

日本サルコペニア・フレイル学会は9日、加齢などに伴い筋肉量が減った状態のサルコペニアを診断する新たな基準を作ったと発表した。サルコペニアの予防に向け、診断前に握力測定などで疑わしい人を判定する予備テストを実施することを盛り込んだ。基準作りには、韓国や香港などの研究者も加わった。

予備テストは、握力のほか、いすから立ち上がり座ったりを繰り返して、その速さを測って行う。握力は男性28歳未満、女性18歳未満、立ち上がりテストは、男女とも5回立つのに12秒以上かかるかどうかを基準値とした。

どちらか一方でも当てはまると、サルコペニアの疑いがあると判定する。その後、検査装置を使って筋肉量も調べる。一定の数値より低いことが確認されれば、

サルコペニア **ギリシャ語の筋肉、喪失を合わせた言葉。筋肉量が減少し、全身の筋力が低下した状態を指す。歩行中に転倒すると、寝たきりになる危険性が高くなる。**

「サルコペニア」疑いテスト

は、サルコペニアと診断する。サルコペニアが疑われた人には、医師らが栄養や運動の指導を行い、筋肉量の減少が進まないようにする。象に、要介護になる手前の人を把握する「フレイル健診」を導入する。サルコペニアは、心身が衰えるフレイルの一因になるとされている。同学会は「健診で、サルコペニアのテストを実施してほしい」としている。

国は2020年度から、75歳以上の後期高齢者に対して、

学会など新基準 握力・足腰で判定



日本サルコペニア・フレイル学会の資料を基に作成