

～サルコペニアの症状と見分け方～

以前よりも「転びやすくなった」「重いものを持ち上げられなくなった」「階段の手すりを掴まないと上がれない」などの症状があれば、サルコペニアの疑いがあります。次の3つの方法で確認できますので早速テストしてみましょう。

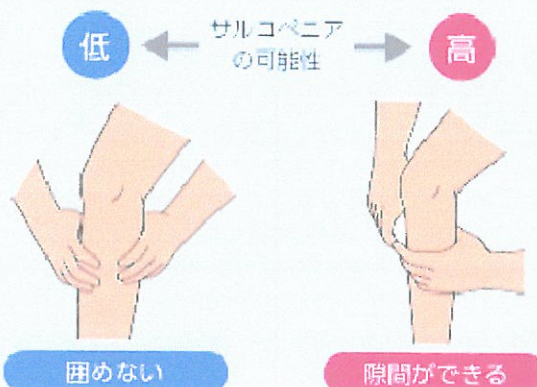
①指輪っかテスト

親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分にはめてみます。指で囲めなかったり、隙間ができる場合はサルコペニアの疑いがあります。

指輪っかテスト



ふくらはぎの最も太い部分を親指と人差し指で囲む

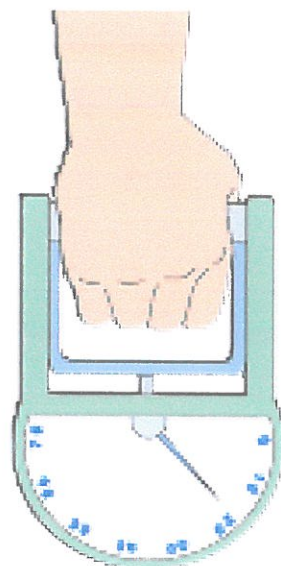


②握力テスト

筋肉量の低下は「握力」にも影響を及ぼします。

握力が低下することで、握る、持つといった日常生活の基本動作で困難を感じる機会が増えていきます。

握力が男性28kg、女性18kgを下回る場合はサルコペニアの疑いがあります。



③歩行速度のテスト

横断歩道を渡るときに、青信号で渡り切れるかを確認してみましょう。
今までは青信号で渡り切れていた横断歩道で渡り切れなくなっている場合はサルコペニアの疑いがあります。

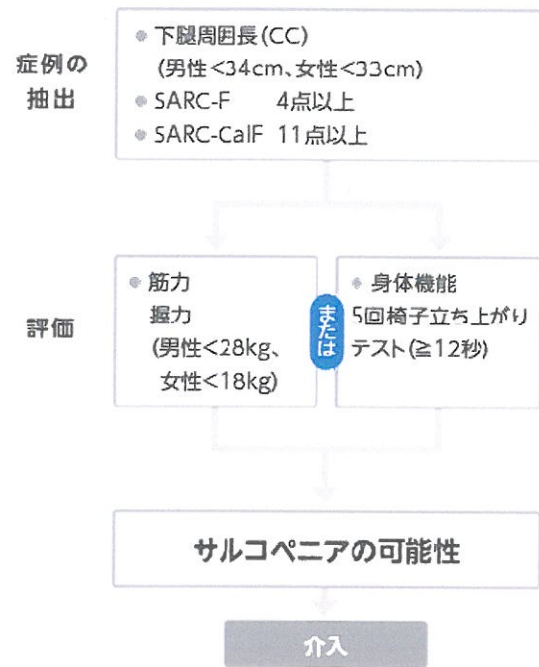


※このテストをする場合は、十分に注意をしましょう

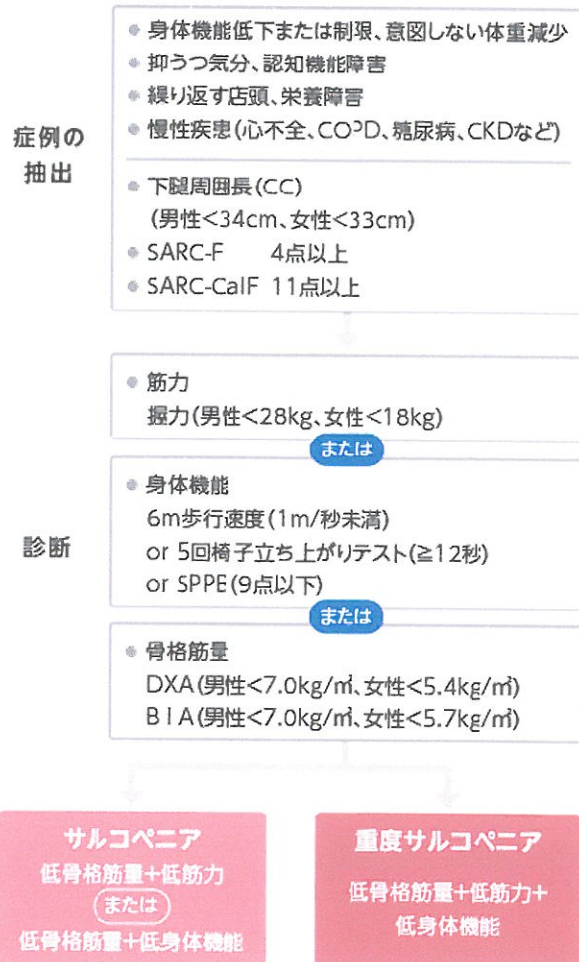
当院ではサルコペニア・フレイル外来を行っています。
上記症状に思い当たる節がある場合はお気軽にお問い合わせください。下記②の検査が可能です。

アジア人のサルコペニアの診断基準

①一般の診療所や地域での評価



②装備の整った種々の医療施設や研究を目的とした評価



※SPPB：バランス・歩行・椅子立ち上がりテストの3つからなる簡易な身体機能の評価方法

DXA：二重エネルギーX線吸収法

BIA：バイオインピーダンス法

出典：サルコペニアのアルゴリズム (AWGS2019) を元に作成

《参考文献》

第53回日本老年医学会学術集会記録(若手企画シンポジウム2:サルコペニア—研究の現状と未来への展望—)日常生活機能と骨格筋量、筋力との関連下方浩史 安藤富士子 日本老年医学会雑誌2012; 49: 195-198