

高齢者の筋力低下

多くの高齢者は、コロナを怖がって外出しようにしない。家の中で、じっとしている。そういうひとの健康寿命は、きつと、短くなるに違いない。

前回に取り上げたGさん。76歳。実はアルコールよりも深刻な問題を抱えている。この頃、どこもなく生気がない。「歩くと疲れる。早く歩けない」と、小声でモソモソ喋る。

もともと痩せぎすなひとだが、この2、3ヶ月でまた体重が落ちた。両足の筋力が落ち、片足で立つことができない。握力は、右手が20キロ、左が18キロ。女性並みにサルコペニア（加齢による筋肉量の減少）やフレイル（虚弱）といってもよい状態ではないか。このままにしておけば、要介護になる。

高齢者になると誰だって、病気でなくとも筋肉量は落ちる。いつの間にか運動量も減る。筋力は低下し、歩くのもつらくなったりする。それが、このコロナ禍で極端に外出が減った。歩かない。動かない。筋肉

量が落ちる。じっとしているから、食欲は出ない。食べる量が少なくなり、筋肉量はますます減る。悪循環である。

年を取って、社会とのつながりが薄くなる。寂しい無為の毎日が多くなる。精神面にも影響して、うつ状態や認知機能障害が起きたりする。

対策は、食事の工夫や適切な運動に尽きるのだ。が、言うは易し、行は難し。それに、相手は曲者ぞろいだ。一筋縄ではないかぬ。Gさんは、「まあ、年には勝てませんが、それとも、センセ。何か良い薬でも?」とは、ちょっと皮肉っぽい。奥さんは、「酒ばかり飲んで、テレビの前で寝てばかり」と、また愚痴が始まるのである。

ま、急いで事は仕損じる。今日のことろは、「このままだと、トイレさえひとりで行けなくなるよ」と脅しをかけておく。医者ともあろうものが。

(石黒修三 しいしへろクリニック・脳神経外科専門医・38北國新聞掲載)