

中経論壇

経営支援助NPOクラブ
参与

山本章博



私はゴルフを定年間に始めた。スポーツは比較的好きだったため、当初はスコアアップも順調に推移したが、75歳を境にスコアは長期低落傾向にある。ともかく、距離が出なくなった。筋力が低下したためであろうと考えている。高齢者で同じように悩んでいる友人たちは多い。

このような加齢による筋肉量の減少および筋力の低下は、サルコペニアとして2016年10月、国際疾病分類に登録された。従来は、高齢だ

から仕方ないと医療機関でも放置されがちだったが、正式な疾患として登録されたことから、原因や対策についても研究が進んできた。厚生労働省の調査によれば、65歳以上の約15%がサルコペニアに該当しているといわれているが、65歳以下でも同様な症状を示す人たちが増加し問題視されている。

サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりするだけでなく、各種疾患の重症化を早め、生存期間を短縮する

筋力年齢を若く保とう

ため、現在は多数の診療科にまたがって注目されている。

サルコペニアの診断にあたっては握力の低下や筋肉量の評価が重要な指標になっている。40歳を過ぎると、全身の筋肉量は年に1%ほど減少するといわれており、高齢では筋力増強の効果は得られにくいと思われるが、多くの研究により、高齢者であつても筋トレなどによつて筋力増強効果が得られることが明らかになってきた。

入院中の患者がベッドで安静に過ごす、と、1日に0.5%ほどの筋肉量が落ちるとされていることから、運動療法は最も重要な対策であるが、同時に食事療法も極めて重要である。日本サルコペニア・フレイル学会は、サルコペニアを予防するためには体重あたり1g/日以上のタンパク質摂取を推奨している(体重60kgでは60g/日)。

また、効率的に筋肉を合成するためにはタンパク質のとり方も重要である。国立長寿医療研究センターの、健康な高齢者701人を対象にした最大9年間にわたる調査で、朝食、昼食、夕食後のタンパクの体内吸収を調べたところ、朝食のみが有意に高値を示したという。朝食は夕食後、就寝による長い絶食時間を経て初めてとる食事であり、1日の活動が始まる前にとる食事でもある。平凡ではあるが、クオリティオブライフのために、たんぱく質を含む朝食をしつかり摂って、散歩とほどほどのゴルフで体幹を鍛えたいと思っている。

人生100年時代を楽しく生きるために