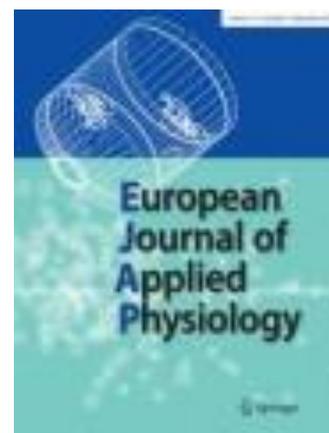


# Age-related changes in muscle thickness and echo intensity of trunk muscles in healthy women

Megumi Ota <sup>1)</sup>, Tome Ikezoe <sup>2)</sup>, Takehiro Kato <sup>2)</sup>, Hiroshige Tateuchi <sup>1)</sup>, Noriaki Ichihashi <sup>3)</sup>

1. Department of Preventive Physical Therapy, Human Health Sciences, Graduate School of Medicine, Kyoto University, Kyoto, Japan
2. Department of Physical Therapy, Human Health Sciences, Graduate School of Medicine, Kyoto University, Kyoto, Japan



European Journal of Applied Physiology (IF 3.055)

PMID: 32514606

DOI: 10.1007/s00421-020-04412-7

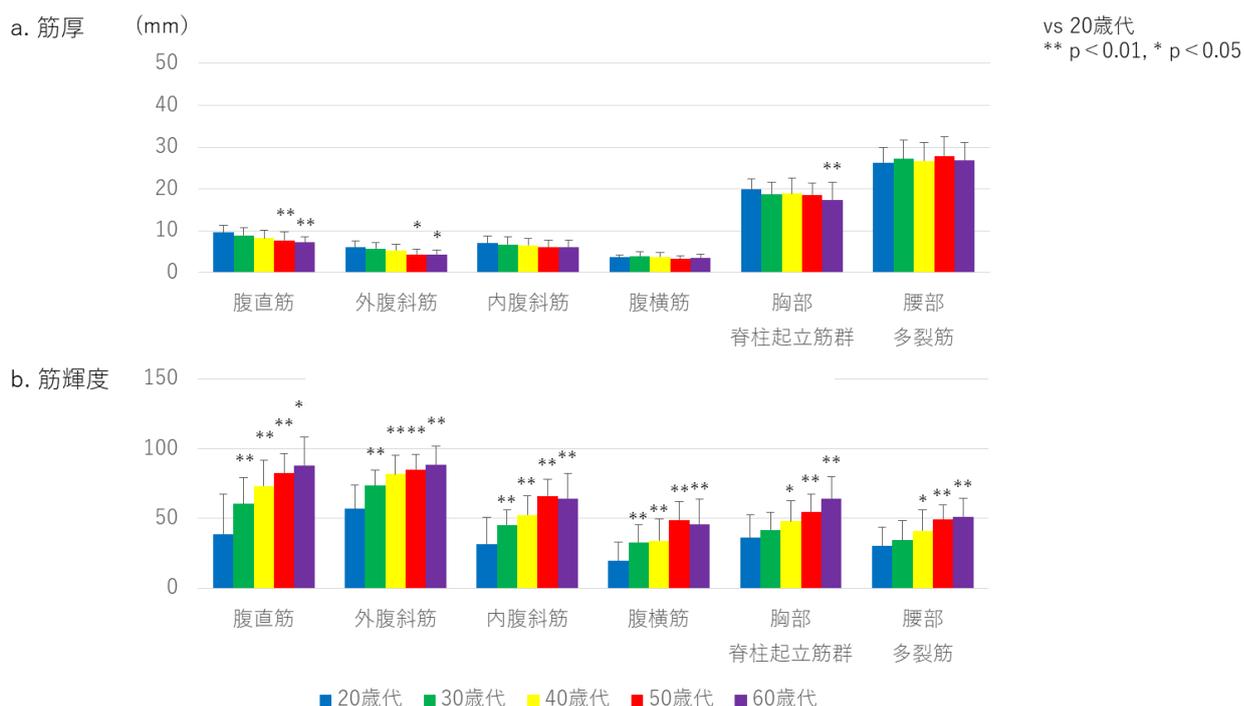
## 研究の概要 :

加齢とともに筋肉の質の低下と量の減少が起きることが知られています。またこれまでの我々の研究により、その加齢変化は筋肉によって異なることも明らかにされています。しかし、これらの変化がどの年代から生じるのかは明らかになっていません。そこで本研究では、20～60歳代までの女性を対象とし10歳ごとに分類して、体幹筋の筋厚（筋肉の量）と筋輝度（筋肉の質）を比較しました。

20歳代と他の年代を比較した結果、筋厚については、腹直筋・外腹斜筋は50歳代以降、脊柱起立筋群は60歳代と有意差がありましたが、内腹斜筋・腹横筋・多裂筋は年代間の差がありませんでした。しかし、筋輝度については、腹筋群は30歳代以降、背筋群は40歳代以降と差がありました。本研究の結果から、体幹においても筋肉によって加齢変化の程度が異なること、また筋肉の量よりも質の方が早い年代から加齢変化がみられ、すでに30代において質の低下が生じていることが示唆されました。

対象者：健康女性者 20～69歳 112名

測定項目：超音波画像診断装置による筋厚および筋輝度



図：各年代の筋厚および筋輝度