

糖尿病と
サルコペニア



サルコペニアとはどんな意味ですか？
また、糖尿病と関係があるのでしょうか？



「サルコペニア」とは、ギリシャ語で「筋肉（sarx）」と「喪失（penia）」が組み合わさってできた言葉で、筋肉量が減少し、かつ筋力や身体活動が低下した状態を示します。今日、増加をしている高齢の糖尿病患者さんの中には、サルコペニアを合併している方が少なくありません。糖尿病があるとサルコペニアになりやすく、逆に筋肉量が低下すると糖尿病が悪化しやすくなります。糖尿病合併高齢者がサルコペニアを予防するには、極端な



エネルギー制限をせず、適切なエネルギー摂取とタンパク質、ビタミン類、ミネラルの十分な摂取が必要です。一方で、筋肉が衰えないようにするために筋肉トレーニング（レジスタンス運動）をはじめ、有酸素運動（歩行など）、柔軟運動（ストレッチなど）、バランス運動を組み合わせることで、より効果が上がります。



高知高須病院
糖尿病内科部長 末廣 正さん

エネルギー制限をせず、適切なエネルギー摂取とタンパク質、ビタミン類、ミネラルの十分な摂取が必要です。一方で、筋肉が衰えないようにするために筋肉トレーニング（レジスタンス運動）をはじめ、有酸素運動（歩行など）、柔軟運動（ストレッチなど）、バランス運動を組み合わせることで、より効果が上がります。

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈糖尿病内科〉