

ほほえみ



第 123 号

2020.3.5 発行

特定医療法人 録三会

美濃加茂市 太田町 2825

太田病院 Tel 0574-26-1251

クリニック Tel 0574-26-2220

中部台ケアセンター Tel 0574-23-1155

更 紗 Tel 0574-23-1011

ディサービス 和 Tel 0574-24-0753

2020年4月よりフレイル健診始まります！

2020年4月より 後期高齢者健診(75歳以上)は、フレイルに焦点を当てたものになります。フレイル状態をいち早く把握し、生活改善などを行い、健康寿命を延ばしましょう。



■ フレイルってなあに？

フレイルとは「加齢により心身が老い衰えた状態」のことをいい、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

フレイルの原因は、身体的要因、社会的要因、精神的要因がそれぞれ影響しあっていますが、主な原因に「低栄養」と「サルコペニア(加齢に伴う筋力の減少)」があります。フレイル状態になっていると、風邪をこじらせて肺炎を発症しやすくなったり、筋力低下のために転倒して、打撲や骨折をする可能性があります。そして、入院をきっかけにフレイルから寝たきりとなってしまうこともあります。

早い時期に適切な治療や予防に取り組むことができれば、元の健康な状態に戻る可能性があるため、フレイルに早く気づき、正しく治療や予防をすることがとても大切です。

■ 判断基準・・・チェックしてみましょう！

- ◇ 体重減少：意図しないのに年間 4.5kg又は5%異常の体重減少
- ◇ 疲れやすい：何をしても面倒だと週に3～4日以上感じる
- ◇ 歩行速度の低下
- ◇ 握力低下
- ◇ 身体活動量の低下

該当する項目が、3項目以上＝フレイル

1または2項目＝プレフレイル(フレイルの前段階)

■ 自分で出来る改善方法・・・バランスの良い食事を摂りましょう！

低栄養状態とならないように、日々の食事から見直しましょう。

- ① 1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂ること
- ② 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をバランス良く摂ること
- ③ 筋肉の素となるタンパク質(肉・魚・大豆製品)と、骨を強くするカルシウム(牛乳・乳製品・小魚)を含む食品を積極的に摂ること
- ④ 十分な水分を摂ること



尾下先生の骨粗鬆症のお話♪

現在の日本において急速な高齢化に伴い、増加の一途をたどっているのが**骨粗鬆症**です。それに比例して骨粗鬆症に関連の深い大腿骨頸部骨折、脊椎圧迫骨折が年々増加しています。骨粗鬆症の患者さんは推定で1280万人とも言われ、そのうち治療を受けているのは17.3人/1000人だそうです。(平成28年国民生活基本調査)日本の人口が約1億2千万人ですから本来は1/10人が治療を必要としているはずです。

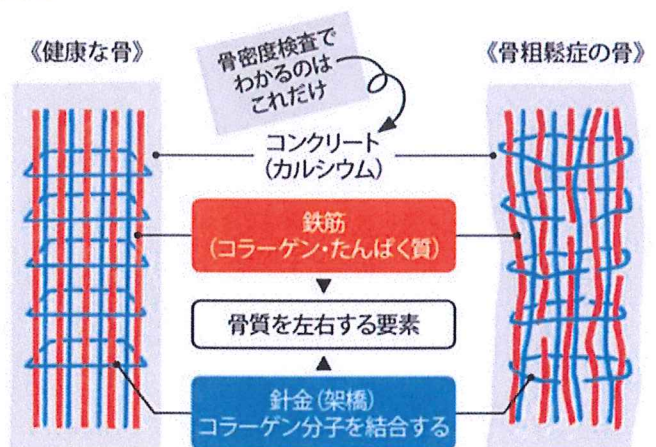
(図1)

なぜ治療率が低いのでしょうか？
考えられる最大の原因は、自覚症状がない事だと思います。骨粗鬆症は骨折して初めて自覚することが多いようです。今回は自覚症状のない骨粗鬆症についてのお話です。

