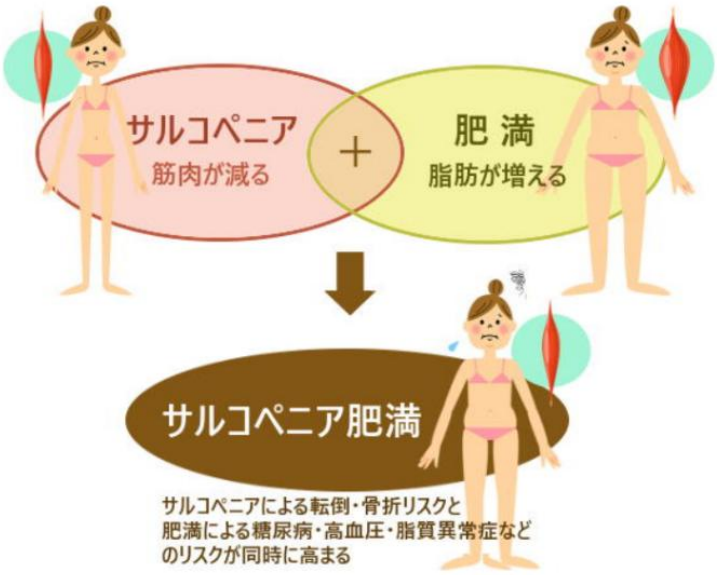
けいひん薬局かわら版

サルコペニア肥満をご存じですか？

サルコペニア肥満とは

サルコペニア；加齢などによって筋肉量が減ってしまい、体の機能が低下した状態
肥満　　；体の脂肪が多い状態
この両方が同時に起きている状態をサルコペニア肥満と言います。
見た目は普通でも、体脂肪が基準より多く、筋肉量が基準より少ない場合も、サルコペニア肥満と言えます。
また、女性の方が加齢と共に筋肉量が少なくなり脂肪量が増えるので、サルコペニア肥満になりやすいと言われます。



なぜサルコペニア肥満だとよくないの？

サルコペニアや肥満単独に比べて、体の機能低下が著しく、転倒・骨折のリスクが高いだけでなく、糖尿病・脂質異常症・高血圧などの代謝性疾患や心血管疾患のリスクも高くなることが指摘されているからです。
40歳以上の4人に1人がサルコペニア肥満あるいはその予備軍と言われています。
また、無理なダイエットにより若い女性でも「サルコペニア肥満予備軍」が増えています。

若い女性の痩せも問題視されています

成人女性が低体重・低栄養の状態になると、血糖値の異常・脂質異常症・骨密度低下・月経周期異常など、様々な健康リスクを生じます。やせの女性から生まれてくる赤ちゃんは将来糖尿病にかかるリスクが高いと報告されています。
もっと痩せて美しくなりたいといった痩身願望が過度なダイエットにつながり、低体重・低栄養となり、その影響は次世代へまで引き継がれます。

裏ページにサルコペニア肥満のチェックリストがありますので早速チェックしてみましょう！

自分の身体をセルフチェック！！

項目	内容	☑
指輪っかテスト	両手の人差し指と親指でわっかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲み、隙間ができたら筋肉量が低下している可能性あり	
握力	握力測定だと、男性：28Kg 未満、女性：18Kg 未満 ペットボトルの蓋が開けられない、片足立ちで靴下がはけない	
歩行速度	横断歩道が青のうちにわたり切れない、転びやすい	
BMI	体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)＝25以上	
体脂肪率	体組成計で測定し32％以上	
腹囲	男性：85㎝以上、女性90㎝以上	

チェック項目が複数あるとサルコペニア肥満のリスクがあるかもしれません。

サルコペニア肥満を予防する2つのポイント

運動；スクワットなどの筋トレやウォーキングなどの有酸素運動。
時間は短くても続けることが大事です。

食事；肉・魚・卵・大豆などのタンパク質をしっかり摂取する。
玄米や全粒粉パンなど血糖値の上がりにくい炭水化物をとる。
バランスの良い食事を心がける。

薬局では月に１回健康カフェを開催し、体を動かしたり生活に役立つ情報を発信しています。

また管理栄養士が相談も受けていますので、食事や栄養面で気になるようなことがありましたら、是非お声掛けください。お一人お一人に合ったアドバイスをさせていただきます！