医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2021.09 vol.118

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

フレイルに気をつけましょう。……1
どう備える?災害時の私の薬……2
免疫力がアップする食事……3
お知らせ……4

フレイルに気をつけましょう。

院長　長﨑 孝太郎

フレイルとは

フレイルという言葉をご存じですか?一昨年9月号(vol.106)で古森先生が“むつみ”でも取り上げられました。

老年医学会が提唱した新しい用語です。

フレイルは要介護状態とは区別される**老年症候群**の一つであり、要介護状態の主要な原因となる病態で、高齢者特有のものと言われています。

言い方を変えると「健康障害(例えば日常生活動作の障害、転倒、独居困難、入院など)に陥りやすい状態」の高齢者を指し、健常な状態と、要介護状態の中間の状態といえます。

フレイルを日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。高齢者になるとこのフレイル状態に陥りやすいため、「不可逆的に老い衰えた状態」と理解されがちですが、**早期に正しく介入することでフレイルの状態を回避、改善できる**ので、そのまま「フレイル」という言葉を使うようになったようです。

コロナ感染防止とフレイル

昨年の春以来、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が蔓延し、感染防止のため不要不急の外出の自粛が呼びかけられてきました。

現在は、ワクチン接種が進む中でありますが、変異型のウイルスの拡大もあり、感染が再び拡大する可能性がある状況で、毎日ご不安に感じられている方も少なくないと思います。特に高齢者の方は感染予防に心掛けながら健康を維持していくことが大切です。

外出自粛で、家に閉じこもりがち、一日中テレビの守で動かない、食事も不規則になりがち、人と話す機会が少なくなった…などの「**生活不活発**」で、フレイル状態が進んでしまいがちです。

フレイルを改善・防止しましょう

先ほども述べたようにフレイル状態は改善できますし、回避することもできます。適度な運動を行い、栄養バランスの良い食事をとり、心の健康(メンタルヘルス)を保ち、質の良い睡眠をとるなど、少しの注意をはらうことで改善可能です。

フレイル状態とは、どのような状態かといいますと、**Friedの基準**を紹介します。

Freiedの基準

①**体重減少**:意図しない年間4.5kgまたは5kg以上の体重減少(日本人では半年で2～3kgの減少)。
②**疲れやすい**:(この二週間で)わけもなく疲れを感じる(何をするのも面倒だと感じる)。
③**歩行速度の低下**:以前に比べて歩く速度が遅くなってきた(信号が青で渡り切れない)。
④**握力の低下**:ペットボトルのキャップが開けにくい。
⑤**身体活動量の低下**:散歩などの運動を週一回以上していない。

以上5項目のうち、**3項目以上該当するとフレイル状態**です。1項目もしくは2項目の場合は**プレフレイル(フレイルの前段階)**と判断します。

フレイル状態を改善する、またはならない様にするには、**「運動」と「栄養」が重要**とされています。散歩やウォーキングなどの無理のない運動を生活に取り入れることが大切です。栄養に関して、糖尿病・腎臓障害などのある人については、病気への影響も考える必要がありますが、体重が減少しやすい人はたんぱく質(魚・肉・乳製品・大豆など)を積極的に摂取しましょう。

フレイルに気が付くことが大切です

身体を動かすことで、食が進む。食が進めば、精神面に変化がでる。精神面に変化がでると前向きになり、外へ出る機会が増える。すべてが「**連鎖**」しています。高齢者が、一歩を踏み出すためには、私たち周りの人々が積極的に動くことが大切になります。

特に一人暮らしの老人の場合、「一人で何でもするし、出来る」という方が多く、フレイル状態になっていることに自覚が乏しく、他の人からの介入も受け入れにくいことがあります。

より多くの方に、フレイルの知識を知ってもらい高齢者の周りの方の人がフレイル状態を早期発見できるような地域医療・地域福祉の充実が望まれます。

特集 どう備える?災害時の私の薬

薬剤師　佐原 登紀子

災害時の薬についてどう備えていますか?

災害時には、高血圧や心臓病、腎臓病、糖尿病、リウマチなどの慢性疾患があるなど、毎日の薬が欠かせない方にとって、薬の不足が命に関わる問題になります。

病院でもらっている薬をどう備える?

まずは、ふだんから、かかりつけの病院の医師や薬局の薬剤師と、災害時の薬の備えについて確認しておきましょう。

実際に災害が起きてしまった時には、自分のことを何も知らない人に助けを求めなければならない場合があります。自分が使っている薬についてよく知っておくことが大切です。お薬手帳があれば薬の情報を正確に伝えることができます。

お薬手帳を上手に使おう

お薬手帳には、薬の内容はもちろん、アレルギーや副作用、主な既往歴、かかりつけ病院や処方医師、調剤薬局や薬剤師の名前なども記録されています。

緊急時に、いつもと違う医療機関などで治療を受ける時、お薬手帳は、医師があなたの病状を知る手がかりとなります。

□お薬手帳はいつも携帯していますか?

