

透析患者のサルコペニアとフレイル

サルコペニアとは？

◎ギリシャ語のsarco (=筋肉)とpenia (=減少)を組み合わせた造語で、
一次性(原発性)サルコペニアと二次性サルコペニアに分類

サルコペニアの分類

分類		原因
一次性サルコペニア(加齢性サルコペニア)		加齢以外に明らかな原因がないもの
2次性 サルコペニア	疾患に伴うサルコペニア (カヘキシア)	重症臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳) 炎症性疾患、悪性腫瘍などに伴うもの
	活動低下による サルコペニア	寝たきり、不活発な生活スタイル、 無重力状態などが原因で起こるもの
	栄養障害による サルコペニア	消化管疾患、吸収不良、および薬剤有害現象 などに伴い、摂取エネルギーやタンパク質の 摂取力不足が原因で起こるもの

フレイルとは？

◎英語のfrailty(弱さ・脆さ)の日本語訳として、2014年に日本老年医学会が提唱した用語

◎加齢による予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態



日常生活に支障がない健康な状態から、支援や介護が必要となる状態へ移行するまでの中間段階

フレイルには...

表2 ◆ フレイルの要因と病態

フレイルの要因	病 態
身体的フレイル（≡サルコペニア、ロコモティブシンドローム）	<ul style="list-style-type: none">• 骨格筋量の減少• 筋力の低下• 身体機能の低下
オーラルフレイル	<ul style="list-style-type: none">• 食事にむせる• 食べこぼす• 噛めない食品が増える
認知的フレイル	<ul style="list-style-type: none">• 認知機能の低下• 意欲や判断力の低下• 抑うつ
社会的フレイル	<ul style="list-style-type: none">• 閉じこもりがち• 社会交流の減少• 不十分な教育• 家族構成• 収入の減少

サルコペニアの評価方法

◎さまざまな診断基準があり、EWGSOP (European Working on Sarcopenia in Older People)の基準が主に使用されているが、欧米人とアジア人では体格や生活習慣、筋力や筋肉量も異なるため、アジア人を対象とした、AWGS (Asian Working Group for Sarukopenia)が定めた診断基準を用いることが推奨されている

