

The Rotary Club of KOBE-NORTH

Weekly  Bulletin

NO.41 通算 1985 回

2015～2016 年度 R1 テーマ



Be a gift to the world

クラブ会長のテーマ

「見つめよう我がクラブ」

— 親睦と奉仕の調和を —

会長 中西 勝 幹事 西村 文茂

今週の例会プログラム(5月27日)

「熊本地震支援報告」

NPO法人希望の灯かり代表

藤本 真一氏 担当:堀内会員

ソング:茶摘み

次週の例会プログラム(6月3日)

「遺言の話」

井関 勇司会員

ソング:君が代・奉仕の理想



【平成 28 年 5 月 20 日の例会より】

⇒ 会長報告 (中西会長)

皆さん今晚は。

会員各位にご協力をいただきました熊本支援は、「希望の灯り 1・17 たすきプロジェクト」の支援状況や活躍ぶりが本日の週報に掲載されておりますが、5月15日【日】ノエビアスタジアムでの出発式に参加をさせていただきました。もちろん堀内会員も大活躍でしたが、その様子については、マスコミもとりましたし我がクラブのHP に掲載しております。又「たすきプロジェクト」もその情報を次々UP されておりますので 一度ご覧ください。

⇒ 幹事報告 (西村幹事)

1. 「感謝のつどい」のご案内 (丸尾ガバナー主催)
日時: 2016 年 6 月 24 日 (18:00~20:00)
場所: 神戸ポートピアホテル 南館 1 大輪田の間
会費: 8,000 円 (当日ご用意下さい) ※参加ご希望の方は事務局までお申し出ください。
2. 他クラブの週報、ハイライトよねやま 194 号を回覧します。

・委員会・同好会報告

・プログラム委員会

6月の例会プログラム予定

小塩委員長

6月3日	6月10日	6月17日	6月24日
「遺言の話」	「野菜雑談」	「会員卓話」	「退任挨拶」
井関 勇司会員	石田 義治会員	大塚 重雄会員	中西会長 大久保副会長 西村幹事 茅園SAA

本日の例会プログラム

「サルコペニアってご存知ですか？」

八十島 典子会員

1. サルコペニアとは？

年をとり筋肉がおちてやせ細っていく老化による生理現象ひとのこと。

人の筋肉は30歳代から年間1～2%ずつ減って、80歳ごろまでに約30%が失われるといわれている。加齢に伴って骨格筋の量が減少し、筋力が低下していく病態をいう。

現在、65歳以上の人口は3000万人以上ですが、そのうちサルコペニアの人は65歳～74歳の前期高齢者では1割に満たないが、75歳以上の後期高齢者になると、80歳まででは2割程度、80歳を超えると3～4割程度と推測されている。

2. サルコペニアはどうしておこるの？

発症メカニズムは明らかになっていませんが、加齢とともにアミノ酸、ビタミンDなどの栄養素が不足して筋細胞でのタンパク合成が低下し、筋細胞が減っていくと考えられる。また、加齢に伴って成長ホルモン、性ホルモンの分泌が弱まって筋細胞が減っていると考えられる。

3. サルコペニアと病気の関連は？

○ 糖尿病との関連

筋肉は体を動かす運動器であり、糖代謝の大部分を占める組織でもあるので、サルコペニアによって筋肉量が減少して運動不足、代謝不足になるとインスリン感受性が低下して、血中のブドウ糖は細胞に取り込まれず、血糖が上がりやすくなり、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中のリスクを増大させる。

糖尿病患者ではサルコペニアの合併率が高いことが報告されている。

○ 関節リウマチとの関連

関節リウマチは免疫の異常により関節の腫れ、痛み、変形をきたす疾患のため、運動量が少なくなりがちとなる。また、治療薬のステロイドが筋肉をへらす作用があるので、若年者でもリウマチ患者ではサルコペニアの可能性がある。

○ COPD との関連

COPD 患者では呼吸機能の低下で運動機能が制限され歩行がむずかしくなり運動量が減り筋肉量が減少、また慢性炎症や低栄養も手伝ってサルコペニアのリスクが高まる。

○ 骨粗しょう症との関連

低栄養、ビタミンD不足など、サルコペニアと骨粗しょう症には共通した原因が関与している。また骨密度と筋肉量の間に関連関係がみられる報告もある。

○ 認知症との関連

認知症になると筋肉が衰えるような生活習慣となり活動量が減り筋肉量がおちるためサルコペニアのリスクが高まる。

歩行数が1日5000歩以上の人は認知機能が低下しにくく、3000歩未満なら認知機能

が低下しやすいことが報告されている。

4. サルコペニアの診断基準は？

2014年1月にアジアのワーキンググループ (AWGS) からアジア人のための診断アルゴリズムが提唱された。

筋力の評価は握力測定、身体能力は歩行速度で評価される。

握力男性26kg以上、女性18kg以上かつ、歩行速度が男女とも0.8m/秒以上ならサルコペニアはないと判断されます。

歩行速度0.8m/秒は青信号の間に横断歩道をわたれないスピード。信号は1.0m/秒で渡り切れるように設計されている。健康人の平均速度は1.5~1.6m/秒といわれている。

5. サルコペニアの治療と予防は？

○栄養療法

必要なカロリーとタンパク質とビタミンDをとることが重要。

タンパク質は体重あたり1.2~1.5g、VDは6.5~10μgが目安。

VDの摂取で筋力増強、転倒抑制の効果が認められている。

○運動療法

目的は筋力と筋量の増加、歩行能力の向上のため、筋肉に負担をかけるレジスタンス運動（無酸素運動）は効果がある。（週2~3回、最大負荷の半分程度）

下肢の筋力をつける運動療法としてロコモーショントレーニングが推奨されている。

高齢者の筋力増強のトレーニングは無酸素運動と有酸素運動（ウォーキング）1日8000歩以上（速足で歩く）を組み合わせることが有効である。

○薬物療法

ビタミンD、ホルモン補充療法など効果がある可能性が指摘されている。

6. まとめ

サルコペニアを予防するためには早期から生活習慣を改善して栄養状態を向上させ、運動をすることが重要である。

生活習慣病があれば、それらの疾患を治療することが優先する。

50歳代になり、基礎疾患がないにもかかわらず、疲れやすくなったり、歩く速さが遅くなってきたらサルコペニアの可能性があるので、栄養状態を向上させ、運動をしっかりしましょう。

◎ ゲスト なし ◎ ビジター なし

◎ メークアップ なし

◎ 欠席者 7名 小塩会員、中村会員、西川会員、岡本会員、酒井会員、塩谷会員、山田会員

◎ 出席報告

八十島出席委員長

例会日	会員数	出席会員数	免除会員数	メークアップ数	欠席会員数	出席率 (%)
5月 20日	26名	17名	2名	0名	7名	68%
4月 22日	26名	19名	3名	0名	4名	82.60%

……今週の歌……

茶摘み

夏も近づく 八十八夜

野にも山にも 若葉が茂る

れに見えるは 茶摘みじゃないか

あかねだだすきに 昔の笠

日和つづきの 今日この頃を

心のどかに 摘みつつ歌う

摘めよ摘め摘め

摘まねばならぬ

摘まにや日本の茶にならぬ

行事予定

2016-17年度増強・拡大、公共イメージ合同セミナーのご案内

日 時：2016年6月12日（日）受付開始 12：30～

セミナー 13：00～15：30（予定）

場 所：三宮コンベンションセンター

出席義務者：2016-17年度 増強委員長、会長、幹事 入会5年未満の会員のうち各クラブ2～3名の登録をお願いします。

