

長寿NST ニュースレター

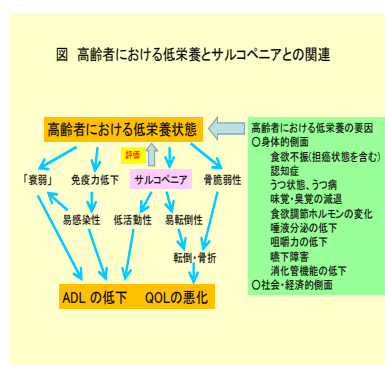
平成23年4月

サルコペニアと栄養について

サルコペニアは筋肉の量と質(機能)の両方が低下した状態であり、高齢者の自立をさまたげる大きな要因の一つです。その定義や診断基準、さらには予防と治療の手段については盛んに研究されているところです。サルコペニアの原因としては、運動不足、栄養障害、サイトカイン系の異常、酸化ストレス、成長ホルモンや性ホルモンの異常などさまざまなものがお互いに関連しあって作用しています。ここでは栄養の面から考えてみたいと思います。

高齢者における栄養障害の要因は多岐にわたり、低栄養状態が高齢者におけるさまざまな機能障害の原因となります(図)。低栄養状態がもたらす機能障害としては、「衰弱」のみならず、免疫力の低下、骨の脆弱性、そしてサルコペニアが含まれます。さらにこれらは、易感染性や低活動性、易転倒

性などを介して ADL の低下や QOL の悪化をもたらします。一方、サルコペニアの評価が低栄養状態の指標ともなるため、上腕周囲長と皮下脂肪厚から筋肉量を推定する筋肉量の簡易的評価は NST の現場でも活用されています。



高齢者におけるサルコペニアの要因として、総蛋白質摂取量が不十分であることが考えられます。さらには、筋肉量を保つためには推奨一日摂取量を上回る蛋白質の摂取が必要であるという報告もあります。これらのことから十分な

蛋白質摂取量を確保することが高齢者におけるサルコペニアの予防や治療の第一歩であることがうかがえます。しかしながら高齢者を対象とする無作為比較試験の結果からは、蛋白質や摂取エネルギーを増やすことが必ずしも明らかな機能維持・向上に結びつくとはいえず、栄養学的介入の方法とともにその評価方法についてさらなる検討が必要です。

アミノ酸は蛋白質の材料となるものであり、筋肉に限らず身体の構造ならびに機能を保つために必要な物質です。一方、アミノ酸の中には細胞内のシグナル伝達においても重要な役割を果たすものがあり、サルコペニアとの関連ではロイシンが注目されています。このような点やビタミンDの役割など、サルコペニアと栄養との関連を考える上で大変興味深い話題がたくさんあるようです。

2011 日本静脈経腸栄養学会

今年も長寿医療研究センターNSTが発表！！

(平成23年2月17日～18日 会場:名古屋国際会議場)

NST 薬剤師の小出先生が「NST 依頼のあった認知症患者の問題点とその対応」を発表。今回で3年連続の発表となり、今後も長寿 NST の院外活動の一環として継続いく所存です。当学会は2日間で8700人規模の参加者となり過去最高を記録。

院内NST勉強会のご案内

平成23年5月16日(月)

第1回「サルコペニアと栄養の研究会」

講師:葛谷 雅文 先生(名古屋大学)

場所:国立長寿医療研究センター

研究棟2階 大会議室

(詳細は後日お知らせ致します)