

健康寿命

をのばすために
今したいこと



監修 園 茂樹先生
宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオガンセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、丁寧なスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。



知っていますか？ 筋肉量の低下「サルコペニア」

年齢とともに足腰が弱くなるのはだれにでもあること。ただし筋力が著しく低下すると、骨折や転倒が原因となり、寝たきりになるリスクも。老後も自立した生活を送るために、早めの対策をはじめましょう。

取材協力：ティーベック株式会社

サルコペニアとは
サルコ=筋肉、ペニア=減少を意味する医学用語で、主に加齢によって生じる筋力の低下を指します。重度になると、歩行障害や嚥下障害など、日常生活に支障をきたすことも。

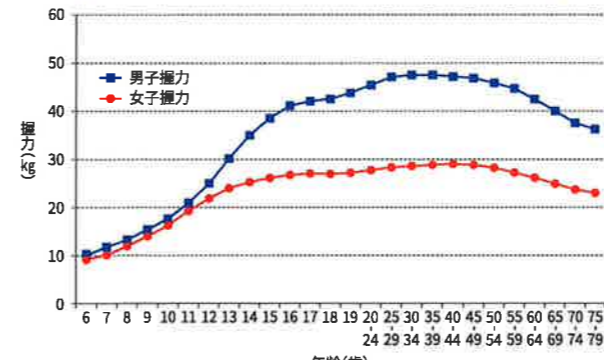
アルツハイマーや
骨粗鬆症とも関係が深い

日本人の多くは、50歳代から筋力が緩やかに落ちはじめ、70歳前後で急激に低下する傾向にあります。握力検査で男性は25kg、女性は20kgを下回ったり、横断歩道を渡りきれないことがある場合、サルコペニアの可能性があります。サル

注意！
こんな人は
サルコペニア予備軍かも!?

- 普段から運動をしていない。
- 階段を走って上れない。
- 家族や親戚にサルコペニアの人がいる。
- 身長が縮んでいる。

55歳を過ぎると筋肉量が低下



コペニアが重度になると、転倒による骨折の危険性が増し、ひいては寝たきりのリスクを高めることも。また、筋肉はエネルギーを消費する臓器でもあります。その機能が弱まると、基礎代謝や食欲の低下を招き、低栄養によってサルコペニアの重症化や骨粗鬆症といった病も引き寄せることに。こうした肉体的な虚弱の進行は、社会活動の機会を減らすだけでなく、認知症のリスクを高める懸念も指摘されています。さらに近年では、口腔サルコペニアといって、唇や舌、頬の筋肉が痩せて起こる咀嚼力の低下も問題視されています。噛めない、飲み込めない状態が続くと、食事から栄養を摂取する生命活動の基本的動作が衰弱し、心身の虚弱を早めてしまうことがあります。

しっかり対策! 自分でできるサルコペニア予防

予防の鍵は運動と食事。
早めの対策が効果的

丈夫な体で老後を迎えるためには、筋力の低下が見られる50歳ごろから、遅くとも70歳までには対策をはじめましょう。

予防策は、まず運動で筋肉を刺激すること。筋肉を動かすと、マイオカインと呼ばれるホルモンの一種が分泌。さまざまな臓器に影響を与え、軽度の認知症や糖尿病、動脈硬化の改善にも作用することが動物実験で確認されています。運動といっても、急に水泳やジョギングをはじめめる必要はありません。おすすめは、ヨガのように自身の体重で体に負荷をかける「レジスタンス運動」です。1つの動作が数分で済む上、自宅で行うことができ、都合のいい時に無理なく続けることができます。また、口をすぼめてゆっくり息を吐く習慣をつけると、口筋だけでなく腹筋や呼吸筋も同時に鍛えることができ、効果的です。

併せて食事の内容にも気をつけたいもの。筋肉をつくるタンパク質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食材を意識して食べましょう。まだまだ若いと油断せず、早めの予防策で健康寿命を延ばしましょう。

食事

タンパク質、ビタミンD

肉、卵、牛乳などタンパク質が豊富な食材に加え、骨を丈夫にし筋力を高めるビタミンDが豊富な鮭、いわし、きこの類を積極的に摂取したい。年齢とともに食事量が減ってきたら、米飯よりおかずを先に食べたり、タンパク質の生成に不可欠なアミノ酸を補うなどの工夫も。



漢方薬

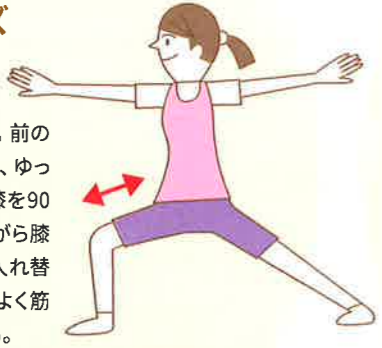
加齢により食欲が低下し食事量が減ると、必要な栄養素の摂取が困難に。そんな時は、漢方薬で食欲を引き出す方法も。加齢以外の疾病が原因の場合もあるので、利用の際は専門の知識がある医師に相談を。



運動

英雄のポーズ

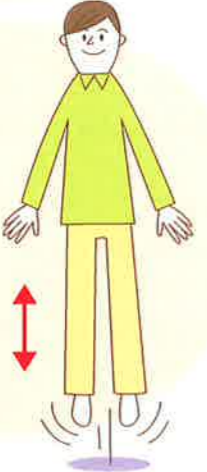
ゆっくり息を吸いながら両脚を前後に広げ、両腕も地面と平行に広げる。前の足のつま先を正面に向け、ゆっくり息を吐きながら前の膝を90度に曲げる。息を吸いながら膝を元に戻す。これを左右入れ替えて行う。短時間に効率よく筋肉を刺激することができる。



※腰を痛めない程度に、各自注意しておこなってください。

ぴよんぴよん跳び

その場で上にぴよんぴよん飛び跳ねる。これが難しい場合は、両足の踵をそろえてゆっくり上げ下げするだけでも、筋肉と骨を同時に鍛えることができ、骨粗鬆症予防にも効果的。



健康NEWS

切り離せない健康寿命と予防医学

近ごろよく聞く「健康寿命」。WHOが2000年に提唱した「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」という概念です。厚生労働省の調査では、日本人の平均寿命と健康寿命の差は男性で9.13年、女性で12.68年。不健康な期間が意外に長く、幸せな老後はおろか、医療費の増大も懸念されます。検診や食事指導といった予防医学の充実が、健康寿命を延ばすために、ますます重視されています。



体組成計を使って
筋肉量や骨量を手エック

自分の筋肉量や骨量を知るためには、以前は病院で専用の機器を使って測定する必要がありました。近年では、家庭用の体重計でも、体の電気抵抗を測ることで、簡易的に測定できるようになっています。