



● ロコモ予防のための筋力増強訓練と食事

クリニック新聞5月号でも取り上げたロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）は、予防として筋力増強訓練が重要で、同時に筋肉を作るための栄養も必要です。筋力増強訓練と食事療法はセットで行う必要があります。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.016



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



用務員 折金 美代子

用務員として主にお掃除を担当させて頂いております。

昨年の8月からお世話になり、10ヶ月になりました。入った当初から看護師さんはじめスタッフの皆さんに親切にして頂き、大変感謝しております。クリニックなので清潔第一という心掛けでやって行きたいと思っております。よろしくお祈りいたします。



梅雨からの夏の暑さへ

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

7月 小暑の候、平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。まだまだ梅雨が続き、不安定な天候ですが、お元気で過ごしてはいかがでしょうか。

さて7月7日は七夕ですね。七夕の由来は、もともと日本の神事であった棚機（たなばた）とおひめとひこぼしの伝説、奈良時代に中国から伝来した乞巧奠（きこうでん）という行事が合わさったものと云われています。今でも初夏の風物詩として笹の木の葉に五色の短冊を飾り、その短冊には願い事を書いて健康や幸福を祈ります。短冊に書く願い事の中で一番多いのは健康に関するようです。

ところで、7月7日は、院長の思い入れの強い日でありまして、実はまるやまファミリークリニックの開院記念日なのです。開院の時から通院していただいている患者さんはもしかして覚えてくださるかもしれません。今年は何と記念すべき10周年です。10年前私は45歳でした。飯田市立病院を退職し、自分独自の理想的なクリニックを立ち上げようと旗揚げしたころを懐かしく思います。ファミリークリニックと云う名前の名付け親は私の家内でした。ファミリーは文字通り家族・家庭ですが、英国では家庭医療学という、最近の日本で話題になっている総合診療科に近い診療スタイルです。つまり専門に縛られないもので、消化器科しか診られない、循環器科しか診られない、などといった大病院ほど専門医志向にあり、患者さんがたらい回しになっているところを目の当たりにしてきた医者として、可能な限り患者の悩みや訴えはまずはうちで解消させましようと思いました。

診療科目は家庭医療科でも良かったけれど当時は総合診療科という標榜科はありませんでした。そのため、オール10科（内科、小児科、神経内科、アレルギー科、リウマチ科、消化器科、呼吸器科、循環器科、リハビリ科、放射線科）を開いたわけです。そのお陰で、飯田医師会のドクターたちには白い目で見られ、一人でそんなに専門的にできるはずがない、などとやかみやねたみを云われました。また完結型医療を目指す上で医療設備とスタッフの充実が欠かせません。他の診療所にはない、MRI、CT、超音波2台など完備し、患者さんの病気の原因を医学的に精査できる設備を充実させました。うちのモットーは、老若男女問わず、ゆりかごから墓場まで、身体も心も、病気のみならず病人を診る医療を掲げて10年間突っ走ってきました。

現在も変わりありませんが、大風呂敷を広げただけのことはあり、開業当初からいろいろな領域の患者さんが受診されています。リウマチ科を掲げたおかげで、整形外科ではないのに膝や腰が痛い患者さんや、アレルギー科を掲げたおかげで、皮膚科ではないのにアトピー性皮膚炎や皮膚癌の患者さんが大勢お見えになります。一番思い出になる事件は、大阪から農村体験学習にバスで飯田市に来られた女子中学3年生が、バスに揺られたため下腹部の激痛を訴え飛び込んできました。下血していると看護師から報告されたので、他の患者さんの診察を中断して、ベッドに駆けつけてみると、股間にあかちゃんの頭が半分出ているではありませんか。分娩の知識は大学5年生で学んで、出産をみたのは大学6年生の時以来でした。恥ずかしながら、子どもが5人もいながら一度も家内の出産に立ち会っていませんでした。救急車を呼ぶ時間はなく、結局私が右ねじの法則ではありませんが、頭をしっかりとゆっくりねじりながら、男の子の赤ちゃんを取り上げました。あかちゃんは無事に飯田市立病院に母と一緒に搬送されました。分娩を介助したのは初めてでしたが、赤ちゃんの泣き声を聞いたときはとっても感動しました。

