

1. サルコペニア
2. 猛威を振るうインフルエンザ

担当：向田

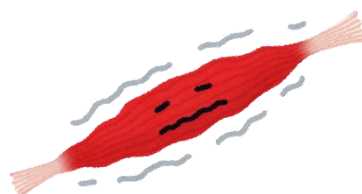
## 「サルコペニア（加齢性筋肉減少症）」とは

サルコペニアという言葉は聞いたことはありますか？。サルコペニアとは「加齢に伴う変化による筋肉量および筋力の低下」と呼ばれています。人間は30歳を過ぎると筋肉量が減少し、60歳を超えるとその減少率は加速することが研究で分かっています。

### 加齢による変化とは

- ・ホルモンの変化
- ・骨関節の変化
- ・代謝機能の変化
- ・神経の変化
- ・自己免疫機能の変化
- ・栄養摂取の変化

<筋肉量および筋力低下>



## サルコペニアの診断

自分がサルコペニアである可能性を知る方法として、ふくらはぎの筋肉の太さをチェックする「指輪っかテスト」があります。まず椅子に座り、両足を床につけます。そして前かがみになり、利き足でないほうのふくらはぎの一番太いところを、両手の親指と人さし指で囲みます。利き足がわからなければ、両足に行ってください。指先どうしがつかず、ふくらはぎを囲めない場合、サルコペニアである可能性はほとんどないと考えられます。研究によると、指先どうしがつかない場合を1倍とした場合、ちょうど囲める場合は2.4倍、隙間ができてしまう場合は6.6倍サルコペニアの可能性が高いとされています。他の方法としては握力と歩行速度、筋肉量の測定でサルコペニアかどうかを判断することができる場合があります。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



## サルコペニアを防ぐには

通常、高い負荷での運動が推奨されます。しかし、低い負荷で回数を多くすることで同じ効果が得られます。例えば、寝ながら腹筋や足上げ 50回や歩行練習(歩行数(2000歩以上))を続けていくことが大切です。自覚的運動強度(borgscale)の「ややきつい」と感じる程度の運動回数・強度が好ましいと思います。また、栄養をとらなければ筋肉に栄養はいかないため、しっかりとバランスのとれた食事を摂取することが必要です。



# 猛威を振るうインフルエンザ

季節性インフルエンザは大きく分けてA型、B型、C型の3種類があり、流行を繰り返す度に変異株が発生しています。2018年9月時点での主な感染者はA型が多いとされています。感染の経路としては、感染者の咳や鼻水、唾液などに含まれるA型インフルエンザウイルスを吸い込むことなどで発症します（飛沫感染）。また、物や手についたウイルスから感染することもあります（接触感染）。



## インフルエンザの種類について

### <インフルエンザA型>

38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴です。さらに多くの変異株が存在し、増殖力が速く、しかも感染力が強いので流行しやすいのが特徴です。

A型



### <インフルエンザB型>

A型に次いで流行しやすいウイルスです。A型のような突然変異をおこさないため、世界的な大流行を起こすことはありませんが、症状は重く、数年おきに流行して猛威をふるいます。

B型



### <インフルエンザC型>

感染しても風邪程度の症状で、多くの人が免疫を持っています。

C型



今年は症状が軽いインフルエンザ(隠れインフルエンザ)も流行していました。症状が軽いインフルエンザとはほとんど症状の訴えが無いものです。微熱や少し咳が出るなど花粉症と見分けがつかないようなものです。では隠れインフルエンザになりやすい人とは？

#### ① インフルエンザの予防接種を受けた人

→予防接種をしたとしても重度化を防ぎ、症状を軽く押さえてくれるだけです。もし、発症しても軽い症状で済みますが、周囲にインフルエンザをうつしてしまうことがあるそうです。



#### ② 解熱剤(鎮痛剤)を飲んでる人

→インフルエンザを発症すると発熱、頭痛や関節痛などの症状が出ます。しかし、それらが解熱剤や鎮痛剤により抑えられることで症状として軽いついて感じてしまいます。



#### ③ 高齢者

高齢になることで免疫力が低下し、発熱しにくくなります。症状が現れないため、すでにインフルエンザを発症してしまっていることに気がつかないことがあります。

## インフルエンザの対策と予防

自分でできるインフルエンザ対策と予防法とは？

#### ① マスクをする

#### ② こまめな手洗いやうがい

#### ③ 洗顔や歯磨きをする

#### ④ 湿度の高い室内にいる

#### ⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

