Ⅲ. サルコペニアの予防と治療

2. サルコペニア予防と治療における栄養の役割

名古屋大学大学院医学系研究科
地域在宅医療学・老年科学教室 教授
葛谷　雅文

［Summary］

サルコペニア，特に加齢に伴うサルコペニアに対する予防・介入法のなかで，栄養介入はその効果がある程度確立されている有用な方法である．しかし，科学的なしっかりしたエビデンスがあるとの意味では十分な蛋白質またはサプリメントとしてロイシンをはじめとする必須アミノ酸ぐらいしかまだあげることができない．しかも単独介入よりは，いずれもレジスタンス運動との併用により，より効果があることが証明されている．そのほかビタミンＤの介入に関しては今後期待ができるが，さらなるエビデンスの蓄積が必要ではある．

Key Words：

栄養□蛋白質□アミノ酸□ビタミンＤ

はじめに

サルコペニアの概論はすでに他項で述べられていると思うので省略するが，このサルコペニアを指す現象「高齢者の筋肉が萎縮し，力がなくなる」ことは以前より知られていた．何も新しくできた病気ではない．高齢者の下肢の筋肉が萎縮し，よろけやすくなり，よく転ぶ現象を昔から「ヨボヨボ」などと形容されてきた．年をとれば当たり前のことであり，以前はこれを重大なことと捉える者はいなかった．

しかし，超高齢社会ともなると話は別である．このヨボヨボ高齢者が転倒でも起こし，骨折でもされたら，または骨折をしなくても徐々に身体が弱り，寝たきりにでもなったら大変である．このような高齢者が増えることにより，医療費もかさむし，介護費用もかさむ．このような状態ではますます進む超高齢社会を維持できなくなるのでは，との危機感がもたれるようになった．何とか要介護状態になるのを予防する戦略が必要になってきた．そのターゲットとしてサルコペニアがクローズアップされてきた，ということかと思う．

SAMPLE

Copyright(c) Medical Review Co.,Ltd.