

共催セミナー **2** (LS2)

ライブ配信

サルコペニア、フレイル予防に 向けた筋質評価の重要性

～フレイルの方むけの食事摂取の留意点を併せて～

日時

2020年

10月31日(土)

12:50～13:50

座長

葛谷 雅文 先生

名古屋大学大学院医学系研究科
地域在宅医療学老年科学（老年内科）

演者

松井 康素 先生

国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
ロコモフレイルセンター

共催セミナー 2

**サルコペニア、フレイル予防に向けた筋質評価の重要性
～フレイルの方むけの食事摂取の留意点を併せて～**

松井 康素

(国立長寿医療研究センター ロコモフレイルセンター)

社会の急速な少子高齢化にともない、健康寿命の延伸のために、フレイルやサルコペニア予防がますます重要となっている。

フレイルは壮健 (robust) と障害 (disability) の中間の状態であり、適切な介入が施されることにより、健全な状態に戻ることができる、可逆的な状態として知られている。精神・心理的問題点や社会的な問題点を併せて考える概念ではあるものの、身体的側面の占める比重は高い。身体的フレイルの中心的な要因としてサルコペニアが知られており、現状においてはサルコペニアへの介入がフレイル予防には最も効果的であると考えられる。

サルコペニアは、当初は筋量の減少に着目された概念が提唱された (sarx=筋肉 + penia=減少) が次第に筋力や身体機能の低下を併せて評価する必要があるとされ、また2年前にEuropean Working Group of Sarcopenia for Older People から出された診断アルゴリズムの改訂版 (EWGSOP2) では筋量とともに筋質についても評価すべきとされた。その背景として、従来筋肉量の指標として用いられてきたSMI (Skeletal Muscle Index) は運動機能との相関が高くないことや、特にアジア女性では同指標は年齢とともに減少しないことが考えられる。

国立長寿医療研究センターで行われた周辺地域在住の中高齢者を対象とした疫学調査において、サルコペニアに対するより正確でかつ適切な評価法としての意義を調べるために大腿中央部のCTによる筋断面の評価を実施し、性・年代別の大腿四頭筋の断面積のみならず (筋肉内の脂肪化を表すとされる) CT値についても検討している。また同センター病院に4年前に新設された「ロコモフレイル外来」においても、大腿中央部のCT評価を行ってきている。

同外来においては、(株)タニタと協力して立ち上がり機能を簡易に測定することが可能なzaRitzでの立ち上がり機能評価と併せて、生体電気インピーダンス (BIA) 法による筋質評価が出来るPhase Angle についても検討を開始した。本講演では、大腿部CT画像でのCT値による筋質の評価が、筋断面積以上に運動機能と関連する、という結果とともに、BIA法による筋質評価の意義についても述べてみたい。

また、ロコモフレイル外来で行っているzaRitzによる立ち上がり機能測定を含めた様々な運動機能評価についても紹介する。

さらに、フレイルの方むけのお弁当をタニタ食堂と長寿医療研究センターが共同でメニューを作成予定であり、食材やメニュー選定における考え方をもとにフレイル対策としての食事摂取の留意点を併せて解説したい。



フレイルの方むけのお弁当を共同開発する
タニタ食堂の日替わりメニュー