

# 教えてドクター

## 運動不足は要注意！ 肝臓と筋肉の関係

最近、テレビなどで“サルコペニア”や“フレイル”といった言葉を多く耳にするようになりました。“サルコペニア”とは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を示す言葉で、“フレイル”とは「加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすい状態」を示し、いわゆる「虚弱」の状態です。従来は加齢による筋肉量の低下や心身の機能低下が主な原因でしたが、最近では、コロナ禍の巣籠りによる運動量の減少で、筋肉量が低下していることも問題となっています。

そして肝臓病を持っている人は、健康な人と比べて筋肉量が減少しやすいことが明らかになっています。一般的に、筋肉量は老化に伴い年1%程度減少しますが、肝硬変の患者は年2~6%程度と減少量が顕著です。筋肉量が減少すると肝臓病も悪化しやすいため、肝臓病の患者に対する運動療法の重要性が見直されています。かつては運動より安静が推奨された時代もありましたが、適切な運動は肝臓病の状態を良くするため、最近はこちらも患者さんに見合った運動を勧めるように

しております。

もちろん、過度な運動は健康障害につながる可能性がありますので、ご自身の年齢、普段の運動量、持病の状況に合わせた適切な運動量・強度については、主治医の先生に相談してください。一般的には、週3回以上、合計150分程度の中等度の有酸素運動（ウォーキングなど）と、週2~3回程度のレジスタンス運動（いわゆる筋トレ）を組み合わせることが有効とされていますが、運動習慣の無い人は、日常生活に2000歩程度でもウォーキングを追加したり、時間の無い人は今より1日10分、運動の時間を追加するだけでも健康増進につながるといわれています。生活に適切に運動を取り入れ、健康長寿を目指す2023年になることを祈っております。

### DOCTOR

今回の教えてドクターは…

鹿児島大学病院 消化器内科  
大西 容雅 先生



## 鹿児島県肝疾患専門医療機関

肝疾患診療連携ネットワークとして鹿児島大学病院を拠点に専門医療機関15病院、協定医療機関339施設（R3.4月現在）があります。

### 鹿児島市

●鹿児島市立病院

鹿児島市上荒田町37-1  
☎099-230-7000

●鹿児島厚生連病院

鹿児島市与次郎1-13-1  
☎099-252-2228

●(社)天陽会  
中央病院

鹿児島市泉町6-1  
☎099-226-8181

●独立行政法人 国立病院機構

鹿児島医療センター  
鹿児島市城山町8-1  
☎099-223-1151

### 薩摩川内市

●(社)恩賜財団  
済生会川内病院

薩摩川内市原田町2-46  
☎0996-23-5221

### 出水市

●出水総合  
医療センター

出水市明神町520  
☎0996-67-1611

### 霧島市

●霧島市立  
医師会医療センター

霧島市隼人町松永3320  
☎0995-42-1171

●医療法人財団 浩誠会  
霧島杉安病院

霧島市霧島口2143  
☎0995-57-1221

### 鹿屋市

●(医)青仁会  
池田病院

鹿屋市下祇川町1830  
☎0994-43-3434

### 錦江町

●肝臓部  
医師会立病院

肝臓部錦江町神川135-3  
☎0994-22-3111

### 西之表市

●社会医療法人義順顕彰会  
種子島医療センター

西之表市西之表7463  
☎0997-22-0960

### 奄美市

●県立大島病院

奄美市名瀬真名津町  
18-1  
☎0997-52-3611