

おすすめ！

ウォーキングによる筋力向上

ーサルコペニアとその予防ー

横浜市スポーツ医科学センター・スポーツ科学員
福田 渉ふくだ わたる

サルコペニアとは？

皆さんはサルコペニアという言葉をご存知でしょうか？サルコペニアはギリシャ語でSark(筋肉)とPenia(喪失)を掛け合わせた造語で、文字通り筋肉量が減少してしまう状態のことです。サルコペニアは、加齢によって症状が進行するため、

誰もがサルコペニアになるリスクを抱えています。一般的に筋肉量は、20〜30歳の間にピークを迎え40代まで徐々に減少していきます。50〜60代で筋肉の減少量は顕著になり、30〜40代に対して加速度的に減少(約4倍の早さ)していくといわれています(図1)。

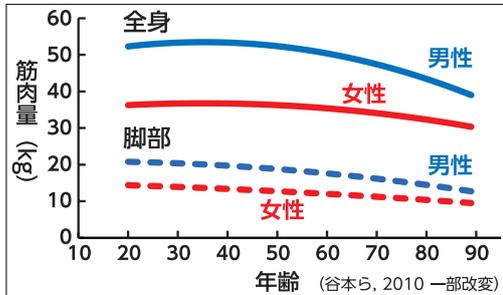


図1 加齢による筋肉量の変化

サルコペニアの評価・診断

サルコペニアは、筋肉量だけでなく筋力(握力)や身体機能(歩行速度)によって評価されます(表1)。これは筋肉量が筋力や身体機能に深く関わっているためです。これらの測定は、特殊な測定機材や専門家の指導が必要であることから容易に計測することができません。そこで、まず試していただきたいのが「指輪っかテスト」です。はじめに、両手の人差し指と親指で輪っかを作りましょう。次に、力を入れずにふくらはぎの一番太い部分を輪っかで囲みましょう(図2)。囲めない人は、十分な筋肉量を保持していますが、ちょうど囲める人や隙間ができてしまう人はサルコペニアの恐れがあります。「指輪っかテスト」は、あくまでも簡易的な評価ですので、正確な診断を受けたい方は専門的な医療機関を受診することをおすすめします。

表1 サルコペニア診断基準

サルコペニア診断基準(2019年10月改定)	
握力	男性：28kg未満 / 女性：18kg未満
歩行速度	秒速1m未満(6m)
骨格筋量	DXA ⇒男性：7.0kg/m ² 未満 / 女性：5.4kg/m ² 未満
	BIA ⇒男性：7.0kg/m ² 未満 / 女性：5.7kg/m ² 未満

(引用: Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc, in press)

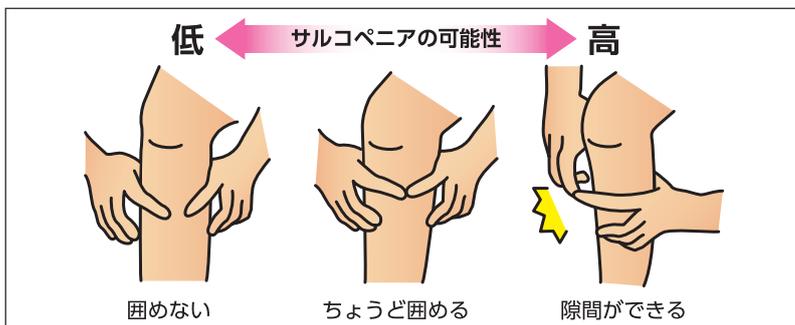


図2 指輪っかテストによるサルコペニア評価

