

サルコペニアってなんだろう??

サルコペニア
の定義

加齢による骨格筋量の低下と定義され、二次的に筋力や有酸素能力の低下を生じる。筋肉量の低下を必須項目とし、筋力または身体能力の低下のいずれかが当てはまればサルコペニアと診断される。

①サルコペニアの原因

I. 原発性サルコペニア
⇒加齢のみの場合

II. 二次性サルコペニア
⇒その他の原因
(活動・栄養・原疾患)

＜その他の原因について＞

活動：不活動、安静臥床、無重力などが原因で生じる廃用性筋萎縮。

栄養：エネルギーやたんぱく質の摂取量が不足して低栄養になっている飢餓の状態。

疾患：筋萎縮性側索硬化症、重症筋無力症などの神経筋疾患によって筋肉量減少、筋力低下、身体機能低下を認める。

②サルコペニアの診断基準

診断は基準1とその他（基準2か3）に基づく

1. 筋肉量低下

+

2. 筋力低下
OR

3. 身体能力低下

(例：BMI18.5kg/m²未満もしくは下腿周囲長 30 cm未満)

(例：握力 男性 30 kg未満, 女性 20 kg)

(例：歩行速度 0.8m/秒未満)



安静

なんと！

筋肉量が約0.5%/日も減少！！

出来る限り、筋力低下を防ぐには・・・



動ける患者さんは積極的に動かしましょう！！