



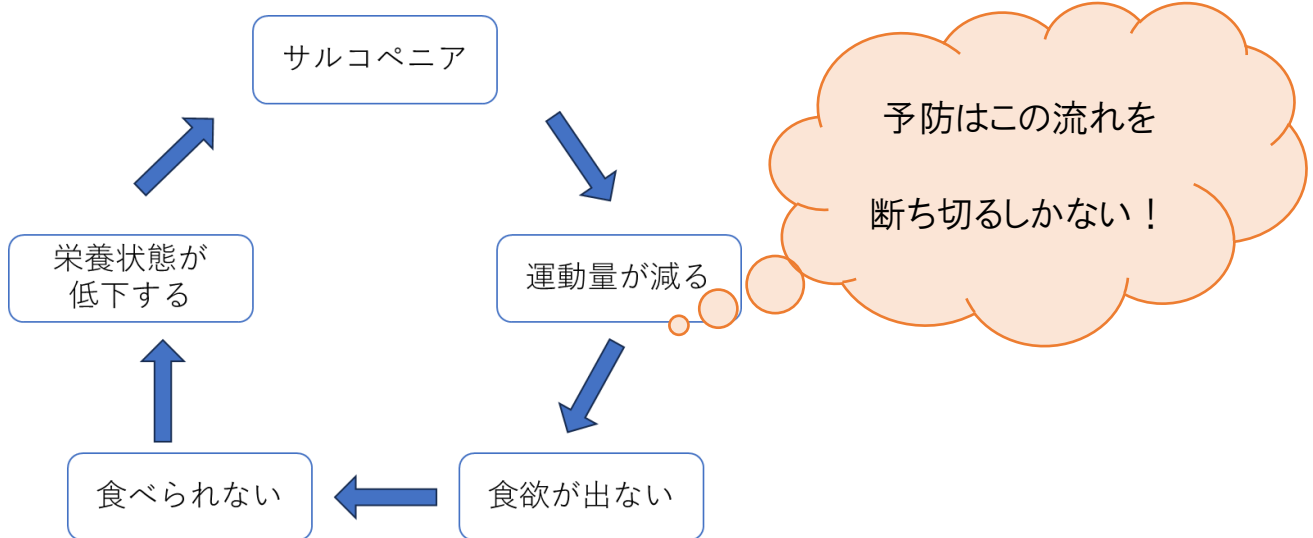
サルコペニアを予防して 健康寿命を延ばそう！



* * サルコペニアとは？ *

加齢による筋肉量の減少および筋力の低下のことです。

歩く速さが遅くなった、椅子から立ち上がりにくい、疲れやすい、蓋が空けづらいと思ったことはありませんか？ 人は50～80歳までに30～40%の筋力が低下するとされています。



* * 予防方法 * *

① ごはんを食べる

特にたんぱく質を摂取することが大切です。
摂取量の目安としては、体重1kgあたり1g以上です。
1日3食に分けて摂取することが理想です。

② 運動をする

ウォーキングなどの運動習慣は身体だけでなく心の健康の維持にも効果的とされています。

③ 家事をする

家事はウォーキングに匹敵する運動と言われています。
(日本糖尿病協会 検証)

負担の軽い家事

→洗濯を干す(15分 50-65kcal)・たたむ、から拭き、料理

負担の重い家事

→風呂掃除(20分 58-76kcal), 草むしり(20分 83-108kcal),
掃除機かけ, 窓ふき, 野菜や花を育てるガーデニング



男性の方がサルコペニアになる割合が多いと言われているため、
これを読んだ男性の方は積極的に家事をしてみてもいいでしょうか？
家事は身体だけでなく頭も使うため認知症予防になるとも言われています！



(看護部; 吉田・内田)

◎脂肪肝炎の名前が変わりました！ MASLD, MASH

2023年6月に欧州、米国、ラテンアメリカの肝臓学会が合同で、非アルコール性脂肪性肝疾患(non-alcoholic fatty liver disease: NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎(non-alcoholic steatohepatitis: NASH)などの脂肪性肝疾患の病名を変更すると発表しました。



脂肪性肝疾患を steatotic liver disease (SLD)と総称し、

従来の NAFLD, NASH は メタボリック症候群の基準の一部を満たす場合に限定して、

[metabolic dysfunction associated steatotic liver disease (MASLD)(マッスルド),
metabolic dysfunction associated steatohepatitis (MASH)(マッシュ) と診断することになりました。

また、アルコール性肝疾患は alcohol-associated (alcohol-related) liver disease (ALD)。飲酒量がアルコール性肝疾患と NAFLD の中間で、メタボリック症候群の基準の一部を満たす場合は MetALD と診断します。

名称変更の理由は、“alcoholic”および“fatty”は不適切用語と見なされるからです。皆さんにも段々になじんできた NAFLD, NASH の名称を変えてしまうのは勿体ないような気もしますが、日本肝臓学会・消化器病学会もこの変更賛同しています。肝臓は沈黙の臓器でありつつ、さまざまな代謝臓器であります。

脂肪肝炎の患者さんはほとんどの方でメタボリック症候群(肥満、耐糖能異常(糖尿病)、高血圧、脂質異常症)を合併しています。心・脳血管疾患の発症に関して高危険なため、各種検査でのリスク評価や食事運動など、更なる注意をしていきましょう！ またお酒も多くなるほど生命予後に影響するため、適切な飲酒(厚生労働省は健康人で1日1合未満、休肝日を推奨)を心掛けましょう。

(消化器内科; 浅野)

自治医科大学附属さいたま医療センター 消化器内科; 浅野 岳晴, 吉川修平
肝炎医療コーディネーター 栄養部; 村越 美穂, 猪野瀬 渚
臨床検査部; 三ツ橋 美幸 薬剤部; 熊倉 悠人, 野上 裕介
看護部; 川野 幸世, 辻 美和子, 内田 菜摘, 吉田のぞみ