

# 肥満について

院長 井手下 久登

20



## サルコペニア肥満とは

サルコペニア肥満は、筋肉の減少（サルコペニア＝筋肉減少症）が原因で起こる肥満です。

筋肉の減少で、脂肪を燃焼させる力が低下し、脂肪が蓄積しやすい体質となり、肥満が進行した状態です。筋肉が少ないため、ほかの肥満に比べて、糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、要介護や寝たきりの原因になりやすいといわれています。

原因は「運動不足、老化による筋肉減少、運動しないで食事制限だけのダイエット」などです。筋肉が減少したためですので、見た目は太っていても、サルコペニア肥満になります。体脂肪計で筋肉率を測れば、サルコペニア肥満かどうかわかります。予防は運動（筋トレ）と、食事でタンパク質をとることです。

### 解決策は筋肉量UP! ▶ 基礎代謝UP

