



●フレイル

フレイルとは、日本語訳で「虚弱」と言います。この状態は、病気になりがちで転倒しやすくなり、寝たきりになる可能性が高くなります。ここ数年で注目されるようになり、健康寿命をのばすのに重要なキーワードです。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.015



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



看護師 林 みえ子

看護師として当クリニックで働くようになって2年半になります。健康で働くことができる喜びを感じながら毎日を過ごしています。採血・注射を痛くないように心がけています。認知症・ロコモ・便秘・肩こりの予防と一緒に体操を行っていきましょう。



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック 受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

青 葉若葉のみぎり、皆様にはますますご健勝のほどお喜び申し上げます。そろそろうとうしい梅雨にはいります。今年は昨年に引き続き異常気象の夏になりそうですね。気象予報によると、2014年ごろから発生しているエルニーニョ現象が2016年6月頃には収束し、夏の間には、ラニーニャ現象が起きる可能性があるということです。言葉の意味を知っていれば、なんとなく理解できるかもしれませんが、ラニーニャ現象とは、太平洋赤道域の中部から、南米のペルー沖にかけての海域で、海面水温が平年に比べて低くなり、かつその状態が1年以上続いた時のことです。要するに、エルニーニョ現象と逆の状態になるわけですね。エルニーニョとラニーニャ、ともにスペイン語で「神の子」を意味し、エルニーニョが男の子、ラニーニャが女の子を表しています。

ラニーニャ現象も、エルニーニョ現象と同様に、世界の天候に影響を及ぼすと言われており、夏に発生すると、太平洋高気圧が北に張り出すため、猛暑になりやすく、冬になると、西高東低の気圧配置が強まって、寒冬になりやすくなります。ともあれ、今年の夏は猛暑を覚悟して過ごさなければなりません。飯田下伊那地方は全国に先駆けて熱中症で救急搬送されるニュースが多いようです。先々月の末に南信濃村で40代の方が熱中症第一号で入院したようです。他人ごとではありません、熱中症は救命救急疾患のなかで命取りにつながる重症疾患の1つです。予防はこまめに水分をとること、一日1.5リットルはとりましょう。

さて、5月26日、27日、伊勢志摩サミットが開催されました。日本でG7主要国首脳会議が開かれるのは、2008年の北海道洞爺湖サミット以来の8年ぶりでした。5月27日 G7伊勢志摩サミットの首脳宣言が採択され、喫緊の保健医療課題に直面する国や地域のための国際保健に関する積極的な取り組みが示されました。これには、公衆衛生危機への対応、ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ (UHC) の推進、健康でアクティブな高齢化、新しい世界的なUHC2030協調プラットフォーム、薬剤耐性菌 (AMR) 対策などへの対応が含まれています。ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ (UHC) とは、どんな人も、どこにいても、金銭的に大きな無理なく、質の高い

保健・医療を受けられる、ということの意味しています。日本は現在経済格差が拡大してきており、低所得家庭の子どもに十分な医療が受けられないのが現状ですので本当に喫緊の課題だと思います。ちなみにこの2日間のサミットの費用は600億円だったそうです。

そしてアメリカのオバマ大統領が、5月27日広島市の平和記念公園で原爆死没者慰霊碑に献花されたシーンには胸が熱くなりました。オバマ氏は現職のアメリカ大統領として初めて被爆地の広島を訪問されました。原爆被災者はさぞかし複雑な思いがあるでしょう。原爆投下国として、広島と長崎を含む第二次世界大戦のすべての犠牲者らに哀悼の意を表されたことは非情に感慨深い。いろいろな物議が醸し出されていますが、私自身はオバマ氏からの直接的な謝罪の言葉云々は不要で、これからの国際社会の中で核のない世の中を語られたことがとても嬉しかったです。また、オバマ氏は1945年8月6日の記憶は決して色あせてはならないと述べ、「広島への記憶によって自分たちは独善と戦える。広島への記憶が自分たちの道徳的想像力をかきたて、変化を促してくれる」と強調されました。さらに核兵器について、「恐怖の論理から脱却し、核(兵器)のない世界を追求しなくてはならない」と述べられました。

日本被団協の坪井直代表委員の手を握りながら話にじっと耳を傾け、被爆米兵を調査してきた被爆者の森重昭さんをそっと抱き寄せたシーンにはオバマ大統領の実直な優しさが表れていたと思います。

最後に特筆すべきもうひとつの出来事は、広島に4羽の折り鶴が舞い降りたことでした。それは、ピンクと青の2色の千代紙をつかい、丁寧に折られていたという。この4羽の折り鶴はアメリカのオバマ大統領が自ら折ったもので、広島平和記念資料館(原爆資料館)を訪門した際、そのうちの2羽を出迎えた小・中学生の2人に手渡し、残りの2羽は、直筆のメッセージに添えてそっと置いたという。なぜオバマ氏が折り鶴を折ったのか? その奥にある思いは皆様の想像にお任せしましょう。それではこの辺で、ごきげんよう、さようなら。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士

丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害(MCI)の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。

