

## 第24回 あなたの握力はいくらですか？

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

実は、握力が強い人の方が長生きする？意外と知らない握力のおはなし

あなたの握力がいくらあるか知っていますか。

「うーん、最近測ったことないなあ」という方が多いかと思えます。ぜひ一度測定して下さい。実は握力の強い人は弱い人に比べて長生きします。握力は体全体の筋肉量と関連します。つまり、握力の強い人は筋肉量が多いことになり、足腰も丈夫ということなのです。

昨年、日本肝臓学会がサルコペニアの診断基準を発表しました。サルコペニアとは以前にも町報

(2017年3月号)で述べたように筋肉が減少した状態のことをいいます。サルコペニアがないことは長生きのための重要な因子です。

**筋肉量が基準値以下の人には注意が必要。バランスの良い食事と運動を**

では、どれくらいの握力があればいいのでしょうか。男性は26kg以上、女性は18kg以上となっています。これ以上あればサルコペニアの心配はありません。これ以下の方は筋肉量を測定してもらって下さい。筋肉量はCTやMRI、体組成計で測定できますが、日野病院ではCTとMRIで測定しています。筋肉量が基準値以下となればサルコペニアと診断されま

す。握力と筋肉量一方だけが低下している時はサルコペニア前状態となります。

簡単な運動でもOK。サルコペニア予防で長生きを  
それでは、サルコペニ

アや前状態と診断された方はどうすればいいでしょうか。筋肉をつけるためにはバランスの良いタンパク質の摂取と運動です。ただし、肝臓や腎臓の悪い患者さんはタンパク質を取り過ぎると原病が悪化しますので主治医と相談して下さい。

高齢者でも簡単に自宅でできる運動があります。スクワット、腕立て伏せ、腰上げ運動など一度理学療法士さんに教わって下さい。

サルコペニアになってもいけない方も運動を行うことは予防になります。サルコペニアになつてからでは回復は大変なのでその前から運動、食事療法をすることをすすめます。握力を測って、一年後にその効果を見て下さい。

