

外出自粛生活でのフレイル・サルコペニアの予防



浜松医科大学医学部附属病院
リハビリテーション部 部長 病院教授

山内 克哉 氏

「安静」の弊害について

コロナ禍がもたらす健康二次被害として様々なことが挙げられます。運動不足、体重の増加、生活リズムの乱れ、集中力の低下、肩こりや腰痛、目の疲れ、さらにメンタル面の不調、またフレイル、サルコペニア、ロコモの危険性も増大します。慢性疾患、内分泌・免疫・消化器・神経疾患の悪化や、転倒の危険性の増加。認知機能の低下や、血流の悪化や血栓のリスクも増えています。

「安静」の弊害について、アメリカ空軍で研究(1966年)が行われました。屈強な若者5名が3週間の安静後、最大酸素摂取量(体力の目安)は、約30%低下し、その後に8週間の過酷な運動でも体力は回復できませんでした。30年後、同じ人に体力検査をしました。彼らは、運動の重要性を認識し、週3回40分間の運動を続け、30年後も体力を維持できていました。つまり3週間の安静は、30年間の加齢よりも体力を落とすことが分かったのです。さらに週3回、40分の運動で体力はある程度維持できることも分かります。

安静は無害であるとはいえません。安静は麻薬のように静かに身体に害を与える存在であることを知っておきましょう。

健康寿命を延ばすために

健康の維持と生活機能向上を支援することは、結果的には医療費の削減になります。その一つとして、「脳卒中・循環器病対策基本法」は、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病の予防推進と、迅速かつ適切な治療体制の整備を進めることで、人々の健康寿命を延ばし、医療・介護費軽減を図ることを目的としています。

脳卒中や心血管疾患の発症率は高血圧によって上がりますが、80歳以上の降圧の有効性は心血管リスクではあまり変化がありません。逆に高齢者の血圧が低いと認知機能が悪化するという結果もあります。高血圧治療における運動療法の効果として、有酸素運動が血圧を低下させることが分かっています。軽強度の有酸素運動を毎日30分、または週180分以上行いましょう。

屋内でできる運動や全身体操も、転倒に気を付けて少しきついレベルを目標に行いましょう。注意点とし

ては、運動中に息をとめない、こまめな水分補給を忘れない、痛みが生じた場合は中止する事を留意しましょう。

フレイル・サルコペニア・ロコモについて

フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現する状態で、介護が必要になる前の段階です。フレイルには、身体的フレイル、社会的フレイル(引きこもり、社会性の低下)、精神的フレイル(抑うつ傾向、認知機能低下)があります。

サルコペニアとは骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能の低下のことで、身体的フレイルの中で筋肉にターゲットをおいたものです。サルコペニアが起こる要因として加齢、廃用、疾患、栄養状態が挙げられます。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、運動器の障害によって移動能力が低下した状態のことで、これは身体的フレイルにも含まれます。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」などのロコモ度テストでは、移動機能の低下の簡易測定ができます。

加齢によって運動量が減少すると体の活力が低下し、体脂肪量が増加し、筋肉が衰えます。そうすると社会的・心理的な老化、老けたという自覚や年齢相応に振舞う傾向になり、さらに不安が増し自信がなくなります。さらに運動量が減り、健康状態が悪化する…といった負のスパイラスに陥ります。

運動処方には年齢や健康状態の考慮が必要になります。運動時にマイオカインというホルモンが筋肉より産出され、生活習慣病予防に有効な作用をしています。また運動によって、抗酸化作用が改善される、がん細胞が抑制される、といった研究結果も報告されています。

中高年の運動としてウォーキングを推奨していますが、毎日1万歩のウォーキングだけでは筋力増強の効果はありません。インターバル速歩(最大歩行強度の70%の速歩と40%の緩歩を約3分間ずつ交互に行う)で筋力や持久力を改善しましょう。

認知症は異常タンパク質の神経、もしくはグリア細胞における蓄積により引き起こされる脳機能不全が主たる原因のことが多く、最大の要因は加齢です。運動効果には認知機能の改善も期待できるので、適度な運動を日常生活に取り入れて健康を維持しましょう。