

# 1月だけおクリニック通信① 115号★

☆☆ 糖尿病専門医 田中先生 ☆☆

皆様、大変大変遅くなりましたが、明けましておめでとうございます！去年も当院を通院いただき誠にありがとうございました。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

連日、体の芯から震え上がるようなすく寒い日が続いていますが、皆様体調はいかがですか？(>\_<)

春が本当に待ち遠しいです☹️

私は、最近アーモンドミルクにハマっていて、スタバでティーラテをアーモンドミルクにカスタマイズしてテイクアウトするのがささやかな朝の楽しみです♥

さて、新型コロナウイルス感染者の急増で、1/8~2/7にかけて再度の緊急事態宣言が発令されました。「ステイホーム」が連日喚起されておりますが、その一方で特に高齢者のなかで「サルコペニア」が深刻化しています。

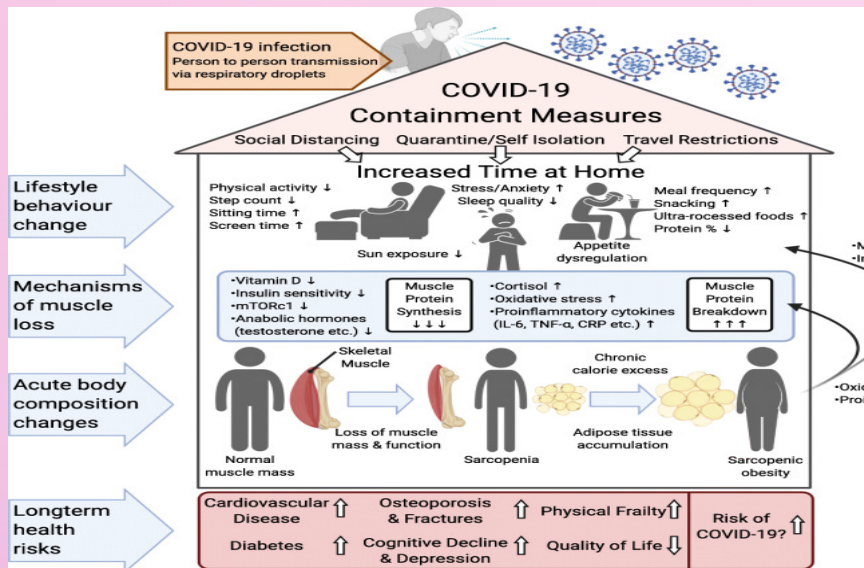
サルコペニアは、高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能(歩行速度等)の低下により定義されます。(日本サルコペニア・フレイル学会より)

後期高齢化が年々加速している現在、世界各国では長期自粛や SARS-CoV-2 感染に伴う長期入院等によりサルコペニアが急増しているのです。

★新型コロナ感染を疑われる方は、当院のオンライン診療をご利用ください。ホームページでご案内しております。



図：ライフスタイルに対する政府からの規制の影響と、それらがタンパク質合成の低下と分解の増加をもたらす、筋肉の喪失に影響するメカニズム



# 1月だけおクリニック通信② 115号 ★★

今回は、「Sarcopenia during COVID-19 lockdown restrictions: long-term health effects of short-term muscle loss [GeroScience(2020) 42:1547-1578]」という論文を簡単にご紹介します。都市のロックダウンによる生活習慣の変化がサルコペニアをはじめ身体にどれほどの影響をもたらすかが述べられています。

身体活動量に関しては、アジア・アフリカ・ヨーロッパでの調査では、1日あたりのMETs(運動や身体活動の強度の単位)が40%程度の減少、座位の時間が5~8時間/日程度増加したとの結果でした。

なんと筋肉量は、活動量の減少が2日間続くと1.7%減少、7日間続くと5.5%もの減少を認めるそうです。

また、外出時間の減少に伴い日光照射時間が短く

なり、VitD合成の低下→骨粗しょう症のリスクも報告されております。

食生活の乱れも深刻化しており、ストレスや買い物ができず、結果、加工食品や

スナック菓子の摂取量の増加で体重増加をきたしたり、逆に食欲の低下で体重減少をきたした例も多数見られます。また蛋白質やビタミン等の不足、不飽和脂肪酸や糖の過剰摂取によりサルコペニアの進行や骨折、肥満や糖尿病発症のリスクが高まると警鐘されています。

また睡眠障害に関しても、ストレスや不安の増大、身体活動量の低下により増加傾向であり、結果、過食や深酒、肥満、意欲の低下等悪影響を及ぼします。

そしてそれらが最終的に心筋梗塞や脳梗塞、感染症等重大な疾患を発症する火種となるのです。

このようにサルコペニアは様々な因子と関連して発症し、やがて様々な併存疾患を引き起こす危険な病態です。

サルコペニアの予防で有効なのは、運動とバランスのよい食事です。

運動に関しては、特にスクワットや上体起こし等のレジスタンス運動を短時間且つ反復して行うことが推奨されています。実際、高齢者でレジスタンス運動を持続して、筋肉が増大したとの報告もあります。

また食事に関しては、バランスよくまたたんぱく質の摂取が筋力維持に有効です。(サプリメントやプロテインの効果に関しては今は不明です)

これらを心がけることで、心身を健康に保ち、身体の免疫力upにもつながるのです。

長い長いコロナとの闘い、出口はまだ見えませんが、健康的な生活をこころがけて毎日元気に過ごしていきましょう!



2021年1月発行 第115号

だけおクリニック 総院長 竹尾浩紀

東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3階