医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2019.09 vol.106

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

フレイルについて……1
ロコモティブシンドローム(ロコモ)について…2・3
お知らせ……4

フレイルについて

内科医師　古森 佑美

1. フレイルとは

フレイルとはストレスに対して十分な回復力がある健康な状態と、自立した生活が困難である要介護状態の中間的な状態といえ、加齢に伴い、外的なストレスに対して肉体的、精神的、社会的に虚弱になった状態と言えます。

ストレスとは、肺炎などの感染症や事故、手術、死別などです。フレイルな高齢者はこれらの外的ストレスにさらされた場合、日常生活を送ることが難しくなり、施設入所や入院を余儀なくされることがあります。また、転倒、骨折や認知症の発症、さらには死亡リスクも高くなることが知られています。

現在、高齢者の約10%、350万人(2017年時点)がフレイルの状態にあると言われています。

2. フレイルを進行させるもの

①様々な病気

糖尿病などの生活習慣病、脳血管疾患、心疾患、悪性新生物、骨・関節疾患、認知症など。

②栄養やビタミン類の不足

特にタンパク質やビタミンDの摂取不足が挙げられます。

③運動不足

運動習慣を持たない場合、サルコペニアという、加齢に伴い筋力の低下した状態になりやすいと言われています。

④認知機能の低下

⑤社会的に孤立した状態

3. フレイルのチェックリスト

簡易フレイルインデックスと言われる簡単なチェックリストです。3点以上の場合はフレイルが疑われます。

①6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
はい→1点　いいえ→0点

②以前に比べて歩く速度が遅くなったと思いますか
はい→1点　いいえ→0点

③ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか
はい→0点　いいえ→1点

④5分前のことを思い出せますか
はい→0点　いいえ→1点

⑤ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがしますか
はい→1点　いいえ→0点

4. フレイルを予防するには

現在フレイルな状態であっても日常生活の中で以下のことに気を付け、前向きに頑張ることにより、再び健常な状態に戻る可能性があると考えられています。

①食事

十分なカロリー摂取、タンパク質の摂取、ビタミンDの摂取を心がけましょう。

タンパク質は毎日60g程度摂りましょう。肉類だけではなく、魚や乳製品、豆類などからバランスよく摂取するとよいでしょう。特に鶏むね肉、紅鮭などに多く含まれる必須アミノ酸のロイシンは筋肉の増強・維持に役立つとされています。また運動後にタンパク質をとると効率よく筋肉が作られます。

ビタミンDは鮭やさんまなどに多く含まれており、1日に10分間程度の日光浴により活性型ビタミンD_3に変化し、カルシウムの吸収を高め、骨形成を促進します。

②運動

歩行能力を向上させる有酸素運動とタンパク質合成を直接促進させるレジスタンス運動を組み合わせて行います。

有酸素運動とはウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などです。例えばウォーキングであれば、腕をしっかり振って、少し早足で歩きます。歩幅は大きめに、うっすらと汗をかく程度に行いましょう。1回に20～30分間続けると効果的です。

レジスタンス運動としてはスクワット、ダンベルなどを使った筋トレがあります。また自重を使った簡易的な運動を日常生活の中で取り入れてもよいでしょう。次ページに紹介されているロコトレもご参照ください。このようなレジスタンス運動は週2～3回程度行うとよいでしょう。

③ワクチンの接種

インフルエンザや肺炎をきっかけにフレイルから要介護状態になることがあるため、感染症を予防することは重要です。

④社会参加

仕事やボランティア活動、町内会の仕事、自主グループへの参加(グラウンドゴルフやカラオケ)など、社会とのつながりを継続しましょう。

⑤お口のケア

噛む力が衰えると、食欲や物を飲み込む力が低下してしまいます。そのため定期的に歯科受診をし、義歯の調整、歯周病の予防・治療を行うことが勧められます。

以上の注意点に留意され、フレイルを予防し、健康な生活を維持・増進して下さい。

特集

ロコモティブシンドローム（ロコモ）について

理学療法士　住井 靖貴

ロコモティブシンドロームとは

骨・関節・筋などの運動器の障害によって、移動機能が低下し、生活の自立度が低下する状態をいいます。
そこで、頻度の高い疾患に関連している「骨・関節・筋」についてご紹介したいと思います。

