



サルコペニアとフレイル

文責：リハビリテーション部 足川

皆さんはサルコペニアやフレイルという言葉を知ったことがありますでしょうか？

サルコペニアとは、加齢などによって筋肉量が減少し身体機能が低下する状態のことです。フレイルとは、サルコペニアに加えて栄養不良や運動不足、認知機能の低下などが重なって、さらに身体機能が低下し日常生活に支障をきたす状態で『健康』と『要介護・寝たきり』の間を示します。日本海新聞でも年末および年始の記事や広告で特集が組まれていたり、米子市の「ごみカレンダー」で紹介されてるなど近年その予防や対策が大きな話題となっています。

糖尿病の患者さんは筋肉量の減少や筋力の低下など、サルコペニアやフレイルのリスクが高いとされ生活の質の低下や介護依存度の増加、死亡率の上昇など、重大な影響を及ぼす可能性があります。糖尿病の患者さんがサルコペニアやフレイルになりやすい理由としてはリスクCheck!!（右表記載）が原因として考えられています。

サルコペニアやフレイルを予防するためには、適切な血糖管理と適度な運動が重要です。運動は有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせで行います。有酸素運動は、心肺機能を向上させ、血管障害やインスリン抵抗性を改善します。筋力トレーニングは、筋肉量を増加させ、筋タンパク質合成を促進します。また、栄養面ではたんぱく質やビタミンDなどの摂取を意識することも効果的です。

キーワード Check!!

サルコペニア

加齢などにより筋肉が減少し、身体機能が低下すること

フレイル

サルコペニアに加え、疾患や栄養不足などにより心や体が脆弱となってしまった状態



リスク Check!!

- 高血糖による筋タンパク質の分解促進や合成抑制
- インスリン抵抗性による筋肉へのグルコース取込みの低下
- 神経障害による運動神経の変性や筋萎縮
- 血管障害による筋肉への血流や酸素供給の低下

予防 Check!!

● 有酸素運動

ウォーキングなどの運動を週に150分以上

● 筋力トレーニング

スクワットなどの運動を連続しない日程で週に2~3回程度

