

6

サルコペニア

サルコペニアとは

サルコペニアは、加齢、活動不足、疾患、栄養不足など様々な要因で生じる全身性の筋不全で筋量減少、筋力低下、身体機能低下が特徴。

★早期に気づくためのポイント★

- 痩せている 65 歳以上の高齢者
- メタボで脚が細いタイプの人
- 歩くのが遅くなった（横断歩道を青の状態を渡りきれない）
- 手すりにつかまらずに階段を上れない
- ペットボトルのキャップを開けにくくなった

スクリーニングテスト

指輪っかテスト

- 準備するもの：特になし
- 測定のしかた：
 - ①両手の親指と人差し指で指輪っかをつくる
 - ②利き足でないほうのふくらはぎの最も太い部分を、指輪っかでそっと囲む
 - ・この時、親指が後ろ側になるようにし、膝は 90 度直角に・ズボンなどをめくり、肌に直接触れてチェックすることが望ましい
 - ③指輪っかと利き足ではないほうのふくらはぎの太さを比較して、「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」で評価する

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

転倒・骨折
などのリスク



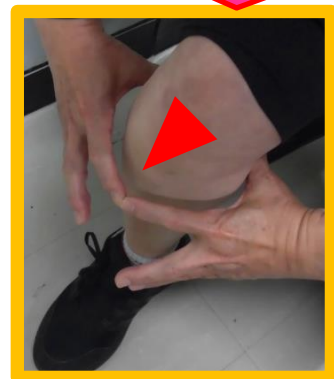
囲めない

低い



ちょうど囲める

サルコペニアの危険度



隙間ができる

高い

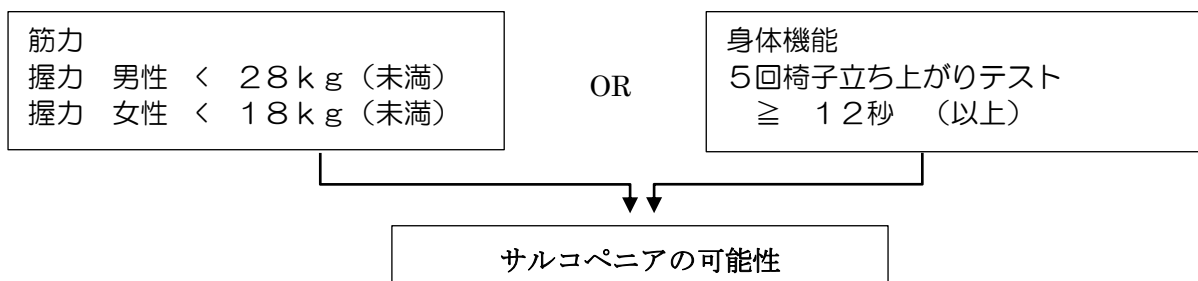
スクリーニングシート（サルコペニア）

氏名 _____ 令和 ____ 年 ____ 月 ____ 日

SARC-F 日本語版

質問と点数		点数
4. 5 kg くらいのもを持ち上げたり運んだりするのはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, できない=2	
部屋の中を歩くことはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, 杖などが必要, または, できない=2	
ベッドや椅子から立ち上がることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, 介助が必要=2	
10 段くらいの階段をのぼることはどのくらいむずかしいですか？	まったくむずかしくない=0 いくらかむずかしい=1 とてもむずかしい, または, できない=2	
過去 1 年間に何回程度転びましたか？	まったくない=0 1-3 回=1 4 回以上=2	
合計点		

上記の SARC-F 日本語版が 4 点以上の方で、つぎの「筋力」か「身体機能」に該当する方



【参考文献】

- 15) 飯島勝矢：虚弱・サルコペニアにおける医科歯科連携の重要性：～高齢者の食力を維持・向上するために～. 世界会議 2015—健康寿命延伸のための歯科医療・口腔保健, 開会講演, 講演Ⅱ, 2015
- 16) 飯島研究室（東京大学高齢社会総合研究機構）：フレイルを知ろう (<http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp/フレイルって何%ef%bc%9f/フレイルを知ろう/>)
- 17) NHK 健康ch：急激に筋肉が落ちる病気「サルコペニア」とは？自己チェック法も解説 (https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_188.html)
- 18) 解良武士, 河合恒, 大淵修一：SARC-F；サルコペニアのスクリーニングツール. 日本医誌 56, 227-233, 2019
- 19) サルコペニア診断基準の改訂 (AWGS2019 発表)、令和元年 11 月 11 日、日本サルコペニア・フレイル学会代表理事、荒井秀典
- 20) AWGS2019 によるサルコペニアの診断基準 Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc, in press