

肝臓通信



Vo 1.06

発行 田中内科クリニック

H29年 春号



日増しに暖かくなり、春の風が心地いいですね。クリニックのお庭の木の芽も膨らんできましたよ❀ 今回は、加齢や疾患により筋肉量が減少する**サルコペニア**についてお話ししますね。

サルコペニアの診断基準

握力 …男性 **26kg未満**↓
女性 **18kg未満**↓
歩行速度…**0.8m/秒未満**

横断歩道を、青信号の間に渡りきれなくなるようなら要注意です！



☆ご自身の握力を知りたい方は、握力計で測定しますのでスタッフにお声かけくださいね。
(ちなみに院長は握力**35**でした！)

肝臓病とサルコペニアの関係

サルコペニアとは、加齢ならびに栄養不良や身体活動の低下が原因となって、**全身の筋肉が減少し筋力や身体機能の衰えを招く状態**です。肝臓は代謝においてとても重要な臓器であり機能が損なわれると栄養障害をはじめ、多くの病気の原因になります。特に肝炎から肝硬変になると栄養障害がみられ筋肉量が減ってしまいます。筋肉は肝臓とともに代謝を行っていて、肝臓がダメージを受けると、代わりに一生懸命代謝機能を発揮してくれます。よって、肝硬変で筋肉量が低下すると、肝臓は一層悪化してしまうのです。

サルコペニアを予防するために

サルコペニアになると、歩行や日常生活に支障をきたし、生活の質が損なわれる事になります。筋肉量が落ちないように、筋力が低下しないように、**運動と栄養の両面から予防していく**ことが大切です。

栄養面では、タンパク質とビタミンDが重要となります。食事内容を工夫して肉や魚などの摂取量を増やし、タンパク質を多く摂ること、また、ビタミンDは筋力を増強し、骨粗鬆症対策にも有効ですので、干し椎茸や卵黄・青魚なども積極的に摂りましょう。

ビタミンDを多く含む食品



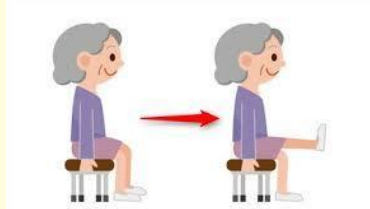
40才ぐらいから、運動しないと筋力はどんどん落ちてきます。高齢者・肝疾患の方のみならず、どなたでも日常生活の中で取り入れやすい筋力UP運動をご紹介します！

踏み台昇降



※10~20cmくらいの高さで安定感のある踏み台を使用。

イスを使って太もも筋肉up!



※膝を伸ばしたまま五つ数える。片足ずつ10回繰り返す。
※膝に痛みがある方は曲げたまま上げ下ろしてください。(足踏み)

かかと上げ運動



※ふくらはぎを意識してゆっくり上げ下げする。

筋力トレーニングは、ウォーキングよりも負荷が高く効率的な運動で、骨粗鬆症対策にも効果があります！是非毎日の習慣として続けてくださいね。