

京大リウマチ通信

第17号 京都大学医学部附属病院 リウマチセンター



2016.10.27 文責：橋本

サルコペニアとは？

皆さんは、「サルコペニア」という言葉を最近耳にしたことはありませんか？サルコペニアとは、「加齢に伴い筋力や筋量が落ちること」を意味し、転倒や骨折の原因となり、高齢者の生活の質を大きく低下させるため、最近とても注目されています。ところが、リウマチ患者さんでは、高齢でなくてもサルコペニアのリスクにさらされていることが、皆さんにご協力いただいております「リウマチ調査」の結果から分かりましたので、その一部をここにご紹介します。

リウマチ患者さんではサルコペニアが多い

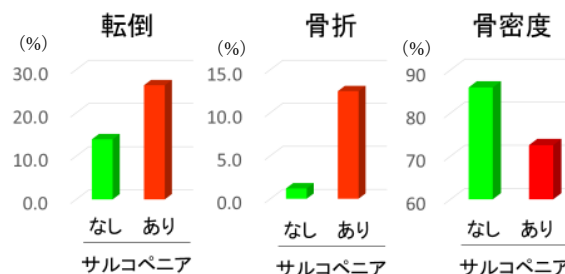
リウマチセンターに通院中のリウマチ患者さんの筋量、筋力、歩行スピードを、一般的なサルコペニアの診断基準にあてはめると、全体の37%、65歳以上の51%が、サルコペニアあり、と判定されました（※）。一般の高齢者のサルコペニアの合併率は、65歳以上で5~13%と知られていますので、リウマチ患者さんのサルコペニアの合併率は極めて高いようです。

（※）京都大学人間健康科学系・鳥井美江先生との共同研究：リウマチ患者さんでは、関節痛のために筋力が十分測定できないことを考慮して、筋量だけで判定しても同様の傾向が認められました。

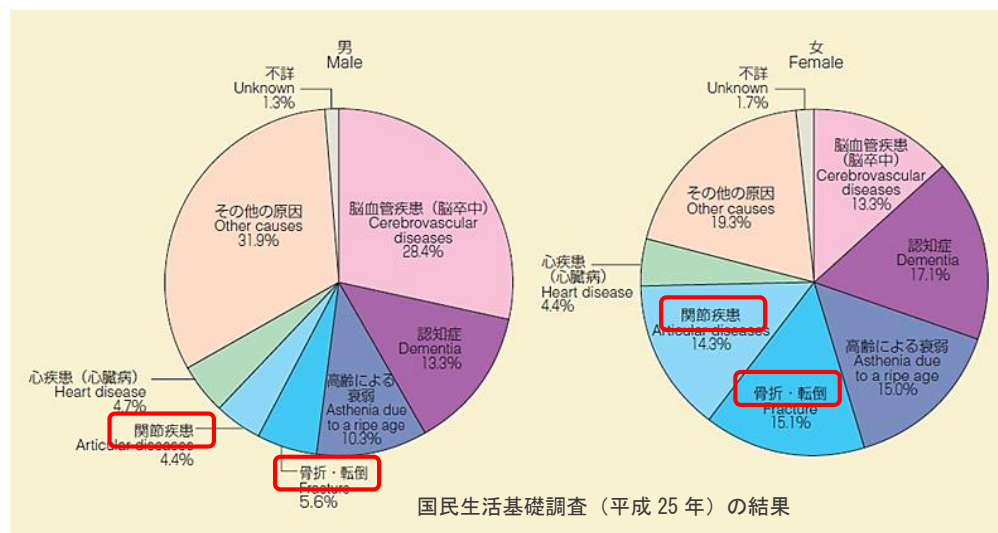


サルコペニアがあると転倒や骨折のリスクが増える

さらに、サルコペニアのある患者さんは、ない患者さんに比べて、1年間の転倒が約2倍、骨折が約12倍高いことが、みなさんへのアンケート調査から分かりました。サルコペニアのある患者さんは、平均の骨密度も約10%低くなっていますので、筋力低下と骨粗鬆症があわさって、より骨折しやすくなっていることがうかがわれます。厚生労働省の調査でも、寝たきりになる主な原因として、転倒・骨折やリウマチが挙げられていますので、リウマチ患者さんは特にサルコペニアに気をつける必要があります。



