

高齢者の低栄養 ①サルコペニア

メタボリック症候群は、どなたでもご存じでしょう。生活習慣に気をつけるのは良いことですし、高度の肥満も健康を害します。それでは、サルコペニアを知っていますか。やせている方が良いとか、ご飯は粗食が良いとか、それは必ずしも正解ではありません。私たちの病院では、栄養サポートチーム（NST）を結成し、入院患者さんの栄養をみていますが、多くの年配の方たちは、概して低栄養です。

■ 超高齢社会

日本は超高齢社会のまっただ中です。2025年問題と呼ばれますが、生産年齢人口が減っていく中、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、医療や介護が厳しい状況を迎えることとなります。総務省の統計では、2025年に65歳以上が30.0%、75歳以上が17.8%と推測されていますが、2018年3月現在、桐生市ではすでに65歳以上が34.7%、75歳以上が18.0%と、日本の10年先を行っているのです。

■ 低栄養とは

病院のベッド数も不足しますから、何より病気にならず、元気で過ごして下さい。そのためには、ふだんの栄養状態を良く保つことが大切です。低栄養とは、たんぱく質やエネルギーが不足した状態で、食事の摂取不足や吸収障害、栄養必要量の増大が要因となり、さまざまな合併症が懸念されます。

■ BMI

肥満度を示す体格指数がBMI（Body Mass Index）は、体重（kg）÷身長（m）の2乗（m）で算出されます。例えば175cm、68.5kgなら、 $68.5 \div 1.75 \div 1.75 = 22.4$ です。18.5未満が低体重、22が理想、25以上が肥満とされます。最近の研究では、BMI22よりも少しふっくらしていた方が長生きすると報告されています。

■ サルコペニア

あなたは、信号が青の間に横断歩道を渡りきれますか？ ペットボトルのふたが開けられますか？ サルコペニアとは、加齢により骨格筋量が減少し、筋力もしくは身体機能が低下した状態で、筋肉減弱症と訳されます。アジアでは、握力が男性26kg未満、女性18kg未満、または歩行速度が秒速0.8m以下、そして筋肉量の低下があるとサルコペニアと診断します。

■ 元気に食べましょう

食べることは、生きるうえで不可欠であり、楽しみであり、幸せの源です。病気にならない健康な体をめざしましょう。それがあなたと、あなたの家族と、そして今後の日本を救うこととなります。食事制限のある方もいらっしゃるでしょうが、サルコペニアを予防するには、たんぱく質を十分に含んだバランスの良い食事を取ることです。通常の食材以外に、栄養素を工夫した市販の栄養剤も有用です。そして動くことで筋肉も骨も、そして気持ちも元気になるでしょう。

【皮膚科診療部長 岡田 克之】

