した。合計値が一定以下ならサルコペニアと判断できるという。今後、学会などに提案する考えだ。自己チェック法などが普及すれば「早期に危険度が分かり、寝たきりや介護などの負担軽減につながる」と真田教授は期待する。

(草塩拓郎)