

糖尿病とサルコペニア

●サルコペニアとは

ギリシャ語の「筋肉」を表す“サルコ”と「減少」を表す“ペニア”を組み合わせた言葉で、**筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態**のことをいいます。転倒、骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養と、体力維持、筋力増加のための運動で、サルコペニア予防をすることが重要です。

あなたは大丈夫？ サルコペニアチェック!!

◆指輪っかテスト

●指輪っかテスト



ふくらはぎと指輪っかの際間ができる場合は**サルコペニアの可能性**が高くなります。

◆青信号で横断歩道を渡り切れない

歩行速度が遅い場合も**サルコペニア**が疑われます。

◆その他

- ・階段の昇降が難しい。
- ・ペットボトルのふたが開かない。
- ・ものをよく落とす。
- ・よくつまづく、転倒する。
- ・疲れやすい、外出がおっくう。
- ・痩せてきた。

これらの症状も**サルコペニア**を疑う兆候としてあげられます。

●糖尿病とサルコペニア

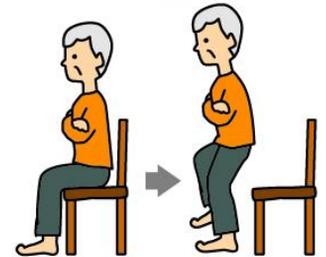
糖尿病患者は、下肢の筋肉量、筋力が低下しやすく、**サルコペニア**になりやすいことが知られています。

筋肉は、末梢の血液中のブドウ糖80%以上をグリコーゲンという形で貯めこみ、エネルギーの貯蔵庫としての働きもしています。その筋肉が減少してしまうと、血糖を調整する力が低下し、血糖コントロールの悪化を招きやすくなります。このように糖尿病とサルコペニアは互いに悪循環に陥りやすい関係にあります。

◆片足立ちテスト



右のような動作ができない場合**サルコペニアの可能性**があります。



椅子に座って腕を組み、片足で立つことができればOK。



階段の昇降が困難



痩せてきた



よくつまづく、転倒する



疲れやすい

やせ型だけでなく肥満も注意!!

肥満を伴うサルコペニアを**サルコペニア肥満**と
いいます。筋肉は減少していますが、脂肪の増
加で、体重や体形が変わらず気づきにくい
ため注意が必要です。

運動能力、特に歩行能力が低下するため寝たき
りになるリスクが高まります。

運動不足でいながら必要以上の食事を摂る人は
要注意です。

同年代の人の太もものMRI



外見は同じでも中身には差が...

●「食事」+「運動」でサルコペニアを予防しよう

どんな食事をしたらいいの？

1、主食、主菜、副菜をそろえてランスよく食べる



主食 [ご飯、パン、麺など]

炭水化物を多く含み、エネルギー源となり
ます。

主菜 [肉、魚、卵、大豆製品など]

たんぱく質を多く含み、筋肉や体をつくる
もとになります。

副菜 [野菜、きのこ、海藻など]

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、
体の調子を整えます。

2、たんぱく質をしっかり摂りましょう

たんぱく質の多い食品



筋肉の材料となるたんぱく質が不足しな
いよう、日々の食事で十分に摂取するこ
とが大切です。

3、カルシウム、ビタミンD、Kも摂りましょう



骨折、転倒予防に関係のある**栄養素**です。特に**カルシウム**は不足しやすいので、意識して摂るようにしましょう。

どんな運動をしたらいいの？

運動は、**筋肉を意識して使う筋トレ**を取り入れる
のが効果的です。**筋肉量の多い、下半身を中心に、
ストレッチ、スクワット、もも上げ、片足立ち**な
どを取り入れましょう。転倒しないようつかまる
ものがある場所で行いましょう。



開眼片脚立ち



スクワット