



メタボより怖い

「サルコペニア肥満」知っていますか？

「サルコペニア肥満」は通常の肥満と比べて、糖尿病などの生活習慣病になりやすく、寝たきりになる確率も高いため、メタボリックシンドロームよりも怖いとして最近注目を集めています。

サルコペニア肥満とは、筋肉減少と肥満の両方をあわせもつ状態です。筋肉が減少し、脂肪が増加するため、体重や体型が変わらないことがあり、変化に気付かず発見が遅れ、生活習慣病などが進行してしまう場合があるのです。

メタボより怖いわけ

通常の肥満と比べて筋肉がより少ないため、消費カロリーの減少で糖尿病になる確率は**19倍**、下半身の筋力が低下して転倒や骨折しやすくなるために寝たきりになる確率は、女性では**6倍**にも増加すると言われています。筋肉は40歳を超えると1年に1%減少していきます。日頃から運動不足の人は、早めの対策が必要です。

サルコペニア肥満チェック法

BMIが「25」以上で、筋肉率が女性22.0%未満、男性27.3%未満の両方を満たす場合は「サルコペニア肥満」と判定されますが、さらに

- ★歩行速度が遅くなる
- ★階段を登る時手すりに手をかける
- ★つま先立ちで歩くことができない
- ★椅子に座った状態から片足で立ち上がれない
- ★片足立ちで60秒立ってられない

などの症状に当てはまる場合は、サルコペニア肥満の可能性があります。予防には食事と運動の両面からの対策が必要になります。

予防対策

通常の肥満と異なり、脂質や糖質の食事制限とウォーキングなどの有酸素運動だけではうまくいきません。筋肉を取り戻すためには、必須アミノ酸を多く含む良質な蛋白質の摂取と、抵抗運動と呼ばれる筋肉トレーニングが必要になってきます。必須アミノ酸を多く含む食品には、卵、牛乳、大豆、鶏のムネ肉などがあり、運動後30分以内に食べると、筋肉が増えやすいと言われています。運動は特に下半身を鍛えるスクワットや、バランス能力をつける片脚立ちなどが推奨されます。

バランス能力をつける「片脚立ち」

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう

転倒しないように
必ずつかまるものがある
場所で
行いましょう

床につかない程度に
片脚を上げます



毎日の運動と食事の工夫で、生活習慣病や寝たきりから遠ざかるための筋肉アップにつなげて下さい。

医療法人メディプラス
西田メディカルクリニック

西田 元彦

