


第1刷サポート情報

2026年4月
株式会社 南江堂

・p.187-188 「memo サルコペニア」を最新の情報に差し替えいたします。

 memo

サルコペニア

- 進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋筋力の低下を特徴とする症候群
- 加齢に伴う筋力および筋量の低下
- 一次性：加齢以外に明らかな原因がない
二次性：疾患の炎症によるもの
- サルコペニアに関連する基準 (AWGS2025)
危険因子または症例発見に該当する場合に評価へ移行する
プライマリ・ケアまたは地域の予防医療の現場において
危険因子 (いずれかに該当)
 1. 65歳以上 (または muscle health に懸念のある 50~64歳)
 2. 不動状態または身体機能の低下
 3. 嚥下困難または嚥下機能障害
 4. 栄養不良：低体重 (BMI < 20 kg/m²)
 5. 急性または慢性的消耗性疾患
 6. 自覚症状または医師の所見による筋力低下、あるいは低身体機能
または症例発見 (いずれかに該当)
下腿周囲径：男性 < 34 cm, 女性 < 33 cm, SARC-F^{*1}：≥ 4,
SARC-Calf^{*2}：≥ 11, 指輪っかテスト：異常急性期から慢性期の医療または臨床研究の現場
症例発見
身体機能の低下または制限、意図しない体重減少、抑うつ気分、認知機能障害、繰り返す転倒、栄養不良、慢性疾患 (心不全、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、慢性腎臓病など)

→ 評価
握力
65歳以上：男性 < 28 kg, 女性 < 18 kg
50~64歳：男性 < 34 kg, 女性 < 20 kg

→ 確定診断のため精査
骨格筋量
65歳以上
DXA^{*3} (身長補正)：男性 < 7.0 kg/m², 女性 < 5.4 kg/m²
DXA (BMI^{*4}補正)：男性 0.73, 女性 0.52
BIA^{*5} (身長補正)：男性 < 7.0 kg/m², 女性 < 5.7 kg/m²
BIA (BMI補正)：男性 0.83, 女性 0.57
50~64歳
DXA (身長補正)：男性 < 7.2 kg/m², 女性 < 5.5 kg/m²
DXA (BMI補正)：男性 0.80, 女性 0.55
BIA (身長補正)：男性 < 7.6 kg/m², 女性 < 5.7 kg/m²
BIA (BMI補正)：男性 0.90, 女性 0.63

※詳しくは Chen LK et al : A focus shift from sarcopenia to muscle health in the Asian Working Group for Sarcopenia 2025 Consensus Update. Nature Aging 2025. doi.org/10.1038/s43587-025-01004-y を参照

^{*1}SARC-F：サルコペニアのスクリーニングツール、質問紙、10点満点
5項目：Strength (S：力の弱さ)、Assistance walking (A：歩行補助具の有無)、Rising from a chair (R：椅子からの立ち上がり)、Climbing stairs (C：階段を登る)、Falls (F：転倒)

^{*2}SARC-Calf：下腿周囲径と SARC-F を組み合わせた指標

^{*3}DXA：二重エネルギー X線吸収測定法

^{*4}BMI：体格指数

^{*5}BIA：生体電気インピーダンス法

DXA : dual-energy X-ray absorptiometry
BMI : body mass index
BIA : bioelectrical impedance

以上