※頻度の高い疾患…骨粗鬆症、変形性股・膝関節症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、サルコペニアなど

●骨

骨を建築物に例えると、コラーゲン線維という鉄筋の隙間や周囲をカルシウムがコンクリートのようにしっかり固めていることになります。加齢などによってコラーゲン線維が老化するとカルシウムとコラーゲン線維との結びつきが弱まり、骨がもろくなって骨粗鬆症の原因となります。そこで大事なことは、日常生活の中でタンパク質、カルシウム、ビタミン類の摂取を増やす努力を重ねることと、運動を適度に行うことです。

～各成分に含まれる食品～

- 「タンパク質」…肉、魚、卵など
- 「カルシウム」…牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、海藻類、大豆製品など
- 「ビタミンD」…魚類（鮭や秋刀魚）、きのこ類など
- 「ビタミンK」…納豆、緑色野菜など

※スナック菓子やインスタント食品、アルコールなどの過度な摂取には気を付けましょう!!

また、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、日光浴で作られます。骨を強くするための日光浴は、夏なら木陰で30分、冬なら顔と手に日光を1時間も浴びていれば十分と考えられています。

●関節

一般に骨は隣接する骨と連結していて、このことを「関節」といい、肩関節や股関節、膝関節などがあります。なかでも変形性膝関節症は女性に多く、原因としては生活習慣の乱れや肥満、太ももの筋力低下などがあり、女性に多い理由としては膝を支える筋力が弱いことが挙げられています。

症状としては痛み、腫れ、曲げ伸ばしの不自由さ、膝関節の変形があります。主な症状は「痛み」と「腫れ」で、動き始め、立ち上がり、階段の昇り降り、長時間の立ち仕事で痛みを感じます。

●筋

体の筋肉の大半は下半身にあり、特に太ももの筋肉は最も衰えが著しいとされています。足腰が衰えると自立した生活もままならなくなり、たちまち要介護状態になってしまいます。足腰が丈夫であれば活動の場や機会も広がり、それが脳へもよい刺激をもたらしてくれます。まずは足腰を鍛えることが元気に天寿を全うする上でとても重要なカギとなります。

元気で自立した生活をいつまでも送るためには、筋力トレーニングや適度な運動で貯蓄を増やす必要があります。日常の中で筋肉を使うことが大切です。そのため年齢に負けないようあきらめずに、毎日少しずつでもよいので、できることからコツコツ**「貯筋」**をしていきましょう!!

●ロコモ対策としての運動

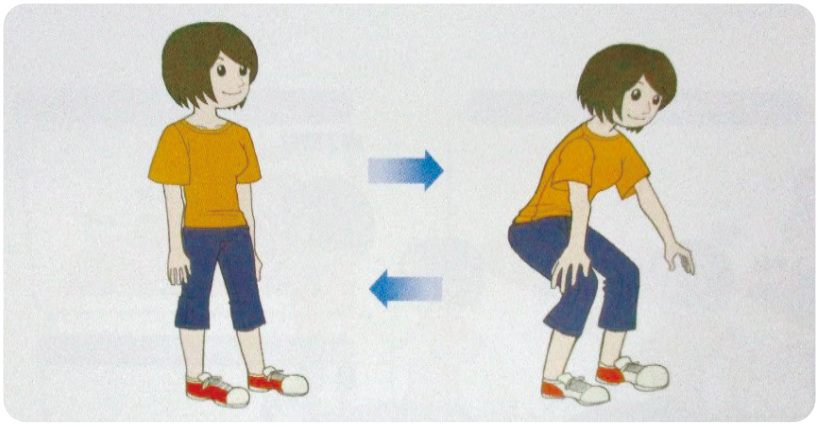
ロコモティブシンドローム（ロコモ）の予防や改善をするためには、習慣的な運動、活動的な生活、適切な栄養摂取、運動器疾患の予防が大切です。運動については筋力、バランス能力、柔軟性、持久力の維持・改善が重要で、どのような運動であれ、運動習慣をつけることはロコモ対策に有効です。

