

# おやまだ Webニュース

【平成 23 年 1 月 29 日 No.23-03】

## 高齢者と「サルコペニア」の実態調査

名古屋大学大学院医学系研究科老年科学院生による、「サルコペニア」の実態調査が、地区のお達者クラブの高齢者を対象に、以下の予定で実施された。

1月29日（日）午前 西山町「はればれクラブ」  
// 午後 鹿間町「元気になる会」

それぞれ約30名が参加し、お話とアンケート記入、器機による体力測定等を行った。

「サルコペニア」とは以下の通り

サルコペニア（Sarcopenia）は「加齢に伴う筋力の低下、または老化に伴う筋肉量の減少」を指します。一般的に70歳までは20歳代に比較すると骨格筋面積は25-30%、筋力は30-40%減少し、50歳以降毎年1-2%程度筋肉量は減少するとされています。このようにサルコペニアは、多くの高齢者に関わる病態であり、高齢者の運動機能の低下、転倒、ふらつき、糖尿病発症などに密接に関わっています。しかしサルコペニアの成因は今のところ明らかではありません。一方、高齢者において栄養摂取不足はまれではなく、特にタンパク摂取不足に陥りやすいといわれています。また高齢者では生活活動度が低下することが報告されています。我々はこの栄養障害や日常身体活動の低下が高齢者のサルコペニアに関わっているのではないかと疑っています。サルコペニアは高齢者の将来起こりうる自立障害（要介護）につながり得る病態であり、介護予防の面からも重要であると考えています。本研究は、高齢者の「サルコペニア」と栄養障害や日常身体活動の程度との関係を明らかにし、今後のサルコペニアの予防につなげることを目的としています。

・研究協力の理由：今回、何らかの理由で病院に通院中の患者さん、さらには地域で自立した生活をしておられる地域高齢者の方々に協力をお願いしています。

・研究方法：下記の内容の調査をお願いいたします。この研究だけの目的の採血はなく、病院に通院中の方が定期的に検査されているデータを使わせていただきます。調査項目は以下の通りです。また、一年後に同様な調査（面接ならびに身体計測・身体機能検査）を実施いたします。

【西山町】



【鹿間町】

