

今回は、本誌「医療トピックス」に関連した用語を取り上げます。本誌内容とあわせて、内容の理解にご活用ください。

●サルコペニア

加齢や病気によって全身の筋肉量が減少し、筋力が低下することを指します。筋力が低下すると、握力が弱くなったり歩くことが困難になったりするだけでなく、食べ物を飲み込んだり、呼吸をするために必要な筋肉も衰えたりしてしまいます。その結果、日常生活の動作が制限されるようになり、転倒骨折や寝たきりにもつながります。

筋肉量はもともと40歳ごろから徐々に減っていきませんが、十分な栄養を摂らなかったり、運動しなくなったりすることで、減少のスピードが加速します。COPD患者さんは、息切れや呼吸困難のために動くことを避けてしまいがちです。また、息苦しさのために十分な食事を摂ることができないことも多いため、サルコペニアになりやすいとされています。

サルコペニアを予防するためには、**筋肉をつくる良質なタンパク質を主体とした食事をしっかり摂ること**。そして、**毎日、積極的に動くことが大切です**。本誌P.8～の「医療トピックス」を参考に、栄養・運動に気を配りましょう。

〈サルコペニアチェック(指わっかテスト)〉

1



両手の人差し指と親指でわっかを
作ります。

2



ふくらはぎ（ひざから足首までの部分）
のもっとも太い部分を囲みます。

太くて囲めない	ぴったり囲むことができる	囲むことができ、スペースができる
心配なし	要注意	サルコペニアの兆候あり

東京大学高齢社会総合研究機構資料より

●サルコペニア肥満(サルコペニックオベシティー)

上記で紹介したサルコペニアに加えて、**脂肪が増えている状態を指します**。

筋肉は食事で摂ったエネルギーを消費しますが、加齢や運動不足によって筋肉量が減少すると、余ったエネルギーは脂肪になって体にたまります。摂取するエネルギーが過剰であればあるほど、体に脂肪がどんどんたまり、サルコペニア肥満の状態を引き起こすことになります。サルコペニア肥満は、サルコペニアだけ、肥満だけよりも、糖尿病や高血圧症など**生活習慣病発症と運動機能低下のリスクが高まる**といわれています。

本誌P.15でもご紹介したとおり、近年、肥満のCOPD患者さんが増えています。COPDは体重が減ると急激に悪くなりやすいことが知られているため、「やせること」に注目が集まりがちですが、肥満もCOPDに悪影響を及ぼします。COPD患者さんはもともとサルコペニアの状態に陥りやすいため、肥満の人はこの「サルコペニア肥満」に注意が必要です。

サルコペニア肥満を予防するためには、毎日積極的に動いて筋肉をつけるとともに、余分な脂肪を落とす必要があります。摂取カロリーは控えめに、筋肉をつくる良質なタンパク質の摂取を心がけながら、本誌P.15の「COPD体操」を毎日の習慣にして、肥満を解消し筋肉量の減少を防ぎましょう。

●料理のエネルギー量一覧

やせ気味のCOPD患者さんは、体重を落とさないように積極的にエネルギーを摂取する必要があります。家で食事をするとき、外食をするときなど、以下を参考にしながらできるだけカロリーの高い料理を選ぶように心がけてみましょう。

※目安のカロリーを表示しています。外食店舗などにより異なりますので、メニュー表や商品のカロリー表示も参考にしてください。

*特に記載のないものは1人前のエネルギー量を示しています。

〈ごはんもの〉

ごはん (150g)	赤飯 (150g)	天丼	オムライス	チャーハン	カレーライス
					
252kcal	288kcal	721kcal	775kcal	808kcal	811kcal

〈めん類〉

ざるそば	月見そば	かけうどん	天ぷらうどん	しょうゆラーメン	ソース焼きそば
					
342kcal	425kcal	322kcal	533kcal	433kcal	600kcal

〈パン〉

トースト6枚切り	あんぱん	クリームパン	カレーパン	メロンパン	ミックスサンド
					
158kcal	252kcal	305kcal	321kcal	366kcal	528kcal

〈おかず〉

筑前煮	コロッケ (1個)	さんまの塩焼き	餃子	クリームシチュー	ハンバーグ
					
189kcal	197kcal	245kcal	371kcal	407kcal	519kcal

〈おやつ〉

カステラ (50g)	シュークリーム	大福	アイスクリーム (115g)	どら焼き	ショートケーキ
					
160kcal	205kcal	259kcal	261kcal	312kcal	327kcal