



# 中国漢方通信



妙泉堂薬局

## メタボより怖い『サルコペニア肥満』



### サルコペニア肥満とは？

サルコ＝筋肉、ペニア＝減少

筋肉が減少することと、肥満が合併した状態

メタボは内臓脂肪肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常のうち2つ以上を併せ持った状態をいいますが、**サルコペニア肥満はそれに筋肉の減少が加わります。**高血圧になるリスクは女性で2.3倍、糖尿病につながる危険因子は19倍、さらに骨折や転倒、寝たきりになるリスクが格段に高まるといわれており、メタボより怖いと注目をあびています。

### 判定の仕方は？

BMIと体重に占める筋肉の割合

**BMI《体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出》が25以上で、**

**筋肉率《市販の体組成計で測定される》が女性で22%未満、男性で27.3%未満**

この数字は、一見すると“ちょっと太っているくらい”の数値です。

### サルコペニア項目

- ふだんの生活の中でつまづくことが増えた。
- 猫背になっていることが多い。
- 以前に比べて、歩くのが遅くなった気がする。
- 階段よりも、エレベーターやエスカレーターをよく使う。
- 布団の上げ下ろしや掃除機かけなどの家事が、以前に比べてつらくなってきた。

### 肥満項目

- テレビや雑誌で取り上げられる「○○健康法」「○○ダイエット」を実践しても、やせられないことが多い。
- 急な食事制限ダイエットを行った後、リバウンドしたことがある。
- 最近、太りやすくなった気がする。
- 検診やかかりつけ医で体重を減らすように指示された。
- BMIが25以上である。

チェックの数が多いほど、サルコペニア肥満である可能性が高くなります。

見た目がスリムでもサルコペニア肥満になる恐れは充分にあります。

特に、若い頃からダイエットを繰り返している人は、今はスリムでも、筋肉が減り、骨も弱くなっている状態になり、サルコペニア肥満のリスクが高くなります。

人間の体格を標準、肥満、サルコペニア、サルコペニア肥満と4つのタイプに分けることができ、様々な疾患のリスクが高いのはサルコペニア肥満です。**筋肉の量は20代をピークに毎年約1%減少していきます。**40代になって20代の時と体重が変わらないということは確実に筋肉量が減っているということなのです。

**筋力の低下が老化を加速!** **今すぐ対策を!** (将来、要介護にならないために)

40~50歳代の方で：高さ40cmほどのイスから片脚で立ち上がれない  
60歳代以上の方で：片脚立ちで靴下が履けない



予防をせず、加齢のまま進行させてしまえば、やがて歩けなくなるまでに筋肉は減っていきます。また、筋肉が減ることによる筋力の衰えは、ひざや肩、腰の痛みの原因にもなります。

**ひざ、肩、腰の痛みは筋力の衰えから...**

グルコサミン、ヒアルロン酸、コンドロイチン、コラーゲンなどを  
のんでいるのに結果が出ない方 → 筋力の衰えが原因!!

**筋力が低下するとこんなことが...**



**サルコペニア肥満の予防をするためには筋肉の量を維持することが何より重要。**

それには筋肉や骨などの材料となる栄養をきちんと摂り、運動をして筋肉を作ることです。そして、男性ホルモンをあげてくれる『エキサティバ』を上手に利用するとよいでしょう。

エキサティバは筋力低下の抑制をしたり、ストレスに対する抵抗力をつけたりするハーブ・オーツやネットル・シーバックソンを含み、抗老化に役立ちます。



**生涯を通して自立した生活を送るために、  
太ももの筋力を鍛えましょう!!**

**筋力をアップする運動**

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。

左右1分間ずつ、1日3回



- ① 脚を肩幅より少し大きく開き、つま先を30°くらい外に開く。
- ② お尻を突き出し、息を吐きながら、いすに座るようにゆっくり腰を下ろす。
- ③ 前傾姿勢になり、両手でバランスを取りながらさらに腰を下ろす。この時、膝がつま先より前に出ないようにする。(内側に曲げると膝を痛めます。)
- ④ 息を吸いながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

5~6回繰り返し、1日3回

