



ゆうあい通信

令和4年5月吉日

第46号

サルコペニア（筋肉減少症）1

以前に加齢による骨の減少である骨粗鬆症のお話(令和2年10月発行/第36号)をしました。今回は同じく加齢による筋肉の減少であるサルコペニアについてお話します。サルコ=筋肉、ペニア=減少です。

体の筋肉は横紋筋と呼ばれ2種類の筋肉に分けられます。一つは赤筋と呼ばれ別名を遅筋とも言います。この筋は大きな力は出せないが疲れにくい筋で、姿勢を保ったり歩いたりする日常生活で多く使われる筋です。赤い筋をもつ魚であるマグロやカツオが休まず泳ぎ続けられるのは全身のほとんどの筋が赤筋のためです。もう一つは白筋あるいは速筋と呼ばれ、太くて瞬発力は出ますが疲れやすい筋で、陸上の短距離選手や跳躍の選手はこの筋を多く持っています。

加齢によって減少するのは白筋で、数も減少し太さも細くなります。昔は飛び越せた水たまりに落ちてしまうのは白筋の減少のためです。赤筋は老化により太さは細くなりますが数は減りません。赤筋が弱ると長く歩けなくなり、階段の昇降も難しくなり転びやすくなります。しかし赤筋は数が減らないので鍛錬することにより太さを回復させることができます。これには歩行などの運動負荷と栄養、特にタンパク質を取ることが大切です。

最近「年をとったら肉を食え」と言われていますが、これは一つにはサルコペニアの予防のためと思われます。筋肉を構成するアミノ酸の中でもロイシンは筋の材料となるだけでなく筋の形成を促す作用があるため、特にロイシン摂取の重要性が叫ばれています。ロイシンの多い食物としては乳製品、卵、豆類、魚介が挙げられます。獣肉類にはカルシウムがほとんど含まれていないので骨粗鬆症とサルコペニアの両方を予防しようとする、魚、大豆を中心とした従来の日本食に乳製品を加えるのが良いのではないのでしょうか。

整形外科医 種田 陽一（月・水午前 診療担当）

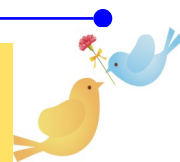


クリニックよりお知らせ



- ◆6月15日(水)～令和4年度清須市国保特定健診を11月30日(水)まで、清須市個別がん検診のうち「肺がん検診」「大腸がん検診」「前立腺がん検診」を12月28日(水)までの期間で実施いたします。
 - ◆7月25日(月)～令和4年度後期高齢者健診およびフレッシュ健診を12月28日(水)までの期間で実施いたします。
- 事前に受付で予約をお取りください。（電話：401-1611）

【 各種予防接種について 】



◆乳幼児・児童

各種定期・任意の予防接種を予約制（主に木曜日）で行っております。
なお、日本脳炎ワクチンについては入荷が困難になっておりますので、
お問合せいただいた後に入荷が確定してから予約を受付けております。

◆成人の公的事業

定期高齢者肺炎球菌ワクチン

期間：令和5年3月末まで

自治体より予診票が届いた方が対象です。

お住いの市町村以外の医療機関で接種を受ける場合には
事前に役所での手続きが必要です。

風しん追加的対策

期間：令和5年3月末まで

自治体よりクーポンが届いた男性が対象です。

本人確認のできる免許証、マイナンバーカード等が必要です。
クーポン券と住民票のある市区町村が異なる場合は住民票のある市区町村からクーポンを発行してもらう
必要があります。

清須市風しんワクチン等予防接種（任意）

期間：令和5年3月末まで

妊娠を予定または希望している女性とその配偶者、
妊婦の配偶者で市の条件を満たす方が対象です。
詳細条件は市に確認して下さい。

带状疱疹ワクチンなどの任意予防接種も行っていますのでお問合わせください。



ゆうあいクリニック

◆リハビリに関するご質問などお気軽にお尋ねください

当院は愛知医療学院短期大学（理学療法士・作業療法士を養成しています）が運営するクリニックです

診療内容

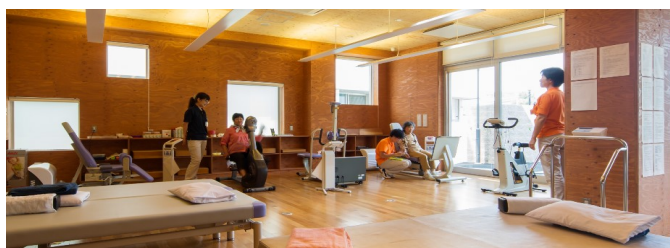
内科・小児科・整形外科・外科
リハビリテーション科

診療時間

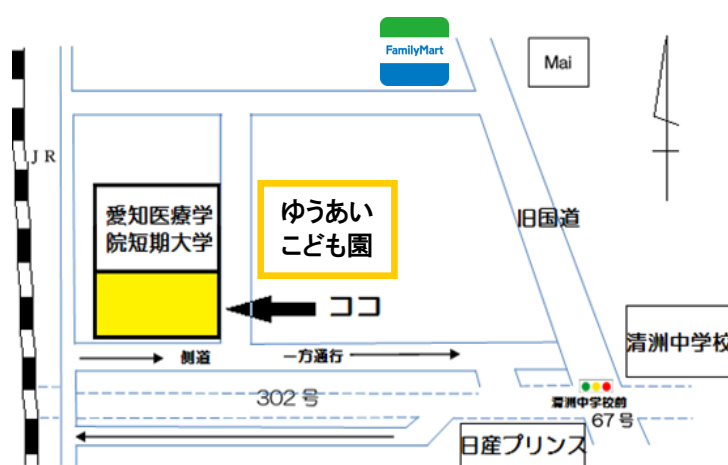
月～金 9:00～12:00
13:00～16:00

休診日

土曜日・日曜日・祝日



付近略図



〒452-0931 清須市一場 518
TEL (052) 401-1611

併設 ゆうあいデイケアセンター

見学・体験を随時受け付けています。