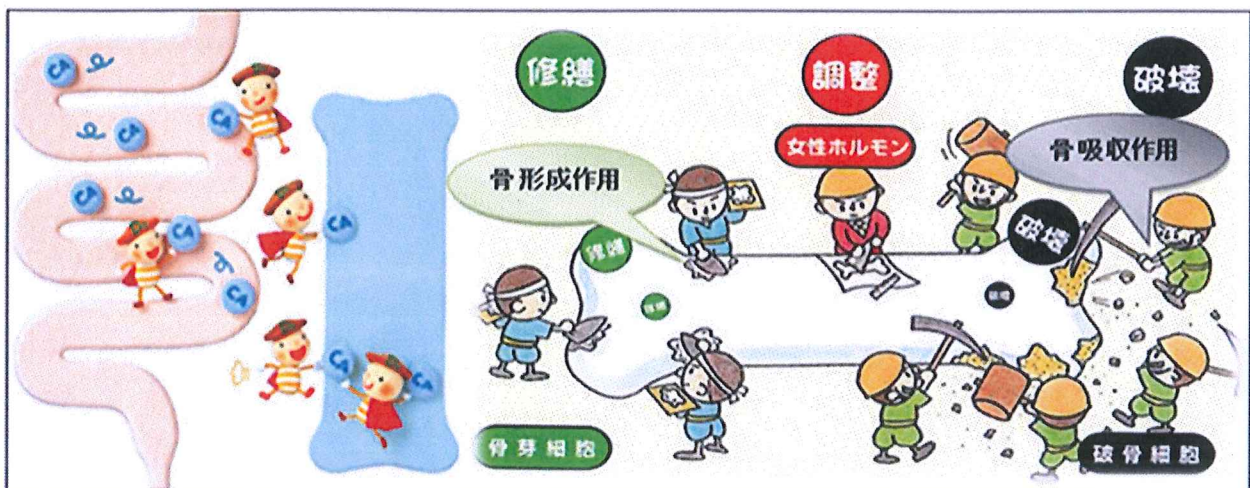
そもそも骨粗鬆症とはどういう病気でしょうか？

骨は鉄筋コンクリートに似ています(図1)。

鉄筋部分はたんぱく質(コラーゲン繊維)で、コンクリート部分がカルシウムです。コンクリートである骨の中には、骨を作る骨芽細胞と骨を壊す破骨細胞が存在し、本来古くなった骨を破骨細胞が壊してそこに骨芽細胞が新しい骨を作るという生理的なサイクルを持っています(図2)。



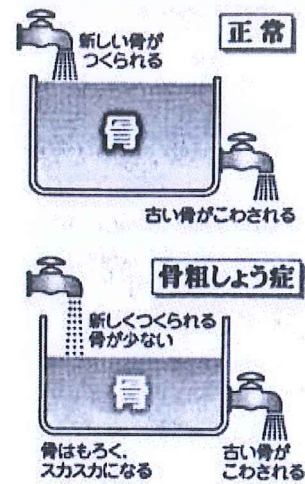
(図2)



特に女性においては、加齢、そして閉経にともない女性ホルモンが急速に減少します。この女性ホルモンはこれらの細胞の働きに深く関与しており、閉経後は破骨細胞の働きが優位になることで骨の中からカルシウムが体の外に出ていきやすくなります。これは水槽に水をためる例がよくわかります(図3)。

そして次第に骨の中のカルシウムが減少し、鉄筋部分であるコラーゲンも年齢とともに劣化するため、骨の強度は低下していきます。コラーゲンの劣化には加齢の他、糖尿病、慢性腎障害など内科疾患との関係があることがわかっています。

(図3)



新しく作る骨の量と古い骨が壊される量が同じなら骨の量は減らない。(上の図)
新しく作られる骨の量が減って古い骨が壊される量が増えると全体として骨の量が減る(下の図)

(図4)



コンクリートにひび

骨粗鬆症は、高速道路の橋脚にひびが入るのに似ていますね。(図4)

これらの現象は、その多くが無症状で経過するため、進行に気付かず、転倒骨折して初めて骨粗鬆症を自覚することが多いと思われます。自覚症状のない方でも、最近腰が曲がってきた、身長が若い頃より4-5cmも低くなった、などといった状況は骨粗鬆症を疑うサインです。

大腿骨頸部骨折、腰椎圧迫は、ひとたび受傷すると著しい生活に質の低下を招きます。今まで自立して生活で来ていた人が介護生活に入るきっかけとなることが多く、本人のみならず周りの家族の生活も一変させてしまいます。

骨粗鬆症を治療することは、健康長寿を目指す上で必要不可欠です。近年さまざまな骨粗鬆症治療薬の開発が進み、治療にいろいろな選択肢が作れるようになってきました。

骨密度検診でひっかかった方、最近身長が低くなった方、背骨の曲りが気になるようになってきた方は整形外科にご相談ください。





新入職者紹介 ～よろしくお願ひします～



<4階病棟 看護師> 武市 万里奈

出産後、約2年のブランクがあり、仕事と家庭の両立が上手にできるか不安ですが、日々楽しむことを忘れず、向上心を持って仕事に励み、患者様によりよい看護ができるよう頑張りたいと思っています。

☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- ・宮城 元博 医師 3/17 (火) 午前診療
- ・鈴木 智 医師 3/19 (木) 午前・午後診療
- ・細野 知宏 医師 3/19 (木) 午後診療(内視鏡)
- ・佐々木 裕茂 医師 3/21 (土) 午前診療
- ・佐々木 恵美子 医師 3/27 (金) 午後診療
- ・渡邊 友純 医師 4/ 7 (火) 午前診療 (代診:佐々木 晃 医師)
- ・佐々木 晃 医師 4/ 8 (水) 午前診療 (代診:渡邊 友純 医師)

※休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くの掲示板でご確認ください。

★太田メディカルクリニック

休日急患診療所当番日のご案内★

*3月29日(日)・4月19日(日) 受付時間 9:00～16:30



急病などで応急処置を必要とする方を対象としております。
症状によっては休み明けに改めて医療機関を受診していただき、適切な検査や指示を受ける必要があります。

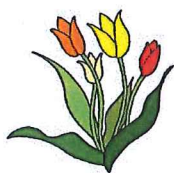
☆診療に係る料金一部変更のお知らせ☆

令和2年4月1日に厚生労働省による診療報酬改定が行われるため、診療に係る料金が一部変更となります。同じ診療内容であっても患者様の負担額が変わることがありますので、何卒、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

*診療報酬改定とは？

2年に1度、厚生労働省による価格改定が行われます。全ての価格が変わるわけではなく、医療情勢、重点課題に関する内容が、一部変更となります。

…ご不明な点がございましたら、受付窓口へお尋ねください…



あとがき

4月から民法などの法改正で仕事や暮らしのルールが変わりますね。
次号の発行は令和2年5月7日の予定です。 経営企画室