



西新潟中央病院

## NST NEWS 第6号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2014年3月4日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1303

### NSTミニレクチャー 第5回 ～サルコペニアについて～

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。  
第5回はサルコペニアのお話です。



Q・サルコペニアって？

A・加齢に伴う筋量減少のことをサルコペニア (sarcopenia) と言います。

成人の筋は50歳までに約10%、80歳までに約40%の筋量が減ると言われています。  
サルコペニアは年齢とともに起こる身近なものです。



Q・サルコペニアになるとどうなるの？

A・筋肉量の低下に伴う様々な障害が現れます。

筋肉は身体を動かすことその他、エネルギー貯蔵を行う器官でもあるため、サルコペニアになると筋力低下による転倒、糖尿病発症の危険性や回復力低下などの障害を起こしやすくなります。

Q・サルコペニアを予防するには？

A・適切な運動療法、栄養管理がサルコペニアの予防に有用です。

サルコペニア予防には、運動の他に最近ではアミノ酸を摂るだけで、筋量低下を予防できるという研究も発表されています。更にアミノ酸の摂取と運動を組み合わせることで、より筋量の低下を抑える効果があるとも発表されています。

しかし、高齢者に多い低栄養の状態でも運動を行っても筋のタンパク質は破壊され、逆効果となってしまう、また、腎障害のある方のタンパク質の大量摂取は病態の悪化につながることもあります。

そのため、サルコペニアの対策には運動管理以外に栄養管理など総合的に評価することが必要となります。運動すれば安心！ではなく、しっかり栄養をとり、運動を行い、サルコペニアを予防しましょう。

(文責：リハビリテーション科 理学療法士 花岡伸一)

### 補助食品のご紹介 ～メディエフアミノプラス編～

今回のミニレクチャーに合わせて、当院採用の補助食品、**メディエフアミノプラス**をご紹介します。

- ・1本125mlでエネルギーを210kcal、タンパク質を10g含んでいます。
- ・筋肉を構成するアミノ酸、**分岐鎖アミノ酸(BCAA)**を2.8g含んでおり、上記ミニレクチャーにもあった筋量低下の予防や、運動時の栄養補給に有用です。低栄養の方、リハビリ中の方にご利用ください。

