

5. 筋肉と健康(死亡、認知症との関連)

新型コロナウイルスの影響による運動不足で筋力低下を実感している方が多いのではないのでしょうか。筋肉量が減ることにより筋力または身体機能が低下した状態はサルコペニア(図1)と呼ばれます。

サルコペニアは、筋肉量の低下と握力低下または歩行速度の低下により診断されます。近年、このサルコペニアは様々な健康障害と関連することが分かってきており、近年注目を集めています。

2012年の久山町健診では、65歳以上の住民約1,400人においてサルコペニアの調査(筋肉量、握力および歩行速度の測定)を行いました。その結果、サルコペニアを有している人の頻度は約7%でした。さらに、その後の追跡調査の成績から、サルコペニアのある方はない方と比べ死亡リスクは約2倍高いことが明らかになりました(図2)。

また、久山町における高齢者調査の成績から、中年期から高齢期にかけて大幅に握力が低下された

方は、握力が保たれている方に比べ、認知症の発症リスクが高いことも分かりました(図3)。

握力は全身の筋力を反映しますので、中年期から高齢期にかけて全身の筋力低下を防ぐことは、認知症を予防し、元気で健康な身体を保つ上で大切であると考えられます。

それでは、サルコペニアを防ぐにはどうしたらよいのでしょうか。久山町の調査によると、運動習慣のない方やエネルギー摂取量が少ない方では、サルコペニアを有する割合が高いことが明らかになっています。タンパク質を多く含むバランスのよい食事をしっかりととり、身体を動かす習慣を身につけることにより、サルコペニアを予防しましょう。



図1. サルコペニア

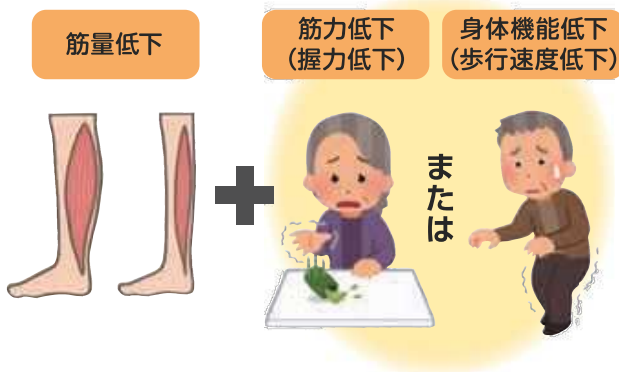
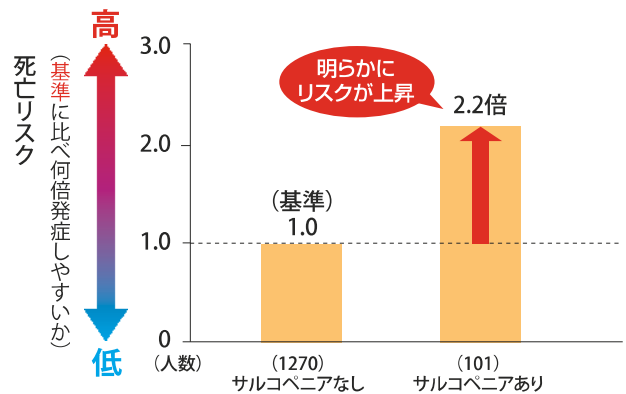
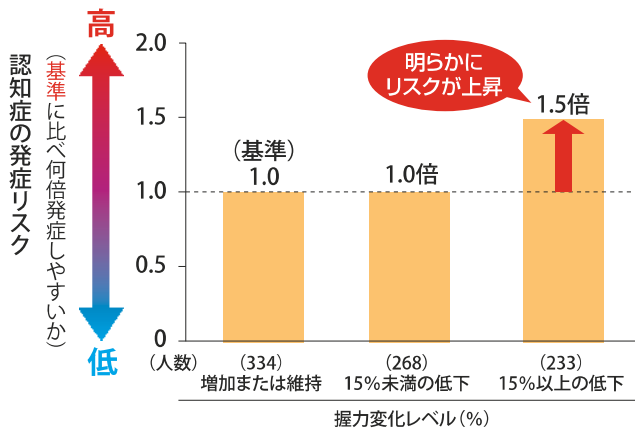


図2. サルコペニアの有無別にみた死亡のリスク



サルコペニアを予防して長寿を目指しましょう!

図3. 握力変化レベル別の認知症発症のリスク



運動や活動的な生活によって握力を維持し認知症を予防しましょう!