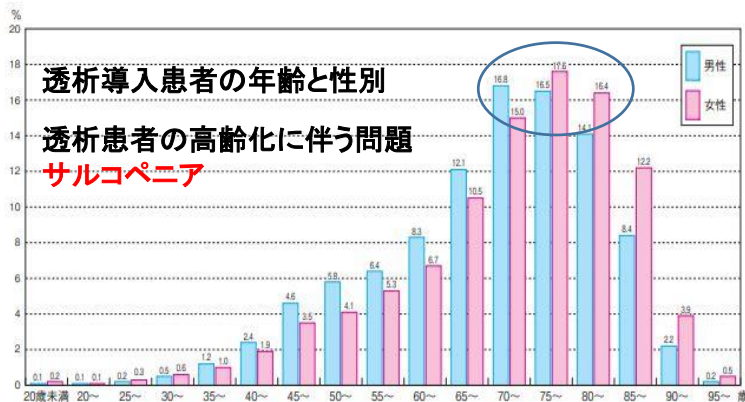


しっかり栄養を摂り・運動をして 筋力低下を予防しましょう！

透析患者におけるサルコペニア

透析導入の平均年齢は70.4歳

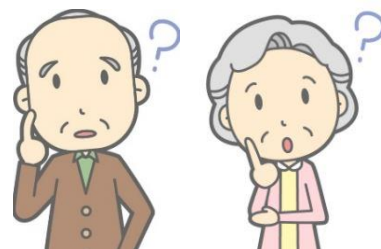


わが国の慢性透析療法の現況(2019年12月31日現在)

2019年の透析患者様の統計調査結果では、透析導入の平均70.4歳と年々上昇し、それに伴って、高齢化によるサルコペニアが問題になってきています。

近年、透析患者様の約40%の患者様が運動量や食事が不足し、サルコペニアであるといわれています。適度な運動、しっかり栄養を摂ることでサルコペニアを抑えることができます。

サルコペニアって何だろう？



サルコペニアって何？評価方法は？

サルコペニアとは、ギリシャ語で筋肉(サルコ)の減少(ペニア)を表した言葉で、当初は加齢に伴う筋肉の減少のみを意味していましたが、現在ではすべての疾患における筋肉量の低下に加えて、握力または歩行速度の低下を意味しています。



サルコ : 筋肉
ペニア : 減少



筋肉量の低下



握力の低下

または



歩行速度の低下

診断基準は、「筋肉量の低下」、「握力の低下」、「歩行速度の低下」の3つです。「筋肉量の低下」に「握力」もしくは「歩行速度」の低下が加わることでサルコペニアと診断されます。

評価方法

骨格筋量 : BIA法(男性<7.0kg/m²、女性<5.7kg/m²)

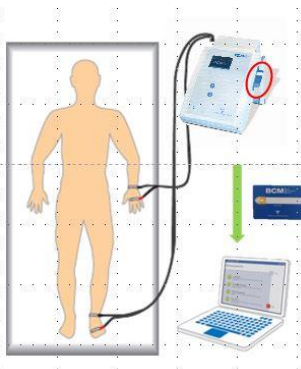
筋力 : 握力(男性<28kg、女性<18kg)

身体機能 : 6m歩行が6秒以上かかる

5回座ったり立ったり繰り返す動作が12秒以上かかる

臨床工学科はBIA法やふくらはぎの大きさを筋肉量の評価しています。

体組成分析装置(BCM)について



特徴

- ① **無痛**検査
- ② 測定所要時間は**4分**
- ③ **ベッドサイド**で測定可

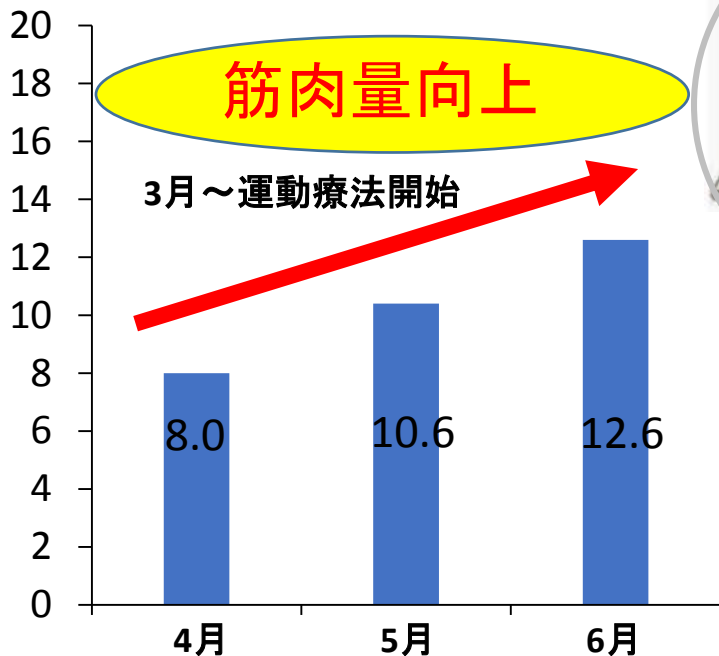
BCMとはサルコペニアの評価方法にある**BIA法**(バイオインピーダンス法)によって透析患者さんの**体内水分量**や**筋肉量**を測定できる装置です。

水分は電流を通し、脂肪や筋肉は電流を通しにくいといった特徴を利用して身体に微弱な電流を流して測定します。

電流を流しますが、**痛みはありません！！**

リハビリ(運動療法)をしているけど筋肉増えたかな？

BCM: 筋肉量(kg)



前まで全然歩けなかったのに、歩けるようになったの。階段も手すりを使って登れるようになったの。ありがとう。次、筋肉量測ったらもっと筋肉量上がってるかな。