

サルコペニアと肝臓

肝臓川柳

筋肉量 保持して健康 最高に

(最高・・・さいこ・・・サイコ・・・サルコ・・・サルコペニア・・・)

健康長寿が叫ばれる中、筋肉の保持は非常に重要です。
“サルコペニア”とは、ギリシャ語で“筋肉喪失”を表す言葉で、
古くから肝移植患者の予後と密接な関係があるとされていましたが、
最近の高齢化社会到来により全身疾患におけるその重要性が増しています。

肝臓領域では、とくに肝硬変患者さんで重要であり、
PEM（蛋白エネルギー低栄養状態）によりサルコペニアが誘発され、
予後と強い関連があります。

最近、肝臓学会ガイドラインで診断基準も設定されました。
まず握力を測り、
男性26kg未満、女性18kg未満の方は、
筋肉量を測定し基準（1）以下なら“サルコペニア”です。
筋肉量の評価は簡単な方法として“指輪っかテスト”（2）、というものもあります。
筋肉保持のためには、食事とレジスタンス運動（筋肉トレーニング）が重要です。
栄養士や理学療法士が丁寧に説明（3）しますので、是非聞いてください。
電話相談は0776-28-1197（相談支援室）

- （1）CT検査で腰椎第3レベルの筋肉量を測定（Omatic Scan）。
男42cm²/m²、女38 cm²/m²が基準
- （2）手の親指と人差し指で輪っかを作りふくらはぎを囲む。
余裕があるとサルコペニアの危険性高い
- （3）毎月第2木曜日午後2時から福井県済生会病院 南館1F メディカル情報サロンで
肝臓病教室開催



これだけ覚えておいて損はない！今回のポイント

筋肉の保持は非常に重要で、肝臓領域では特に肝硬変患者さんと深い関連があります。
筋肉保持のためには、食事とレジスタンス運動が重要です。
栄養士、理学療法士に是非ご相談ください。