

## 記者の視点

毎回、業界紙誌の皆様からのいろいろな視点でご寄稿いただいております。  
今回は『健康寿命のはなし』(株)日刊経済通信社 石母田記者からご寄稿をいただきました。

### ☆健康寿命のはなし

株式会社日刊経済通信社

記者 石母田 昂

近年、慣行寿命という言葉の認知度が高まっている。健康寿命とは、2000年にWHO（世界保健機関）が提唱したもので、平均寿命のうち、要介護となった期間（衰弱・病気・痴呆）を差し引いた期間とされている。現在、日本社会において高齢化の進行が問題となっており、健康寿命と平均寿命には大きな差があり、健康寿命を延伸することが課題となっている。健康寿命の妨げとなる要介護状態への入り口として、“メタボリックシンドローム” “ロコモティブシンドローム” “サルコペニア”などが挙げられる。メタボリックシンドロームは、内臓まわりに過剰に脂肪が蓄積し、血糖、血圧、脂質などの検査データが高めで、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの病気を発症しやすい状態であり、この状態から早期に脱出することが、健康寿命延伸に繋げることができる。メタボリックシンドロームについては、健康診断においても「メタボ度チェック」などといったものが行われているので、幅広い世代で比較的認知の高い言葉ともいえよう。

しかし、サルコペニアとロコモティブシンドロームは、高齢者や医療などの分野に携わる人を中心とした低い認知度となっている。サルコペニアは、加齢などにより、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力低下が起こることを指す。筋肉の合成と分解が崩れ、分解が合成を上回ることによってサルコペニアが引き起こされるとされている。筋肉量が低下すると、運動機能が低下するだけでなく糖代謝や脂質代謝異常などといった生活習慣病の危険性も増大する。骨格筋は、体重の4割を占める最大の“臓器”であり、「運動」「代謝」「たんぱく質の貯蔵」を担っている。骨格筋の機能低下により、怪我、病気、寝たきりを招く危険性があるとされている。

ロコモティブシンドロームは、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などから構成される“運動器”の障害のために移動機能の低下をきたした状態を表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念。日本国内では平均寿命が延びる中で、運動器の障害によって日常生活に支援や介護が必要となる高齢者が増加している。運動機能が低下すると、

転倒しやすく、関節への負担が増加し、転んで骨折すれば筋肉量が低下していく。

サルコペニアとロコモティブシンドロームを予防するには、筋肉ケアが非常に重要となる。人間の細胞は絶えず生まれ変わっているが、筋肉はその期間が短い。組織を構成するたんぱく質の半分が入れ替わるのに、骨は7年、関節の軟骨は117年かかるのに対し、筋肉はわずか48日と短期間で入れ替わる、筋肉をつけることで、骨や関節にかかる負担も軽減することができる。

筋肉老化やサルコペニアに輪をかけて、近年問題視されているのが「サルコペニア肥満」。サルコペニアと肥満が重なった状態で、早い人は40代に発症し、70代では肥満のみよりも増える傾向に。この症状は、生活習慣病などのリスクが高まるというのが怖いところ。筋肉は、代謝や機能調節に関与する器官でもあり、ブドウ糖を取り込んで血糖をコントロールしたり、グリコーゲンとして貯蔵する役割がある。筋肉量・質の低下により、インスリンが効きにくい状態になり、生活習慣病が発症してしまうリスクが高まる。サルコペニア肥満は、“太っていないから大丈夫”というわけではない。見た目では痩せて見える人でも、筋肉量が少なければサルコペニア肥満の対象となる。

以上のような症状は、脂質、たんぱく質、炭水化物をバランスよく摂取し、身体を動かすことで防ぐことができる。特に、運動は重要で、筋力トレーニングが効果的とされている。ある老人ホームで、レクリエーションとして軽い筋力トレーニングを行ったところ、それまで歩けなかった入居者が歩けるようになったという結果が出ている。

なにが言いたいのかというと、2019年はしっかりと食事を摂って、適度に運動(筋トレ)する年にしましょうということです。ありがとうございました。