その中で今回は**ロコトレ**と**ロコトレプラス**の2つの運動をご紹介したいと思います。

ロコトレとは

ロコモーショントレーニングのことで、ロコモ予防のための最小限かつ中心的な運動として推奨されています。

●スクワット



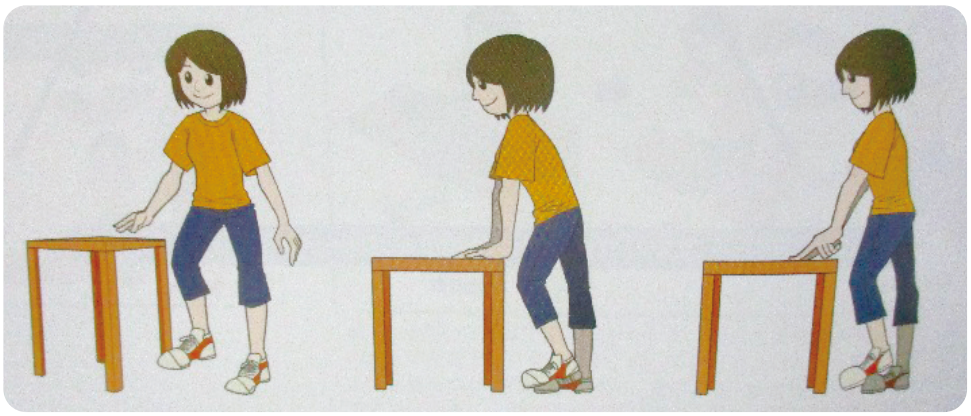
<方 法>

○両脚を肩幅より少し広げて、つま先を30°ほど外側に向けて立つ。腰を後ろに引くように膝を曲げる。

○**膝がつま先よりも前に出ない**ように注意する。手は前に出てもよい。

○1回あたり10～20秒かけて、5～15回を1日2～3セット行う。

●開眼片脚立ち



<方 法>

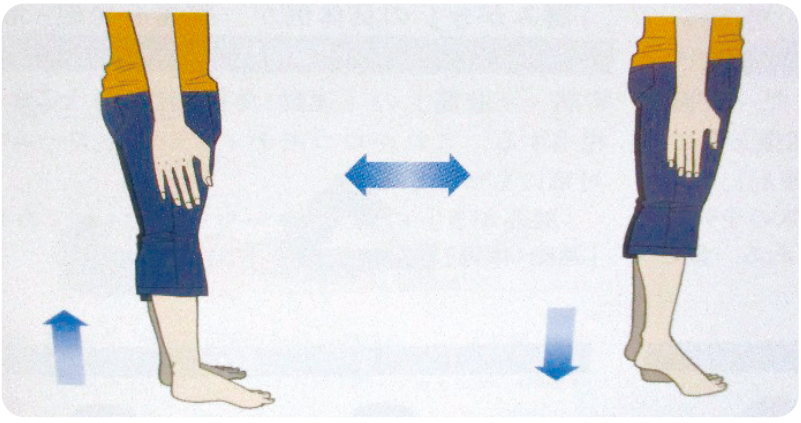
○片脚を5～10cm上げて、他方の脚で立つ。転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う。

○左右各1分間を1日3回行う。

ロコトレプラスとは

ロコトレにプラスするとよい運動として推奨されています。

●カーフレイズ（踵上げ）



<方 法>

○両脚をやや開いて立ち、ゆっくり踵を上げてゆっくり下ろす。この動作を10～20回を1セットとし、1日1～3セット行う。

○踵を上げ過ぎるとバランスを崩す危険があるので、踵は少し浮かせる程度とする。不安定な場合は机や壁などに手をついて行う。

このほかにもラジオ体操やストレッチ、ジョギングなどもロコモ対策になります。運動は少しずつでも毎日続けることが大切です。また、食生活の改善もロコモ対策に有効です。「もう年だから…」とあきらめず、できることから少しずつロコモ予防を始めてみませんか?ご自身のペースで無理せず、気軽に楽しくロコモ予防をしていきましょう!!

