

# 消化器・肝臓センター



## NEW - す NO. 32

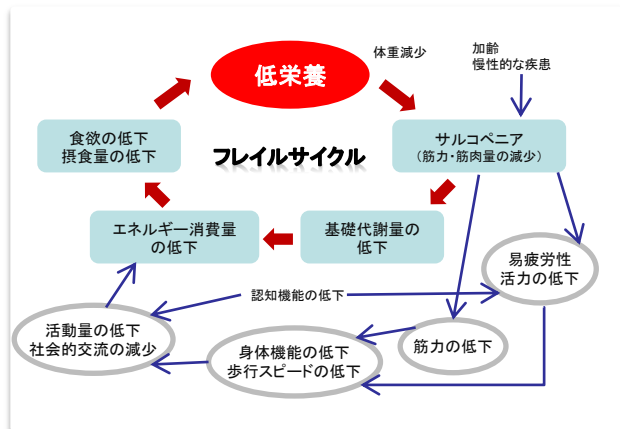
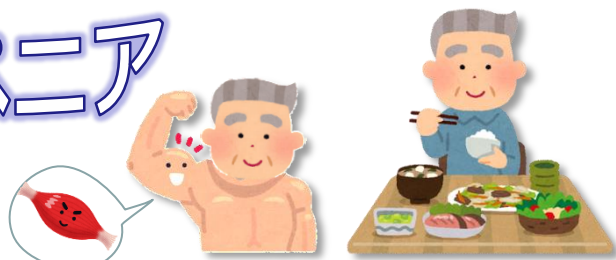


2018.2

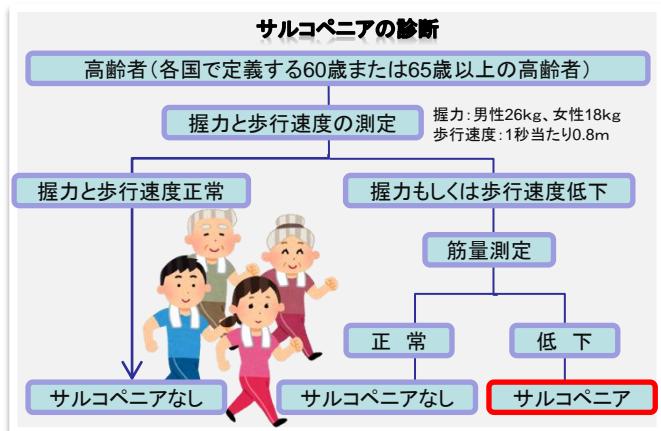
## フレイルとサルコペニア

わが国は世界トップの長寿国となりましたが、長寿の反面、要介護状態に至る方が増加し健康寿命との解離が社会問題になっています。要介護状態の前段階として、筋力や筋量、活動性の低下や栄養障害、認知機能の低下などの健康障害を起こしやすい脆弱な状態を「フレイル」とよび、やがて要介護状態へと進展します。

極めて幅広い概念であるフレイルの中心的な要素として「サルコペニア」があります。ギリシャ語でサルコは「筋肉」、ペニアは「減少」を意味し、サルコペニアは「筋肉減少症」のことです。サルコペニアになると筋力が低下することで、歩行速度や活動量が低下します。その結果、食欲は低下し栄養不足となり筋肉量が減少して、ますますサルコペニアが進行する悪循環となります。しかしサルコペニアは適切な介入により再び健康な状態に戻る可能性が含まれており、高齢者医療においてはフレイルおよびサルコペニアの評価と診断を正しく行い、適切な介入を行うことが重要とされています。



サルコペニアとフレイルの改善・予防には運動療法と食事療法が重要です。運動は散歩などの有酸素運動だけではなく、筋力トレーニングを行うことが大切です。運動療法を行うことで筋肉量や筋力の増加、および歩行速度の改善により転倒事故が減少し、併せて生活の質が改善することが解っています。栄養面では十分なエネルギー量と蛋白質を適切に摂取して体重減少を防止することが非常に大切です。これらを組み合わせてフレイルおよびサルコペニアの改善と予防を行うことで患者さんの生活の質が向上し、その結果年々厳しくなっている我が国の医療経済にも大きな効果が得られることが明らかとなっています。例えば肝疾患の場合は、アミノ酸製剤の内服がサルコペニアの予防に有効とされています。



文責：リハビリテーション科技師長 山口拓也、 消化器内科部長 垣田成庸

市立貝塚病院

TEL：072-422-5865

