



糖尿病における体液量脂肪量測定検査の意義とは

臨床検査科 岡田 美涼

最近、「筋肉が落ちてきたな。」「疲労を感じやすいな。」と感ずることが多くありませんか？

糖尿病と体の筋肉量は密接に関係しています。筋肉量が少ない人の糖尿病有病率が高いだけではなく、糖尿病によって筋肉が弱くなることもあります。2型糖尿病患者は筋肉が回復するのに時間がかかり、運動への耐性が弱くなる等、筋肉疲労を感じやすくなるといわれており、また、筋肉量も減りやすくなります。特に糖尿病の罹患期間が長くなると、筋肉量はより減少するといわれています。

筋肉量を増加・維持させることは糖尿病の状態を改善させる効果もあります。運動をすると筋肉は通常より多くのエネルギーを必要とし、ブドウ糖の需要を高めます。これによって、ブドウ糖が細胞に運ばれる量が増加するため、適切な運動は2型糖尿病患者の血糖コントロールに効果的です。

当院では、筋肉量や筋肉と脂肪のバランス、筋肉量の分布を把握するための検査として体液量脂肪量測定（In Body）を行っています。体液量脂肪量測定とは、体に微弱な電流を流し、水分量、筋肉量、体脂肪量などを部位別に測定する高精度な体成分分析装置です。体重計だけでは分からない脂肪と筋肉の内訳を数十秒で可視化でき、体重が標準でも、筋肉量が少なく脂肪が多い「隠れ肥満」を見つけることができます。

体液量脂肪量測定の測定データは、具体的な治療や生活習慣の改善に利用することができます。骨格筋・脂肪バランスでは筋肉量に対して体脂肪が多すぎないかをチェックし、食事療法や運動療法の方向性を決めます。

部位別筋肉分析では 右腕・左腕・体幹・右脚・左脚 のどこに筋肉がついているかが分かります。特に糖尿病対策には、全体の7割の筋肉が集まる下半身の筋肉量を維持・増強することがカギとなります。筋肉は大きいとより多くのエネルギーを必要としますが、脚の筋肉は体の中で最も大きい筋肉に該当します。また、2型糖尿病患者は下半身の筋肉量が特に減少しやすいため、下半身を中心とした運動を継続して筋肉量を維持・増加させることは血糖コントロールにつながることを期待できます。食事制限だけで体重を減らすと、大事な筋肉まで落ちてしまい、結果的に代謝が下がってしまうことがあります。定期的に体液量脂肪量測定を行うことで、「脂肪だけが正しく減っているか」「運動の成果で筋肉が増えているか」を視覚的に確認できるため、治療を前向きに続けるモチベーションになります。

体液量脂肪量測定は糖尿病の治療や予防において重要な筋肉を維持して脂肪を減らすための道しるべともいえる検査です。検査を受けるタイミング等主治医の先生とご相談下さい。