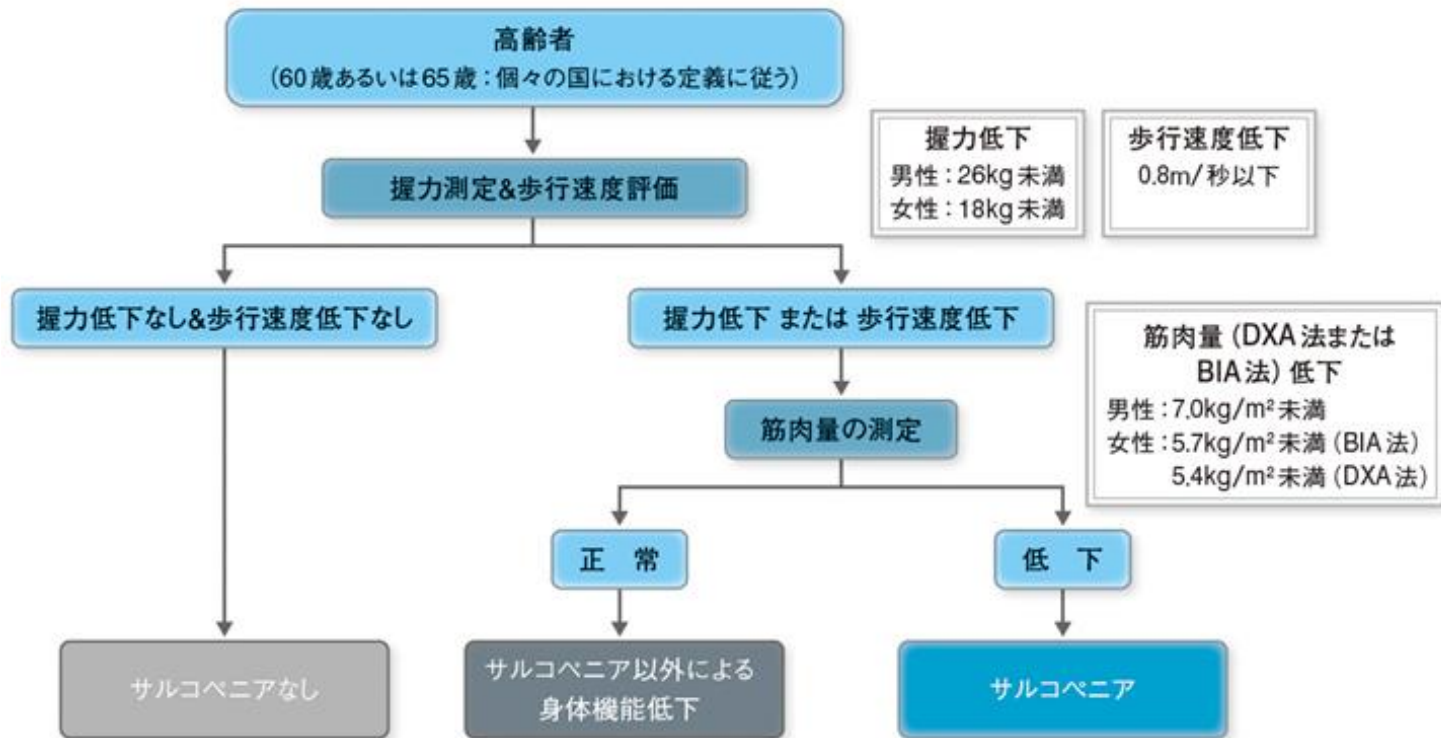


図1 AWGSによるサルコペニアの診断アルゴリズム

(文献1より改変)

指輪つかテスト (筋肉量測定)

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

フレイルの評価方法

◎診断方法は多数あるが、現在は確立された方法はなく、それぞれの方法の特色や利点を生かしながら、診断していく

◎日本版 CHS

構成要素	評価内容および基準
体重減少	6か月で2～3kg以上体重減少
筋力低下	握力低下 男性：26kg未満 女性：18kg
疲労	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度の低下	通常歩行速度1.0m/秒未満
身体活動の低下	軽い運動・体操をしていますか、定期的な運動・スポーツをしていますか、のいずれも「していない」と回答
総合判定	上記、5つの条件のうち、3つ以上に当てはまればフレイル、1～2つ当てはまれば初期フレイルと判定・診断する

