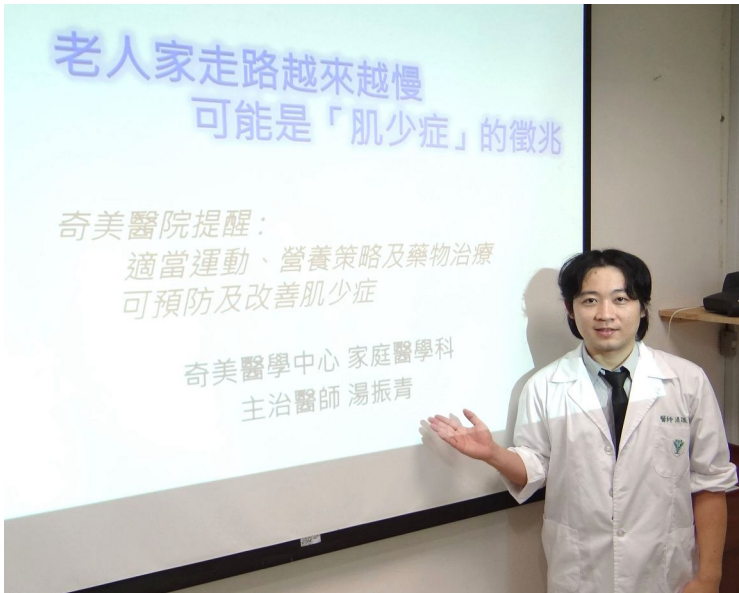


# 老人家走路越來越慢 可能是「肌少症」的徵兆

～奇美醫院提醒適當運動、營養策略及藥物治療 可預防及改善肌少症

家庭醫學科主治醫師 湯振青



主講者家庭醫學科主治醫師湯振青及其講題

家中老人家走路越來越慢，不一定是正常老化現象！研究發現：可能是「肌少症」的徵兆！

家中老人家走路越來越慢是正常的嗎？國內《康健雜誌》一項「照顧銀髮族迷思大調查」發現，近八成台灣民眾誤以為老人家走路越來越慢是正常的，其實老人家走路越來越慢，不一定是正常老化現象！

老人家因為平衡感不好、關節疼痛、視力變差等原因都會造成老人家走路越來越慢。而老人家因為多重慢性疾病、營養不良、運動不足等原因所引發的「肌少症」，也可能是老人走路越來越慢的原因之一。

肌少症(Sarcopenia)一詞源自於「肌肉」(sarx)和「減少」(loss)。肌少症的表現可以從三方面來探討：(1)肌肉質量減少(low muscle mass) (2)肌力減弱(low muscle strength) (3)肌耐力減小(low physical performance)。

一般而言，30歲以後，肌肉質量每1年會減少1-2%，60歲以後減少的速度則遽增。在老化的過程中，生理狀況逐漸衰退，加上老人帶有多重慢性疾病、身體功能缺損而導致不動，都會加速肌肉質量的減少。

2010 年歐洲老年醫學聯盟針對老化造成的肌少症，提出其診斷的方式及定義。簡單來說，年齡 65 歲以上的老年人，每秒鐘正常行走速度小於 1 公尺或手握力差，加上肌肉質量與同性別年輕人之平均值相比低於 2 個標準差以上，即可診斷為肌少症。

近來的研究發現，「肌少症」也常伴隨體脂肪的增加、代謝速率的下降而引發肥胖、第二型糖尿病等代謝症候群。而肌肉力量減少與活動能力下降則會增加老人家跌倒及骨折的風險，造成老人家失能及失去獨立生活的能力並導致住院率、死亡率的增加。

隨著醫療的進步，現代人的平均壽命越來越長，目前國內老年人口（65 歲以上）已於 2009 年底超過總人口的 10.63%，預計 2017 年國內老年人口比率將超過 14%，進一步成為高齡化社會。



湯振青醫師表示老人家走路越來越慢不一定是正常老化現象，可能是肌少症的徵兆。



湯振青醫師記者會後接受媒體專訪

奇美醫學中心家庭醫學科主治醫師湯振青表示：雖然目前對於肌少症的發生原因並未完全清楚，但近年來的研究已發現可以透過適當的運動、營養策略及藥物治療來預防及改善肌少症，藉以提高老人的生活品質並減少醫療與照顧的成本，對於逐漸邁向高齡化社會的我們來說實為目前相當重要的課題。