

くらし



生涯スポーツ編 ⑥

「サルコペニア」という言葉を「存じでしょうか?」

ギリシャ語で筋肉を意味する「サルコ」と、失機能に障害がある慢性腎臓病（CKD）は日本の成人の8人に1人であり、筋肉量が落ちた状態を示します。

サルコペニア

運動継続して予防を

ある統計では、65歳以上の約1〜3割がサルコペニアに該当するとされています。

万人の患者がいると推定され、死亡リスクは約1.5〜2倍になるとではない数字です。

とが考えられています。しかし、サルコペニアは運動を行うことで予防や改善ができますし、寿命を延ばすことにもつながります。

CKD患者はサルコペニアであることが多く、CKDの重症度が進むにつれ、サルコペニアである可能性も高まります。原因としては▽尿からタンパク



階段の昇降が困難

尿からタンパクも週に「36メッツ時」ほ

日8時間以上座っていて

とがし・まさる 77年



秋田大医学部卒、同大大学院修了。17年から現職。日本腎臓学会腎臓専門医。

どの運動をすれば、死亡リスクは増加しないときれています。

「メッツ時」とは聞き慣れない言葉かと思いますが「運動の強さ」と「行う時間」を掛けた単位です。強め（重め）の運動を短時間でもいいですし、軽い運動を長い時間でもいいです。重要なのは続けていくこと。自分に合った運動を、楽しんでながら行うことが大切です。頑張りすぎて三日坊主になるより、楽しんで継続していくことを目指したいものです。

▽第1、3月曜日掲載