

志野医師からのひと言：サルコペニアとダイナペニア

要介護につながるフレイル（虚弱）の原因のひとつとしてサルコペニアは、そこそこ認知されてきたでしょうか。

最近、サルコペニアと並んでダイナペニアも重要といわれています。

サルコペニア（筋肉減少症）とは筋肉量が減少し、筋力、身体機能が低下している状態のことをいいますが、ダイナペニア（筋力減少症）とは筋肉量が減っていないのに、筋力が低下する状態のことをいいます。

例えば糖尿病やメタボの方で、体重が減らず、測定しても筋肉量は減っていないのに筋力だけが低下してくるということが起こります。

もちろん加齢に伴う現象でもあり、女性により多いといわれます。ダイナペニアはサルコペニア（筋肉のやせ）よりも早く起こり、特に握力が弱くなるのがわかりやすい目安の一つです。ペットボトルやビンのふたが開けにくくなったりしたら要注意です。

少しでも運動の機会を増やして筋力低下に備えましょう。

（栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。）

