

志野医師からひと言：サルコペニア肥満(隠れ肥満)

筋肉量の減少をあらわすサルコペニアと体脂肪がふえる肥満とが重なった状態は“サルコペニア肥満”といわれ、健康上注意が必要とされています。同じ状態に対して“隠れ肥満”という言い方もあり、すなわち体型の変化や体重増加があまりないのに、筋肉や骨の量に比較して脂肪量が多い状態になっているわけです。

サルコペニア肥満は年齢とともに多くなり特に中年以降の女性に多い傾向があるとされます。なお若年者でも無理なダイエットをすると筋肉が減り隠れ肥満の予備軍になるといわれます。

危険性としては、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の発症につながりやすく、心血管系の病気や認知力の低下、転倒・骨折のリスクが高まるとされています。

対策としては、運動習慣をつけて少しでも筋肉のやせを予防したり、バランスの良い食事をすることが重要になります。主食以外に野菜や魚・肉類、卵、大豆製品などいろいろなものを食べる必要があります。特に高齢になると意識的に動物性のタンパク質を摂取することも大切です。

(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。)

