

未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

魚沼コホート研究（※） 調査報告

【問合せ】

新潟大学大学院 医歯学総合研究科
健康増進医学講座 南魚沼分室

☎ 775・7876



※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究です

南魚沼市の筋肉量測定結果～「うおぬま地方の健康調査」のサルコペニア・フレイル調査より～

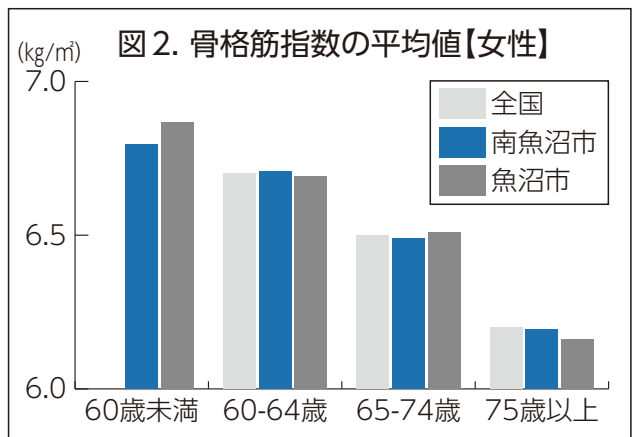
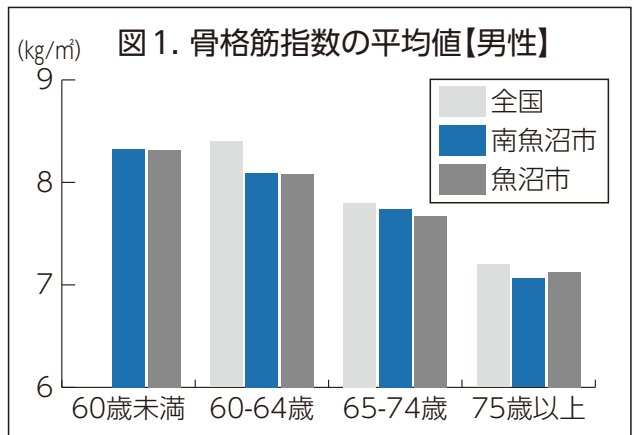
サルコペニア（筋肉量の減少、筋力の低下）・フレイル（加齢などに伴う心身の活力低下）になると、要介護状態やさまざまな病気になりやすくなります。健康増進医学講座では、そうならないような対策を明らかにするための研究を行っており、住民健診で筋肉量（体組成）測定を行いました。（南魚沼市は令和4年度、魚沼市は令和3年度に実施）

今回は、その結果から骨格筋指数について報告します。骨格筋指数は、身長からみて腕や脚の筋肉量がどのくらいを示すもので、サルコペニアの評価に多く用いられています。（※1）

今回の南魚沼市の測定結果では、男女ともに、年齢が高いほど骨格筋指数の平均値は低くなりました。また、全国データ（※2）と比較可能な60歳以上に関しては、各年代の平均値が男性では全国よりやや低く（図1）、女性では同程度でした。（図2）

（※1）骨格筋の評価法は複数ありますが、今回は平成29年国民健康・栄養調査と同様の方法である四肢骨格筋量（kg）／（身長（m））²で骨格筋指数を算出しました

（※2）平成29年国民健康・栄養調査より（60歳未満の報告なし）



サルコペニア自己チェック法 ～指輪っかテスト（※3）～

両手の人差し指と親指で指輪っかを作り、90度に曲げた利き足でないふくらはぎの最も太い部分を優しく一周させ、指輪っかの周囲と比較して、ふくらはぎ周囲が「大きい」「ちょうどいい」「小さい」かをチェックするものです。指輪っかテストの結果が「小さい」「ちょうどいい」である人は「大きい」人に比べて、サルコペニアである可能性があります。

（※3）Tanaka T, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018;18 (2) :224-232. doi: 10.1111/ggi.13163



最近体を動かしていないと感じる人や筋肉量の低下が心配な人は、家庭で簡単にできる運動や地域の運動教室を活用するなど、無理のない範囲で少しずつ運動を取り入れてみましょう。病気や痛みのある人は、医師などに相談しながら行いましょう。

※以上の内容は、魚沼市と湯沢町の広報紙（9月号）、健康増進医学講座の発行物などにも掲載しています