

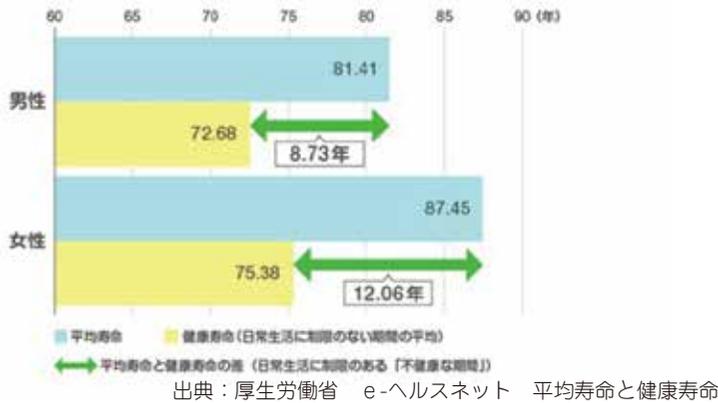
メタボ対策?サルコペニア対策?

～加齢による健康管理のギアチェンジ～

はじめに

日本の平均寿命（2019年）は男性81.41歳、女性87.45歳、世界有数の長寿国です。一方で平均寿命と健康寿命とでは男性で約9年、女性で約12年の差があります（図1）。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、男性72.68歳、女性75.38歳です。この健康寿命を延伸するため、健康な高齢化を目指した健康管理のギアチェンジが必要となります。

図1 平均寿命と健康寿命の比較



肥満に対する健康管理

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、内臓脂肪の蓄積（いわゆる肥満）により、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

図2 メタボリックシンドローム（メタボ）の診断基準



メタボでは、動脈硬化が進行し、重症化すると心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こし、最終的には要介護状態の原因の一つになります。毎年の健康診断を含め、働く世代の健康管理として、「肥満を解消する＝やせること」が広く認識されています。メタボ対策として、働く世代では標準体重の範囲内を目標に『腹八分の食べ方』と、適度な運動を実践しましょう。

BMIの計算方法 体重kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

例 65 kg ÷ 1.65 m ÷ 1.65 m = 約23.9kg/m²

※標準BMI 18.5～24.9kg/m²

※BMIとは、体重と身長から計算される体格を表す指数であり、18.5未満でやせ、25以上で肥満に分類されます。

やせ（筋肉減少）に対する健康管理

一方で、要介護状態の原因となるサルコペニア（筋肉減少症）の対策が注目されています。サルコペニアとは、加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態を指します。サルコペニアは背中や腹筋、膝などの体重を支える筋肉において多く見られるため、歩く、立ち上がるなど日常生活の基本的な動作に影響を生じ、転倒しやすくなったり、介護が必要になったりします。また、各疾患の重症化や生存期間にもサルコペニアが影響するといわれます。サルコペニアの予防には魚や肉、大豆、卵など、たんぱく質を含む主菜を3食とも『しっかりと食べる』ことが重要です。

サルコペニアの自己チェック

サルコペニアの簡易的な評価方法として、太さを指で測る「指輪っかテスト」があります。図3のように両手の人差し指と親指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分をそっと囲むテストです。指で囲めない人と比べると、囲める人はサルコペニアの発症リスクが3倍も高く、隙

間ができるほど細い人では要介護や死亡リスクまでも高かったことが報告されています。

図3 サルコペニアの自己チェック方法



メタボ・サルコペニアの共通する対策

肥満とやせによる栄養障害は、日本国民における健康問題であり、かつ加齢と共に、個人の身体に起こる栄養障害の矛盾です。「体重を減らそう・増やそう」と相反するメッセージが発せられますが、いずれも『筋肉量の維持』が共通するメッセージとなります。メタボ対策で減量する時も、食事を抜くような無理なダイエットはせず、3食きちんと主菜を食べ、バランスを整えながら体脂肪量を減少させる。サルコペニア対策にもたんぱく質を含む主菜を優先的に食べていくことが重要です。

おわりに

では、メタボ対策からサルコペニア対策への健康管理のギアチェンジは何歳くらいが目安となるのか。この点について結論付けられてはいませんが、65～75歳でBMI 25以上の肥満の人ではメタボ対策の『腹八分の食べ方』を続け、肥満でない人はしっかりと食べるように、また75歳以上ではサルコペニア対策のため、『しっかりと食べる』を意識していきましょう。

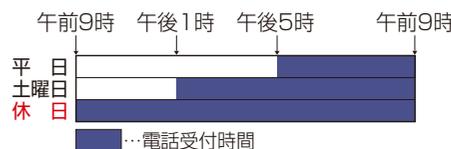
（相模原市栄養士会 上條 広高）



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。



市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇**歯科の急病**については**相模原口腔保健センター** ☎042-756-1501へ(ウエルネスさがみはら2階)
- ◇**服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**