



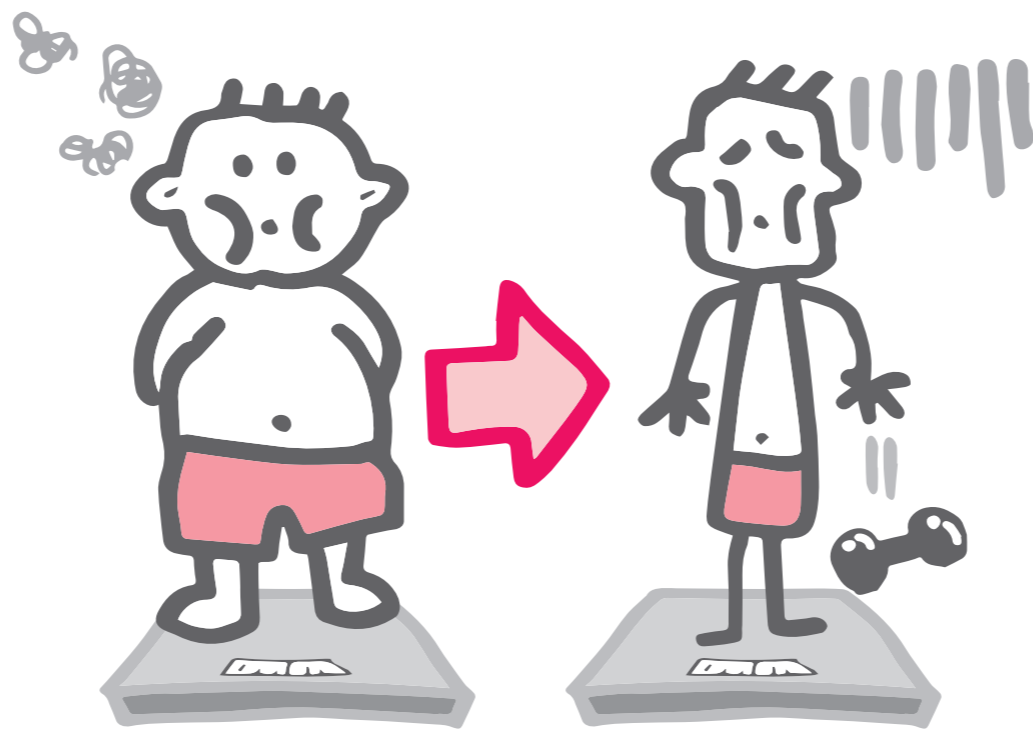
体重を減らしていると、筋肉まで落ちてしまうと聞きましたが、筋肉を減らさないための予防法はありますか。



体重が減少しても、筋肉まで減少したらお

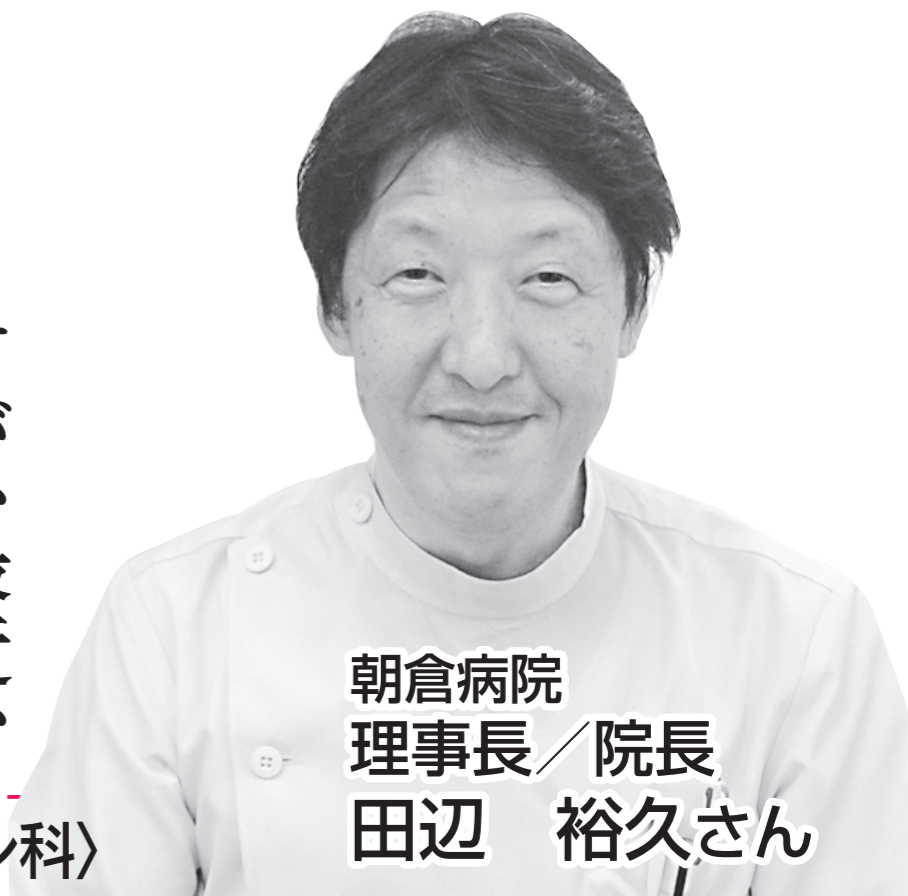
話になりません。筋肉減少に伴い、転倒事故から寝たきりや死亡のリスクが高くなることがいわれ、これを

サルコペニア（ギリシヤ語でサルコは筋肉、ペニアは喪失）と呼んでいます。この予防は、まずは食事です。腎臓の障害などの制限がなければ、筋肉のもととなるタンパク質、その利用を助けるビタミンB、Dを多く含む食品を摂取することです。続いて運動で



すが、最近、生活習慣の中で座位での時間が長いことも筋肉減少のリスクが高いといわれています。何しろ、

1日安静でいると筋肉は1〜3%、3〜5週間で約50%低下するという報告もあります。まさに油断は禁物、普段から筋持つが大事ですね。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん