

健康新聞

今月のテーマ
「メタボより怖い
サルコペニア肥満」

4月



早足に桜の季節も過ぎてつつじが美しく咲くころとなりました。さて、まだまだ続く自粛生活の中、運動不足にはなっていませんか？運動不足は体重増加にもつながりますが、筋力の低下や筋肉の減少もまた問題です。見た目は痩せていても筋肉の量が少なくなっているサルコペニア肥満の可能性もあります。大切なのは見た目より筋肉の量！バランス良くたべて、適度な運動を継続することで筋肉を減らさない！少しずつ筋肉を貯める貯筋生活を始めてみませんか？

筋肉の量が減って体の機能が低下した状態に、肥満が加わったものを、「サルコペニア肥満」と呼びます。見た目だけでは肥満に気づきにくくても、筋肉が著しく減っている場合があります。

『サルコペニア肥満チェック』

・BMI(肥満度)25以上
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



いずれかに
該当

- ・片足立ちで靴下をはけない
- ・椅子に座り片足で立てない
- ・片足立ちで60秒キープできない



Q：サルコペニア肥満はどうしてよくないの？

A：筋肉の減少は骨折、転倒、寝たきりを引き起こします。また、肥満は心疾患や脳卒中のリスクを高めます。サルコペニア肥満はふつうの肥満より、生活習慣病を起こすリスクを高めるのです。食事を減らすだけの減量は筋肉量を減らしサルコペニア肥満につながります。

Q：サルコペニア肥満の予防方法は？

A：筋肉作りのための食事と運動です。食事ではタンパク質やビタミン群を摂りましょう。運動はスクワットなどの筋トレやウォーキングや水泳など有酸素運動がおすすめですが、食事、運動に関しては主治医と相談しましょう。

～今月のワンポイント川柳～

貯金！貯筋！
未来を見据えた
備えです



将来のために貯金も大切ですが、筋肉量の維持・増量のための貯筋も必要です。お金があっても筋肉が無ければ寝たきりになってしまいます。お金は使うと減りますが、筋肉は使わないと減っていきます。貯筋生活は毎日コツコツが大切です。健康に楽しく元気に長生きしていただきたいと考えます。



ちょっと一言

サルコペニア肥満は年齢が上がるほど増え、女性の方がなりやすいといわれています。

塩分を減らすために知って欲しいこと！



パスタのゆで湯は 少ない塩分量で



うどんやそばなど乾麺には塩分が含まれていますが、パスタ麺には塩分は含まれていません。ただし、ゆでるときに塩を使うため塩分を吸収します。0.5%塩水で100gをゆでると麺の塩分相当量は0.9gです。1.5%塩水でゆでると塩分相当量は2.3gとなります。(エフシーシー総合研究所)

～お知らせ～

糖尿病教室は開催を見合わせております。

お問い合わせ

(代)0942-53-7511 内科外来



発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会
発行月：2021年4月 No.2