



3年前にアキレス腱を切った。久しぶりのテニスの試合で、猛ダッシュをしたら「バツンッ」という音(身体で感じただけかも)とともに、立てなくなった。一瞬なにが起こったのかわからなかった。左のアキレス腱がへこんでおり、ようやく「ああ、アキレス腱が切れたんだ」と思った。すぐに大学病院で手術を受け、左足首をギブス固定して松葉杖での生活がはじまった。1ヶ月後にギブスを外してみても、たいへん驚いたことがある。左足のふくらはぎの筋肉がごっそり落ちていたのだ。同じ一人の人間の足に見えない、左だけ別人の足をくっつけたようだった。それからリハビリが始まった。最初は足首が伸ばせない、左足に体重をかけてふんばることができない。少しずつ少しずつ、歩く距離を伸ばし爪先立ちの訓練をして、いつのまにか普通に歩けるようになっていた。でも、3年たった今でも左足のふくらはぎは右足に比べすこし細いままである。

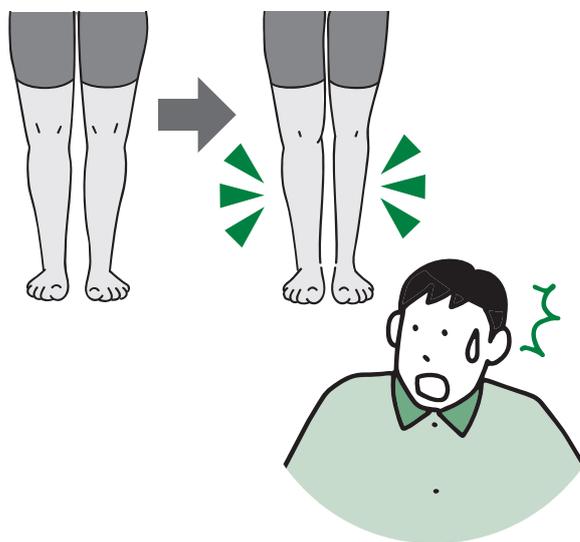
### ▼筋肉はそれだけで存在するわけじゃない

この経験からいえるのは、筋肉はそれ自体が単独で存在するのではなく、負荷を受け続けるという条件ではじめて「筋肉らしくなる」ということだ。宇宙飛行士が数ヶ月間、宇宙ステーションに滞在すると、地球に帰還したとき自力で立つことができない。無重力では筋肉の萎縮(サルコペニア)がすすんで、筋力不足になるのだ。もちろん栄養も大切で、カロリー不足があっても筋肉は萎縮してしまう。私たちは日常生活の中で知らず知らずのうちに、立派な筋肉を育て続けているともいえるだろう。

### ▼高齢者のフレイルと筋肉

高齢者のフレイル(虚弱)が問題になっている。フレイルは簡単にいえば、全身の筋肉がやせて衰える状態のことだ。フレイルは転倒や骨折などの怪我につながりやすい。

高齢になれば、あまり動かないし、味覚も鈍くなり食欲も落ちる、タンパク質摂取量も減る、他人と接するのも面倒くさい、こういう老年期特有の変化がさらにフレイルを悪化させる。私の場合、アキレス腱切断でギブス固定することで、左足の負荷がなくなり結果として左足フレイルになったわけだ。筋肉というのは雄弁である。使わなければやせ衰える。80代半ばの母が、「畳から立てなくなった!？」と助けを求めてきたことを思い出す。畳から自力で立てない、バスタブから立ち上がれない、これもフレイルのひとつの現れである。アキレス腱切断は、「筋肉を守り育てることの意味」を考え直すよい機会となった。奇妙な表現になるけれど、筋肉を育てるという感覚が、高齢者には必要なかもしれない。



鳥取大学医学部  
地域医療学講座  
教授

谷口 晋一  
(たにぐち しんいち)