



サルコペニア Update

日時 2021年6月12日(土) 12:10~13:10

会場 第2会場

座長 **荒井 秀典** 先生 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 理事長

演者 **山田 実** 先生 筑波大学人間系 教授

サルコペニアUpdate

1989年、Rosenberg博士により“サルコペニア”という用語が提唱された。サルコペニアは、加齢に伴う骨格筋量減少を意味し、各種有害健康転帰に影響することから、その後、様々なセッティングにおいて重視されるようになった。また、サルコペニアに関連する研究報告も増加の一途を辿っており、2020年の時点で10,000編以上の研究論文が報告されている。このように、数多くの臨床的知見、疫学的知見、基礎的知見が集約される中で、サルコペニアの診断基準やその対策方法についてもより現代的にアップデートされてきた。

本セミナーでは、サルコペニアの基礎的情報、疫学的情報、診断基準、それに対策方法について概観し、特に運動と栄養の必要性について以下の5点について解説する。

① 適切な運動種目の選択

筋力増強を目的とした場合には、ある程度の負荷をかけたレジスタンス運動が有用であり、多くの研究によりその有用性が確認されている。

② 総実施時間の確保

運動プログラムの設定に際しては、1回あたりの運動時間、頻度、期間のそれぞれを設定する必要がある。それぞれを掛け合わせた総実施時間(1回あたりの時間×頻度×期間)を25時間以上に設定することで各種アウトカムの改善効果が得られやすくなる。

③ 仕事量の確保

レジスタンス運動実施に際しては、負荷量が着目される傾向にあるが、対象が高齢者である場合は負荷量のみならず反復回数も重要になる。筋力は仕事量(負荷量と反復回数を乗じた値)依存的に改善する傾向がある。

④ 運動の継続

レジスタンス運動を実施することで筋力増強および骨格筋量増加効果が得られるが、この効果の持続は難しく比較的短期間の運動休止により消失する。そのため、長期間に渡って継続できるような運動指導が求められる。

⑤ たんぱく質摂取の必要性

運動の効果を高めるためにも、たんぱく質摂取量を確保しながら、筋タンパク合成を促進することが重要となる。