いざというその時にあなたがお薬手帳を持っていることが大切です。

□お薬手帳に、最新の情報が記載してありますか?

薬が変わらないからといって、昔の日付の情報のままになっていませんか?古い日付では、他人が見て「今飲んでいる薬」が分かりません。薬をもらう度に、必ず情報を新しくしておきましょう。

□アレルギー・副作用歴は記載してありますか?

災害時には薬の在庫が不足し、代わりの薬を用いる場合があります。

□市販薬も記入していますか?

薬局やインターネットなどで市販薬や健康食品を購入した時は、自分でお薬手帳に記載します。飲み合わせも確認できます。

□お薬手帳は一冊にまとめてありますか?

全国どこの病院、薬局でも同じお薬手帳をお持ちください。一冊で、今あなたが使用している薬が全て分かることが重要です。

常に持ち歩いておきたいもの

外出している時に被災し、自宅に帰れないかもしれません。万一に備えて、□いつも使用している薬は3日分程度 □お薬手帳　□発作時の薬　などを、どこに行く時も携帯する習慣をつけましょう。

ポケットサイズの薬のメモやカードを作ってお財布に入れておいたり、スマートフォンに情報を電子的に保存する方法もあります。

家庭内備蓄を準備しよう

自宅に大きな被害がなかった場合、住み慣れたわが家で生活できるように、日頃から食料品や日用品なども備えておられることでしょう。いつも使用している薬は1週間程度の余分の薬をもつように準備しましょう。

市販薬などは救急箱にまとめておきましょう。未開封でも有効期限を過ぎた薬はないか、開封したもので品質が劣化していないかなどを時々点検し、定期的に新しいものと取り替えましょう。

□かぜ薬　□解熱鎮痛薬　□胃腸薬　□消毒薬
□ビタミン剤　□うがい薬　□目薬　□しっぷ薬
□かゆみ止め塗り薬など　□体温計
□メガネ・老眼鏡　□ハサミ
□ピンセット　□救急絆創膏
□ガーゼ　□綿棒
□三角巾　□包帯
□防虫スプレーなど

使いながら備蓄「ローリングストック法」で備えよう

ローリングストック法は、普段から少し多めにものを買っておき、消費期限の近いものから使い、使った分だけ新たに買い足すことで、常に一定量を家に備蓄する方法です。

缶詰などの非常食にも用いられますが、常備薬や栄養補助食品にも応用できます。

非常持ち出し品を準備しよう

自宅に危険が差し迫り、屋外へ避難することになった場合、避難所などの避難先で必要なものを非常持ち出し品として準備します。両手が使えるようにリュックに入れて、家族の人数分用意しましょう。

その中に薬は入っていますか?お薬手帳や保険証、障害者手帳、医療費助成の受給者証などは写しでもいいので入れておきましょう。

さいごに

防災訓練に参加して、イメージトレーニングしておきましょう。ふだんの備えの点検にもなり、備えの見直しにもなります。

薬と一緒に、お薬手帳など自分自身の健康を守る“情報”も準備しておきましょう。

非常時にお薬のことで慌てることがないよう、あなたに合った方法を取り入れて備えてください。

あなたの町の
防災対策をチェック

特集 免疫力がアップする食事

管理栄養士　倉谷 浩美

風邪や体調不良だけでなく、感染症や生活習慣病などの様々な病気に対抗するために『免疫力』が大事だと言われています。免疫力とは「疫（病気）を免れる力」のことでウイルスや病原菌など、体にとっての異物が体内に侵入したときに、その異物から体を守って戦うのが免疫力です。免疫力を高めるためにはバランスの良い食事や適度な運動、睡眠が大切になります。

免疫力を高める食材

1．適量のたんぱく質をとりましょう。

魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質は、筋肉や臓器などの体を構成するだけでなく、ウイルスや細菌の侵入を防ぐための免疫細胞を作る栄養素です。毎日の食事（主菜）で欠かさないようにしましょう。

2．発酵食品や食物繊維で腸を元気にしましょう。

体内の免疫細胞の約60～70％は腸に存在していると言われています。

腸内の善玉菌を効率よく増やす発酵食品（納豆・チーズ・ヨーグルトなど）や腸の働きを活発にする食物繊維（野菜・海藻・きのこ類・豆類・芋類・果物など）の豊富な食材を摂取し、腸内環境を整えるのも効果的です。

