

平成28年5月12日

愛媛大学

簡単な検査で、身体機能の老化度を評価

愛媛大学社会共創学部、医学部附属病院抗加齢・予防医療センターと京都大学の研究チームは、握力と片足立ち時間を測ることで、身体機能の老化度の評価が簡単にできる指標を開発し、4月19日 International Journal of Cardiology 誌 on line 版に研究成果を発表しました。

加齢に伴う身体機能の低下は、フレイルと呼ばれ、高齢者の要介護に至る前段階と考えられています。研究を行った社会共創学部 小原克彦教授は、握力と片足立ち時間という簡単な検査で、フレイルの危険度が分かれば、運動などを通して予防につなぐことができるのではないかと期待しています。

つきましては、取材いただき、地域へ広く周知いただきますようお願いいたします。

研究室へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

※ 伊予鉄道市内電車「赤十字病院前」下車、北へ徒歩約3分

※ 報道機関の方で、車で取材に来られる場合は、正門警備員室で会社名等をご記入の上、来客用駐車場を利用してください。

本件に関する問い合わせ先

愛媛大学社会共創学部 小原 克彦
松山市文京町3 愛媛大学総合研究棟2
TEL : 089-927-8997
Mail:kohara.katsuhiko.ib@ehime-u.ac.jp

※送付資料2枚(本紙を含む)

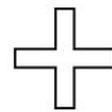
簡単な検査で、身体機能の老化度評価

愛媛大学 社会共創学部と抗加齢・予防医療センター
京都大学との共同研究

握力と片足立ち時間を測ることで、身体機能の老化度の評価が簡単にできる指標を開発しました。

研究成果は、International Journal of Cardiology誌に発表されました。

愛媛大学の抗加齢予防医療センターの検診受診者を対象とした研究において、握力の低下（男性32.5kg、女性19.5kg未満）があり、さらに片足立ちで20秒以上立てない場合、身体機能の老化が進んでおり、筋肉量、呼吸機能さらに認知機能の低下が認められました。



高血圧患者では、握力や片足立ち時間が低下しており、高血圧と身体機能の老化とは密接な関係が存在することも分かりました。さらに、握力も片足立ち時間も低下している場合は、脳、心臓、腎臓などの臓器障害も進んでいました。

加齢に伴う身体機能の低下は、フレイルと呼ばれ、高齢者の要介護に至る前段階と考えられています。研究を行った愛媛大学社会共創学部の小原克彦教授は、握力と片足立ち時間という簡単な検査で、フレイルの危険度が分かれば、運動などを通して予防につなぐことができるのではないかと期待しています。高血圧を始めとした生活習慣病のある高齢の患者さんでは、フレイル予防の最初のステップとして、身体機能の老化度をチェックする必要があると思われます。

※片足立ちをするときは、転倒しないように支えてもらうなど、注意が必要です。