

フレイル・サルコペニアを 知っていますか？



皆さんは「フレイル」「サルコペニア」を聞いたことがありますか？加齢に伴い、様々な身体能力や認知機能が低下します。それにより要介護に至る可能性が高くなります。フレイルもサルコペニアも加齢に伴い起こりうる状態を定義した用語で2014年頃から使われています。

今回は、フレイル、サルコペニアの見つけ方と予防法を紹介します。

《『フレイル』『サルコペニア』とは》

◇ フレイル

加齢に伴い筋力や活力が低下した状態です。健康と要介護状態の中間ともいわれます。要介護状態にいたる原因として、加齢による虚弱、骨格筋量の減少、転倒・骨折、認知症などがあります。次に紹介するサルコペニアとの違いは身体的だけでなく精神・心理的、社会的な衰弱も含まれます。

◇ サルコペニア

加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下や歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなどの身体機能が低下した状態です。フレイルの主な原因とも言われています。加齢だけでなく、低活動や低栄養、病気が原因としてあげられます。高齢者に多くみられる疾患がサルコペニアと密接に関係している事が知られています。

世界糖尿病デーを知っていますか？

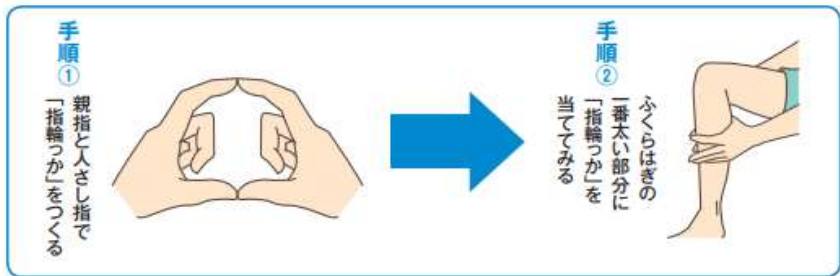
毎年11月14日は国連で『世界糖尿病デー』と指定されており、糖尿病の予防や治療、療養を喚起するために一般向けの啓発活動を行っています。日本では、「世界糖尿病デー」を含む1週間を『全国糖尿病週間』として、各地で講演会や健康相談、街頭での広告活動などの啓発活動が行われます。今年のテーマは「サルコペニア・フレイル」です。

この時期に世界各地の著名建造物などがシンボルカラーのブルーにライトアップされます。川久保病院もしているのを見てくださいね。



《サルコペニアの見つけ方》

手足が細くなった状態はサルコペニアの疑いがあります。見つけ方として「輪っかテスト」があります。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ことで評価します。隙間ができるとサルコペニアの可能性が高くなります。



《サルコペニアの予防》

サルコペニアの予防には運動と栄養を組み合わせることが重要です。

◇ 運動

歩行などの有酸素運動に加えて、スクワット（椅子から立ったり座ったりする）などの筋力増強運動を継続することが大切です。普段から運動習慣がない方は徒歩で出かけるなど日常生活の活動量を上げていきましょう。

◇ 栄養

タンパク質やアミノ酸が多く含まれる肉や魚、大豆、牛乳などの摂取が重要です。特に65歳を超えた方は無理な減量は禁物です。タンパク質は骨格筋の原料なので、タンパク質を中心に栄養を摂取して適度な体重を維持しましょう。



（ 厚生労働省 / 日本薬剤師会 / さかえ 2018. vol 58 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>