最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。



フレイルって何？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間の状態のことを言います。多くの方は健康な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態になります。この状態では、入院のリスクが高くなり、転倒する確率も高くなることから寝たきりになりやすく、健康寿命や生命予後にも影響してきます。そのため、フレイルを予防あるいは早期発見して要介護状態になる前に対応する必要があると考えられています。

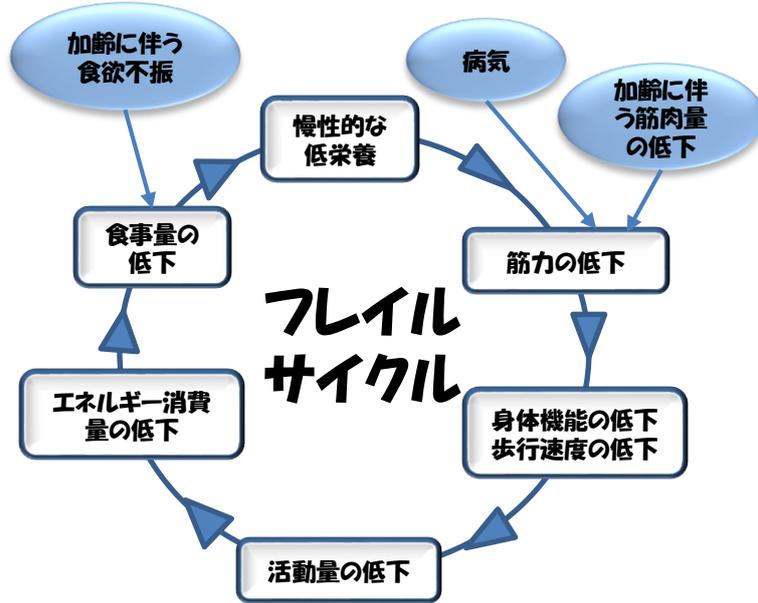
フレイルの基準

様々な基準がありますが、現在はFriedの基準が採用されることが多いです。項目は5項目あり、3項目以上が該当するとフレイルとなります。1、2項目のみ該当する場合はフレイルの前段階の状態となります。



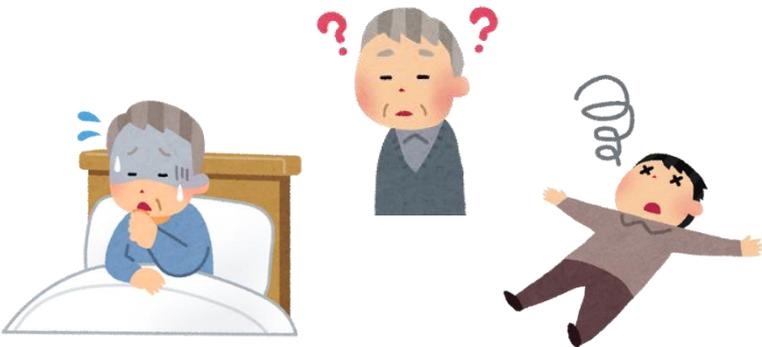
フレイルサイクル

フレイルに適切に対処するためには、まず「フレイルサイクル」を知っておくことが重要です。このサイクルは、食欲不振による慢性的な低栄養、筋力低下による活動量の低下が悪循環している状態のことを言います。様々な要因が関係しあっているため、どこに問題があるのかを把握し、全体的に対応していく必要があります。



フレイルは油断大敵

フレイルの状態になると、7年間の死亡率が健康な人に比べて約3倍、身体能力の低下が約2倍と報告されています。また、様々なストレスに弱い状態になります。例えば、風邪を引くと発熱して少しふらついて、ぼーっとしますが、フレイルだとふらつきが酷くて転倒したり、ぼーっとするだけでなく頭が混乱する状態になることもあります。このようにちょっとした問題で終わることが、フレイルであると負の連鎖に陥る可能性が高くなります。



フレイルを予防しよう

適切に予防、改善するには、全体的に対応することが重要です。筋力の低下には運動、低栄養には食事を見直します。運動を行う場合は、低栄養の状態のまま行くと効果が半減してしまったり、怪我をする可能性が高くなってしまいますので、運動療法と食事療法をバランスよく行うことが大切です。

フレイル予防法

- 1 タンパク質・ビタミン・ミネラルを含む食事
- 2 ストレッチ・ウォーキングなどの運動
- 3 体の活動量や認知機能をチェック
- 4 感染予防(ワクチン接種など)
- 5 手術の後は栄養療法やリハビリなど
- 6 薬の種類が多い人は主治医と相談

当院の設備紹介

パワーリハビリ機器



低い負荷で無理なく筋力を活性化、ロコモ予防にも最適！

パワーリハビリテーションとは、「パワーリハビリテーション機器」によるマシントレーニングです。普段使っていない筋力を活性化させ、低い負荷で無理なく運動ができます。身体機能が向上することで、活動範囲も広まり、精神的にも意欲向上を図れます。パワーリハビリが最大のターゲットにしているのは「老化による体の弱まり」です。寝たきりに至る根本原因が身体の老化にあるからです。動作性・体力の低下を改善し、最終的には行動全体が活発になる事を目的としています。