性別にみた介護が必要となった主な原因の構成割合
Percent distribution of main causes of requiring care by sex



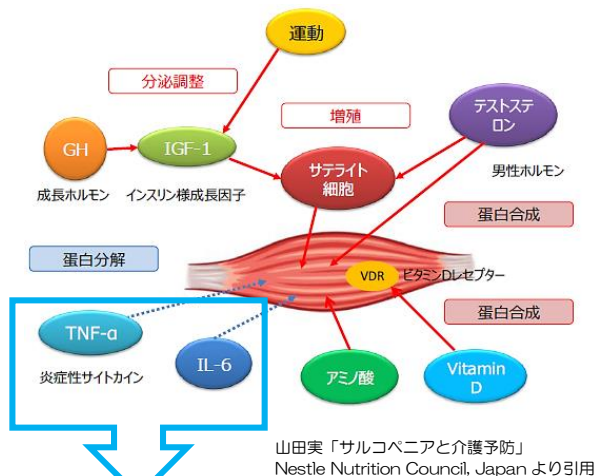
国民生活基礎調査（平成25年）の結果

注：「その他の原因」には、「不明」を含む。
Note: "Other causes" includes "Unspecified".

リウマチでサルコペニアを合併しやすい理由とは？

リウマチでサルコペニアを合併しやすい理由ですが、リウマチによる炎症が筋肉を弱らせる作用があることや、痛みのために運動が減ってしまうことが主な原因と思われます。たとえば、リウマチの病気のコントロールが悪い患者さんや、病気の期間が長い患者さんでは、サルコペニアが多い傾向が認められました。逆に、生物学的製剤を使用している患者さんでは、リウマチの原因となる炎症物質が抑えられているため、サルコペニアが少ない傾向が認められました。

なお、ステロイド剤にも炎症を抑える作用がありますが、ステロイド剤には筋肉を弱らせたり骨粗鬆症を増やす作用もありますので、使用のバランスが必要です。そのほかにも、食生活からみた栄養状態がよくない患者さんでは、サルコペニアが増える傾向がありました。



サルコペニアや骨粗鬆症を防ぐ食事の工夫

10月18日の「第16回リウマチ教室」では、免疫・膠原病内科の村上孝作先生、京大病院栄養サポートチームの辻秀美先生、和田啓子先生に、「リウマチと食事」についてご講演いただきました。その中で、サルコペニアや骨粗鬆症を防ぐための工夫についても特集されていたので、ここにご紹介させていただきます。



まずは、リウマチの進行とサルコペニアを防ぐためには、3食しっかりとして、主食、主菜、副菜をバランスよく摂取することが重要です。また、筋力を維持しサルコペニアを防ぐためには、やはり運動習慣が大事で、少し汗ばむ程度の有酸素運動を、翌日に痛みが残らない程度に毎日続けることが重要ということでした。

一方、骨粗鬆症を防ぐためには、骨の材料となるカルシウム、骨代謝を盛んにするビタミンD、骨形成を促すビタミンKをバランスよく摂取することが大事なようです。カルシウムは乳製品や小魚、ビタミンDは干しシイタケやきくらげなど、ビタミンKは納豆などに多く含まれています。骨粗鬆症の治療については、様々なお薬を飲まれている患者さんや、骨粗鬆症に対する生物学的製剤（毎日、週1回、または半年に1回の皮下注射）治療を受けている患者さんもおられるかと思えます。しかし、やはり基本となるのは食生活になりますので、みなさんも食事を工夫されてみてはいかがでしょうか。



受付時間

午前8時15分～午前11時00分

診察室	月	火	水	木	金
108号室	橋本		田中	橋本	田中
109号室		小豆澤	伊藤	伊藤/布留	布留

リウマチに関するご質問、「リウマチ通信」や「リウマチ教室」で特集してほしいテーマがありましたら、外来主治医または外来秘書にお気軽にお申し出下さい。

お問い合わせは…

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター
代表電話 075 (751) 3111 予約電話 075(751) 4891
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 54