お知らせ

■教室のご案内　どなたでも参加できます。皆様のご参加をお待ちしております。

生活習慣病予防教室
『健康寿命をのばすために出来ること!』

日　時：9月27日(金)　14:00～15:30
場　所：三篠公民館　TEL&FAX 082-237-3077
演　題：①検査結果について　講師：臨床検査技師 小田 純恵
②くすりとの上手な付き合いかた　講師：薬剤師 佐原 登紀子
③高齢期を健康に過ごすために　講師：保健師 岡 巴恵

講義終了後脳トレ体操とストレッチを行います。

三篠公民館に予約が必要です（参加費:無料）

糖尿病教室『糖尿病食を実体験する会』
～食物繊維たっぷり!満足感が得られるバランスの良い食事～

日時：11月16日(土)　11:45～13:45
場所：長崎病院ヘルスケアセンター 1階
対象：どなたでも(糖尿病食に興味のある方)
講師：管理栄養士　参加費：700円(食事代として)
定員：16名(先着順)　申込み先：長崎病院 外来受付
〆切：11月11日(月)(但し11/11以前でも定員に達した場合は受付を終了)

長崎病院 栄養管理室　TEL:082-208-5801(代)

禁煙治療を始めませんか? ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表　診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
午前	内科【第2診察室】	松本(第1週)／原(第2･3･4･5週)	古森	香川	中村	香川	住田(第1･3週)／香川(第2･4週)／古森(第5週)
午前	皮膚科･熱傷【第3診察室】	蓮沼	身原	身原	身原	身原	身原(第1･3･5週)／松原(第2･4週)
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	中村	古森(第1･3週)／熊谷(第2･4週)／中村(第5週)
午後	内科【第2診察室】	儀賀〈神経内科〉			金谷〈神経内科〉	箱田〈リウマチ･痛風〉(隔週*)	
午後	皮膚科･熱傷【第3診察室】	浪花	水野(第1･3･5週)／戸田(第2･4週)	入福(第1･3週)／蓮沼(第2･4･5週)	高萩	沼田(第1･3･5週)／岩本(第2･4週)	長崎 熱傷のみ

○熱傷(やけど)は全日診療しています。皮膚科は■で塗ってある日です。
○〈　〉は専門外来です。　*診察週及び曜日が変動しますので事前にお問い合わせください。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。

2019年9月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
•内科(循環器･呼吸器･糖尿病･リウマチなど)
•皮膚科･熱傷センター
•リハビリテーション(理学療法･作業療法･言語療法)
☎082-208-5801(代)

長崎病院ヘルスケアセンター
(人間ドック･健診施設機能評価認定優良施設)
☎082-208-5791(代)
•訪問看護ステーション ながさき
☎082-503-3236(担当:久保田)

みささ文化ビル
•トータルヘルスセンター HOPE
(厚生労働省指定 運動療法施設)
☎082-238-1756
•居宅介護支援センター
☎082-230-8181(担当:滋野)

ほほえみの郷
•グループホーム
あいあいホームながさき
☎082-532-6636(担当:荻原)
•デイサービスセンター
ほほえみながさき
☎082-532-6630
(担当:安永･梶谷)

基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学･医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療･看護･介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

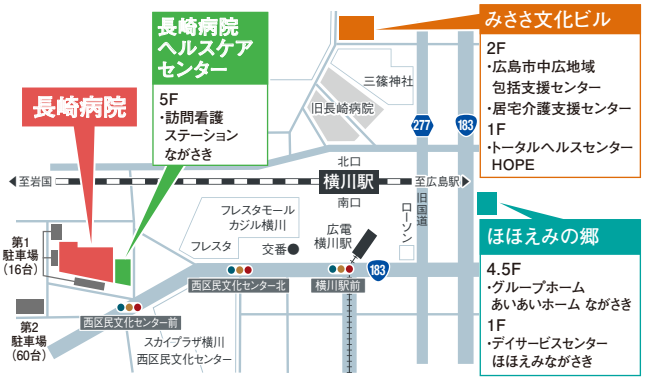
患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査･治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利(セカンドオピニオン)
6. 健康増進･疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院

〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
[JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、西区民文化センター向い]

駐車場完備　TEL 082-208-5801(代)
FAX 082-208-5821

診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日　日曜日･祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索