［不溶性食物繊維］

水に溶けず、水分を吸収して便のカサを増やすことで腸壁を刺激し、蠕動運動を促す。

［水溶性食物繊維］

水に溶ける性質があり、有害物質を吸着させて体外へ排出したり、酪酸産生菌のエサになり体内で有用に働く酪酸※を産生し、善玉菌の過ごしやすい環境に整える。さらに糖質の吸収をゆるやかにする、コレステロールの吸収を抑制するなどの作用もある。

※酪酸:がん細胞の抑制や免疫機能の正常化に大きな働きをする短鎖脂肪酸の一種。

免疫力を高める食材

たんぱく質が豊富な食品	魚介類、肉類、卵、豆腐・大豆製品、乳製品 など
発酵食品	ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、甘酒、ぬか漬け、キムチ など
不溶性食物繊維を多く含む食品	玄米、きのこ類、たけのこ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、レタス、枝豆や大豆・小豆などの豆類、切干大根、レンコン、かぼちゃ など
水溶性食物繊維を多く含む食品	わかめ・ひじき・昆布・もずくなどの海藻、こんにゃく、らっきょう、モロヘイヤ、もち麦、里芋、長芋、寒天、りんご、バナナ、ドライフルーツ など
不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよく含む食品	さつま芋、じゃが芋、大麦、なめこ、ごぼう、にんじん、オクラ、納豆、アボカド、キウイ、プルーン など

3．抗酸化成分を含む野菜をたっぷりとりましょう。

ビタミンA・C・Eなどの抗酸化ビタミンや各種栄養素を多く含む野菜には抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる働きがあります。多種類の野菜をとることが効果的です。

1日の野菜摂取目標350g以上

小鉢（約70g）5皿で約350g

バランスの良い食事

免疫力はたんぱく質・ビタミン・ミネラルなど色々な栄養素が働いてパワーアップするもので、特定の食品を食べるだけでは高めることはできません。1日3食を規則正しく食べて、1食に主食・主菜・副菜をそろえて「バランスよく食べる」ということが基本になります。

1食に摂りたい野菜の量（約120g）

・生野菜なら両手にのるくらい

・加熱野菜なら片手にのるくらい

バランスのよい献立の基本は、主食・主菜・副菜がそろっていることです。

規則正しい生活習慣を心がけましょう。

✦いつもの時間に起きて、 太陽を浴びると寝つきや眠りの質も良くなります。

✦ウォーキング・筋トレなどの適度な運動やストレッチや入浴は、血流が良くなり体温も上がるため基礎代謝が向上し免疫力を高めるのに効果的です。

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 受付時、発熱・風邪症状がある場合、または4日以内に37.5度以上の発熱が1回でもあった場合には診療時間を限らせていただく場合がございます。
- 来院される患者様・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者様との面会は当面の間禁止とします。（ご用のある方は電話をお願いします）

当院の取り組み

- 発熱症状のある患者様とその他の患者様との入口や待合室を分けて接触が無いようにしています。診察後、アルコール消毒を行っています。
- 入院患者様とのビデオ面会を行っております。ご希望の方はご連絡ください。

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	長崎院長	海老沢	住田	長崎院長	原
午前	内科【第2診察室】	原	古森	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／熊谷（第2・4週）／中村（第5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	入福	入福	入福（第1・3週）／柳田（第2・4・5週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	古森	熊谷	海老沢	長崎孝平（第1週）／山本（第2～5週）
午後	内科【第2診察室】	野中〈神経内科〉			勝間田〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	村上	村上（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週）	金本	牛尾	江草

・都合により担当医が変更する場合がございます。　・〈　〉は専門外来です。　・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2021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

- 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

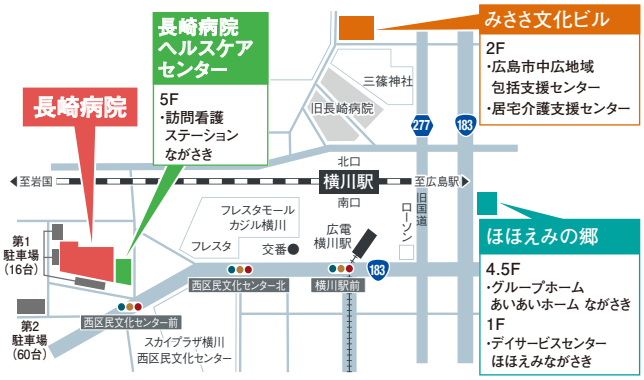
医療法人 厚生堂

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300m、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