



## 『筋肉と健康(死亡・認知症との関連)』



しもじ内科クリニック院長

下地 栄壮



「久山町研究」をご存じでしょうか？久山町と九州大学が、全国平均とほぼ同じ年齢・職業分布を持つ久山町の住人を対象に、日本人の脳卒中の実態解明を目的として、1961年に開始された疫学調査です。時代の異なる集団を長期にわたって追跡することにより、脳卒中や心臓病をはじめとする生活習慣病の発症・死因リスク、そしてその時代的变化を調査されているため、生活習慣の移り変わりの影響や、危険因子の変遷を知ることができる貴重な研究とされています。その久山町研究で分かってきた、筋肉と健康の関連についての記事をご紹介します。

今年は、長引く猛暑で運動ができなかったという方も多いのではないのでしょうか。筋肉量が減ることにより、筋力低下(握力低下)または身体機能低下(歩行速度低下)を認める状態を「サルコペニア」といいます。

このサルコペニアが、様々な健康障害と関連することが分かってきています。2012年の久山町健診では、65歳以上の住民の約7%がサルコペニアを有していました。その後の追跡調査から、サルコペニアのある方はない方と比べ死亡リスクが2.2倍高いことが分かりました。

また、久山町の高齢者調査から、**中年期から高齢期にかけて大幅に握力が低下(15%以上低下)した方は、握力が保たれている方に比べ、認知症の発症リスクが1.5倍と高いことも分かりました。**

握力は全身の筋量を反映しますので、中年期から高齢期にかけて全身の筋力低下を防ぐことは、認知症を予防し元気で健康な身体を保つために大切です。

久山町の調査で、運動習慣のない方やエネルギー摂取量が少ない方は、サルコペニアを有する割合が高いことが明らかになっています。タンパク質を多く含むバランスの良い食事をしっかりと摂取し、身体を動かす習慣を身につけることにより、サルコペニアを予防しましょう。

朝晩が急に冷え込むようになってきました。冬の外での運動は、早朝より午前10時以降の時間が安全とされています。暖かい着脱のできる服装で行って下さい。



## お知らせ

年末年始のお休みは、**12月29日(日)～1月3日(金)**とさせていただきます。大変ご迷惑をお掛けいたしますが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)  
TEL:092-605-6300