

健康一口メモ



仙台市医師会
広報委員
土屋 誉

皆さんびつくりだと思えますが、握力が強いほど寿命が長いという、これは2007年にアメリカの有名医学雑誌に掲載された日本の研究です。広島の住民約5000人（測定時35〜74歳）を対象に1970〜1972年にかけて握力を測定し、1999年までに追跡調査を行いました。調査中2500人が亡くなりましたが、年齢層ごとに、握力の強さ別に5集団にわけ、死因のうち、がん、心臓疾患、脳卒中、肺炎と握力の強さを解析しています。すべての疾患において握力が強い集団で死亡率が低く、平均的握力の死亡率が1とするとともに握力の強い集団では死亡率が0.52だったそうです。全データの平均では握力が5kg強くなるごとに死亡率は男性で11%、女性で13%下がったということでした。他の研究でも、17カ国14万人の握力調査で、平均4年の経過観察で握力が5kg低い住民は死亡率が16%上昇するといった同じような結果が得られています。握力は身体全体の筋力の代表的な指標といわれています。当院で行う

握力と寿命

手術患者さんでも術前に握力を測定していますが、腸腰筋（腰椎と大腿骨を結ぶ筋群）の断面積と相関し、握力低下群（男30kg以下、女20kg以下）では術後の在院日数の増加がみられ、合併症の発生も多くみられる傾向にありました。

75〜80歳になると筋肉量は若いころに比べて30%程度減少するといわれています。できるだけ握力の低下を防ぐため、十分にタンパク質を摂取し、運動することが大切です。サプリメントも上手に使うとよいでしょう。タンパク質を構成するアミノ酸のなかでもBCAAとよばれるアミノ酸のうちロイシンを強化したもののやタンパク質の合成に必要なビタミンB群のサプリメントなどが有効です。これから食欲の秋、こんな豆知識を酒のつまみにおいしい物をいただいたらいかがでしょうか。

〔仙台市医療センター〕
仙台オープン病院／宮城野区鶴ヶ谷



機械・器具・設備・車輛の総合リース

機械・器具・設備のリース

事務用機器 情報関連機器
産業・工作機械 土木建設機械
輸送用機器 医療機器
商業・サービス業用機械設備

自動車（業務用）リース



七十七リース株式会社

本社 仙台市青葉区本町二丁目15番1号 ☎(022)262-4341(代) 石巻営業所 石巻市立町一丁目4番15号 ☎(0225)94-0810
古川営業所 大崎市古川駅前大通二丁目4番26号 ☎(0229)23-0037 ホームページアドレス <http://www.77lease.co.jp>