

サルコペニア（筋肉量減少症）…その4

市川治療室 No.291.2012.10

サルコペニアとは筋肉の量と質（機能）が低下した状態です（痩せて力が出ないような状態）
7月にはサルコペニアの原因は、年齢・活動・栄養・疾患に分類されるとお知らせしました。

その原因は年齢・活動・栄養・疾患であること
予防・改善には少しきつい筋力運動が有効であることなどをお知らせしてきました。

今回はサルコペニアの予防・改善には「栄養」も重要な要因という情報です。

栄養のうちでも特に重要なのは「タンパク質」です。
タンパク質の摂取不足は筋肉の減少量に関係があるという研究発表があります。

タンパク質の中でも特に肉や魚、卵や牛乳などの動物性タンパク質の摂取が
サルコペニア予防・改善に有効と厚生労働省もアトハイしています。

タンパク質はアミノ酸がつながったもので、ヒトの身体を構成するアミノ酸は20種類あります。
その中でも必須アミノ酸といわれるアミノ酸はサルコペニア予防・改善に重要です。

必須アミノ酸とは、体内で作り出すことができないため
食事から摂取しなくてはならないアミノ酸のことです。

必須アミノ酸を食事から摂取するのであれば「卵」がベストでしょう。
卵が完全食品と言われる所以です。

筋肉も骨も生きている間は代謝（同化と異化）を繰り返しています。

高齢になると若い時とは反対に筋タンパク質の分解が合成よりも進むため
筋肉の量が減り、筋肉の働き（機能）が低下します（サルコペニアの実態）。

必須アミノ酸は筋タンパク質の合成（同化）を促進してくれます。
ですから高齢者は特に必須アミノ酸の摂取に配慮するべきでしょう。

また、必須アミノ酸の中でも「ロイシン・イロイシン・バリン」はサルコペニア対策として重要です。
その中でも「ロイシン」が特に注目されています。

ロイシンはタンパク質同化（合成）作用が強いと確認されているためです。
加齢によりその必要量が高まるとされる重要なアミノ酸です。

サルコペニア状態に陥っている地域在住（入院などしていない自宅で過ごしている）の
高齢者女性（75歳以上）を対象にした無作為化比較対象試験の研究結果を紹介します。

- ・ロイシンが高配合された必須アミノ酸3グラムを一日二回摂取
- ・週二回の筋力運動
- ・上記の組み合わせを3か月実施

その結果、上記の組み合わせ（運動と栄養）を実践したグループは
筋肉の量が増え、筋力が改善し、歩行速度が速くなったと報告されています。

筋肉量は30歳ごろがピークであり、1年に1%程度減少していきます。
日常生活での活動量が低い高齢女性では、筋肉の減少率が年間で4%との報告があります。

そして80歳以上になると約半数の高齢者が
サルコペニア（筋肉量の減少と筋力の低下）の状態とされています。

運動（筋力運動）とともに栄養（必須アミノ酸の摂取など）は
高齢者のQOL(生活の質)を低下させるサルコペニア予防・改善に必須です。

肉・魚・卵・牛乳などの動物性タンパク質を摂取することはサルコペニア予防・改善に有効です。つまり高齢期の生活の質（QOL）を維持するために必要な栄養素ということです。

ロイツは牛肉・ハーフ・鰯・ハム・牛乳・チーズ・とうもろこし・ほうれん草に多く含まれます。

食べ物は「美味しく・楽しく」食べるのがベストとは思いますが、今回の様な情報も頭に置いて「頭で食べる」のもいいかもしれません。

…次回につづく