

## 加齢による日本人の筋肉量とその基準値

—生体インピーダンス法による測定—

たか はし さだむ くり す やす ろう なが い さとし  
高 橋 節<sup>1)</sup> 栗 栖 泰 郎<sup>1)</sup> 永 井 聡<sup>1)</sup>  
わた なべ ひろ し にし たに ゆう こ いし ぐろ しん ご  
渡 部 裕 志<sup>1)</sup> 西 谷 有 子<sup>1)</sup> 石 黒 眞 吾<sup>2)</sup>

キーワード：サルコペニア，BIA，筋肉量，補正四肢骨格筋指数

### 要 旨

筋肉量，筋力や身体能力の低下した状態であるサルコペニアは，骨折や心血管系疾患さらには死亡率の増加との関連性が指摘されており，急激に高齢化する本邦において大きな問題である。サルコペニアの診断には筋肉量の測定が必要である。加齢に伴う部位別骨格筋量の特徴を検討し，筋肉量の指標である補正四肢骨格筋指数（四肢骨格筋量/身長<sup>2</sup>）の基準値を考察した。対象と方法：18歳以上の健常日本人3,031人。In Body720<sup>®</sup>を使用して部位別の骨格筋量を測定した。結果：筋肉量は40歳頃までは増加するか，減少しても緩やかである。以後は加齢に伴って急激に減少する。補正四肢骨格筋指数は18歳以上40歳未満の平均値－2標準偏差である男性：6.57kg/m<sup>2</sup>，女性：4.94kg/m<sup>2</sup>以下を低下とした。考察：これら基準値は人種だけでなく，測定機器によっても異なる。早期にサルコペニアを診断し，介入するためには筋肉量の測定方法や基準値の統一が望まれる。

### 諸 言

加齢によって筋力や身体機能が低下することは古来から知られている。40歳を越えると，これら筋力や身体機能は低下し始めているとも言われている。また本邦では急激に高齢化がすすんでいる。65歳以上の高齢者が全人口に占める割合は平成25

年時点で25%に達している。このため加齢による筋肉量，筋力や身体機能の低下は大きな社会問題となってきている。ただ筋力や身体機能低下の統一された診断基準はいまだない。このため，これら筋肉量，筋力や身体機能の低下を定義する必要がある。ヨーロッパを中心にした European Working Group on Sarcopenia in Older People（以下 EWGSOP）では筋肉量，筋力や身体能力の低下した状態をサルコペニアと定義している<sup>1)</sup>。その診断には筋肉量，歩行速度，握力を用いている。そのアジア版とも言える Consensus Report

Sadamu TAKAHASHI et al.

1) 独立行政法人国立病院機構浜田医療センター外科

2) 同 心臓血管外科

連絡先：〒697-8511 浜田市浅井町777-12

独立行政法人国立病院機構浜田医療センター外科