この10年間全てが順風満帆ではなく、むしろ苦勞の連続でしたが、患者さんからたくさんのお言葉を学ばせていただき、また激励していただきこれまでやってこれたのだと感謝の気持ちでいっぱいです。昨年末体調を崩して、この先続けてやっていけるのだろうかと不安になりましたが、自分自身の病気を治せないようでは患者さんの手本にはならないと決意し毎日8000歩-10000歩ウォーキングして病気に克ちました。

この先、社会構造の変化や人口減少に伴い日本の医療は大きく変貌していくことと思います。自分自身もあと5年で初老になります。この10年間新たな分野に挑戦し、新しい医学を身につけてきました。60歳までに自身の医業が完成し、その後はこれまでの経験を生かして、地域医療に根ざした医療を展開していきたいと思っています。読者の皆様、まだまだ10年たった道半ば、この先20年、30年と頑張る所存です。

これからもどうかご支援よろしくお願い致します。



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。

ロコモ予防のための筋力増強訓練と食事

ロコモは予防できる

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害がある状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

私たちの運動器は、元々長持ちするようにはできていません。いつまでも自立した生活を送るためには、運動器のメンテナンスを行い、大切に使い続ける必要があります。メンテナンスの方法としては、筋力増強訓練と食事療法があります。

筋力訓練



食事



健康な高齢者



ロコモ予防の筋力増強訓練

筋力増強訓練は、筋肉に負担をかけて筋力、筋持久力などの筋肉の機能を向上させるための訓練です。筋肉に負担をかける方法としては、錘や自分の体重、ゴムチューブ、トレーニングマシンなどがあります。最近では、ロコモ予防のために2つのトレーニングが推奨されています。

片足立ち

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う



片足立ち

左右1分間ずつ1日3回

深呼吸するペースで5~6回をセットで1日3セット。

片方の足を少し浮かせる

スクワット

安全のため、イスやソファの前で行いましょう。



ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

足の裏に体重がかかるのを意識する

筋肉の超回復

筋力は、筋肉の断面の面積が大きいと発揮される力は強くなります。面積を大きくするには筋線維を太くすればいいのですが、その方法として筋力増強訓練があります。訓練で筋肉に負担をかけると筋線維が軽く損傷します。そして筋線維が負担に耐えられるように、以前より太く修復されます。これを「超回復」といい、この過程を訓練の負荷をあげながら繰り返していくことで、筋肉の断面積が大きくなり力が強くなります。



筋肉を強くするには栄養も大切

筋肉を増やすには、栄養も大切です。筋肉はたんぱく質でできており、合成と分解が繰り返されています。たんぱく質を摂って、合成を活発にすることが必要です。たんぱく質は、肉・魚・卵・牛乳などに含まれる動物性たんぱく質と、大豆や穀物などに含まれる植物性たんぱく質があります。どちらもバランスよく摂りましょう。

肉を摂る際には、脂肪分の少ない赤身の肉がお勧めです。

筋肉にとってもう1つ大事な栄養素が、魚介類、卵、きのこに多く含まれているビタミンDです。ビタミンDは、筋肉の合成を促す作用があります。また、ビタミンDは日光に当たることにより体内で合成されるため、日に当たることも大切です。



当院の設備紹介

呼気一酸化窒素濃度測定器



咳の鑑別診断、早期診断、治療や管理に大いに役に立ちます。

呼

気一酸化窒素濃度測定器は目では見えない気道の様子がわかります。咳の鑑別診断、早期診断、今後の治療や管理に大いに役に立ちます。

喘息の症状が無くても、咳や発作の発端となる気道の炎症が存在しています。喘息は気道炎症の治療を中心としたトータルコントロールが必要です。アレルギー性喘息の状態を客観的に評価できる新しい検査法を用いて「喘息のない生活」を実現していきましょう。