サルコペニアやフレイルの改善・予防には？

日本での透析患者の平均年齢は、67.5歳、現在は60歳以上の高齢患者が全体の約8割を占めている

◎フレイルを有していない場合

⇒非監視型(スタッフ非監視下)運動療法が第一選択

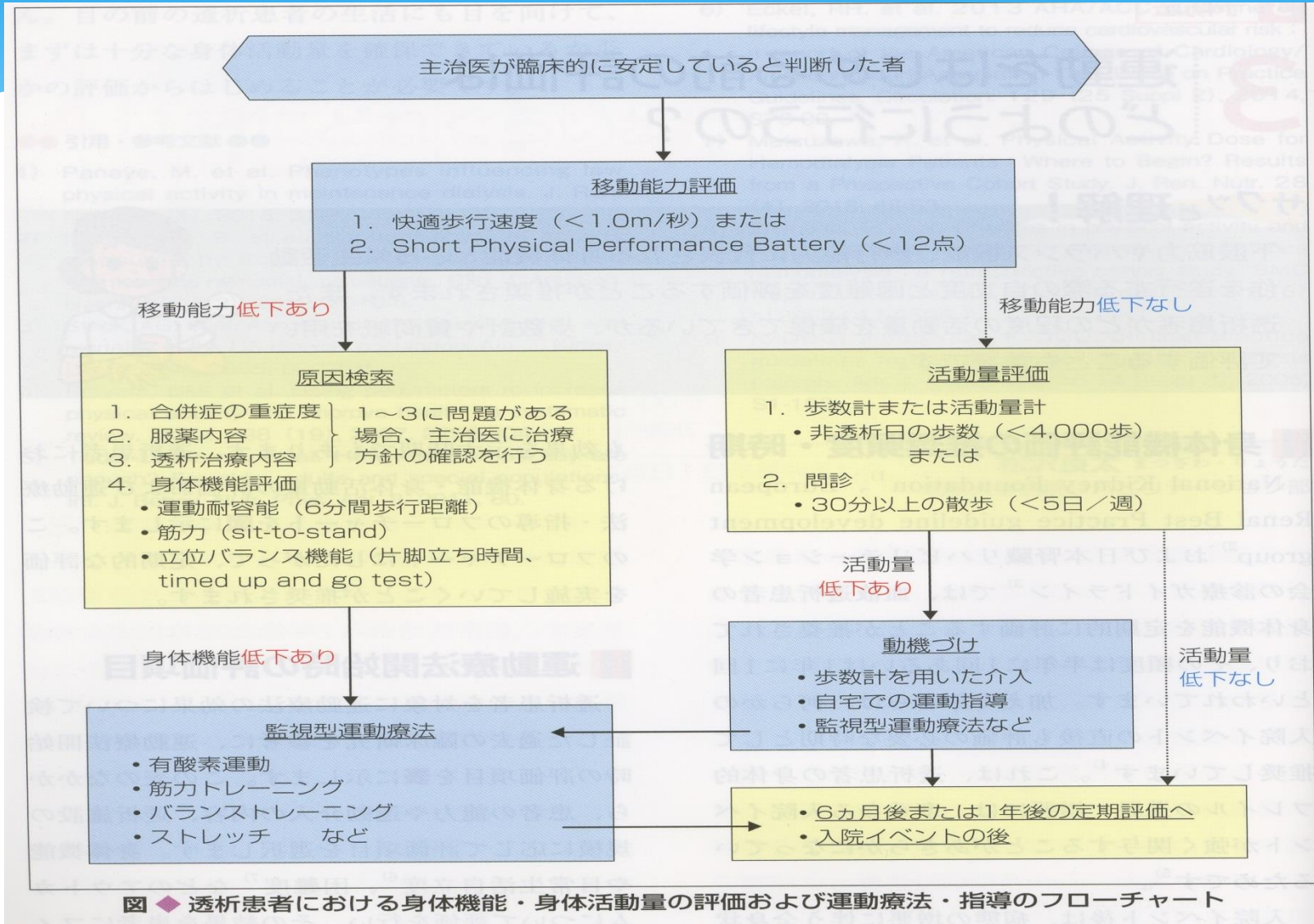
◎フレイルを有していて、非監視型運動療法の効果がない場合

⇒監視型(スタッフ監視下)運動療法が推奨されている

⇒心肺への影響が少なく、運動様式が簡単で、かつ下肢筋力向上に寄与する椅子からの立ちすわり運動をゆっくり実施することが有効

◎透析患者に運動療法を実施する際は、非監視型、監視型どちらで実施するか見極めが必要となる

運動を開始する前の評価方法は？



透析患者の運動量の目安は？

◎透析患者の64%は、身体活動量が低下した状態である

◎身体活動量の指導を行う際は、透析の影響を受けにくい非透析日の活動量に着目する必要がある

◎最低限確保すべき身体活動量の推奨値

⇒非透析日1日あたり4000歩、あるいは1回30分以上の散歩を週2日以上行う

⇒身体機能が低い、又は重度の合併症を有する患者の場合、現在の活動量を減少させずに維持させていくことが重要

どのような食事をとることがいいの？

- ◎透析患者は、アミノ酸代謝やそのバランスが崩れることで、さまざまな身体症状を発症しやすい、たんぱく質・エネルギー消費状態にある
- ◎透析患者は透析日の食事摂取量が少なくなりがちである
- ◎肉や魚類などの動物性たんぱく質を使用した主菜に加えて主食や副菜などがそろったバランスの良い食事の継続が大切である
- ◎食事摂取量が不十分な場合⇨栄養補助食品の使用も勧められる