

広報 第十号  
**さくら前線**

健康講座 「フレイルを防ぎましょう」

今年に入り新型コロナウイルス感染症の猛威のため、外出を控え、運動不足になりがちな方は多いのではないのでしょうか？ 感染は確かに怖いのですが、かといって出歩くことなく家の中で、じっとしていても、「フレイル」と言う状態になりかねないと言えます。

それでは、「フレイル」と言うのはどういう状態なのでしょう？ 本来「Frailty（虚弱）」の日本語訳で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性がありまますので、適度な運動や食事等は、重要と言えます。

人は加齢に伴ない、筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギー消費量が低下します。さらにその状態では食欲が湧かないので、食事の摂取量が減り、タンパク質をはじめとした栄

養の摂取不足による低栄養の状態になります。低栄養の状態が続くと体重が減少し、筋力や筋肉量が減少していきます。こうした悪循環を「フレイル・サイクル」と呼び、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなります。

この悪循環を断ち切ることが、予防していく上で大切となります。フレイルの状態になると、要介護状態になる危険性が高まるだけでなく、入院のリスクや死亡率も上昇します。また、ストレスに対する抵抗力も低下し、健康な状態であれば数日で治る風邪でも、さらに悪化して肺炎になりやすい状態になります。

次の項目のうち3つ以上あてはまる場合にはフレイル、2つ当てはまる場合にはフレイルの前段階のプレ・フレイルと判断されま

- ① 体重減少  
意図せず体重が年間4〜5kg以上減少した。
- ② 疲労感  
何もしていないのに疲れを感じる事が多い。
- ③ 歩行スピードの低下  
1秒間に1メートル未満。横断歩道を青信号の間に渡りきれない。



- ④ 筋力(握力)の低下  
利き手で、握力が男性26kg未満、女性18kg未満(体重の40%以下となってしまう)
- ⑤ 身体活動量の低下  
これまで習慣的に実施していた軽い運動や体操や定期的な運動、定期的なスポーツをしなくなった。

フレイル・イレブンチェック

フレイルは早期に見え・対応すれば健康な状態へと戻ることが可能です。先程の項目に当てはまらない場合であっても、次の11項目を定期的にチェックし、フレイルの軽微な兆候やリスク要因がないかどうか確認してみましょう。

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

解答欄の右側に○が付いた時は要注意です  
出典:東京大学高齢社会総合研究機構・奈良勝矢フレイル予防ハンドブック

**施設情報** さくらライフクリニック船橋ステーション  
 千葉県船橋市本町7-5-19 JR総武線船橋駅北口徒歩2分  
 ヤマケンビル2F



薬局だより

インフルエンザワクチンの季節

薬局 門脇 寛篤

新型コロナウイルス騒ぎの中、再びインフルエンザの季節となってきました。しかし、今季のインフルエンザワクチンは、厚生労働省の判断で、検定課程を一つ飛ばすことに成功し、いつもでしたらワクチンの大量出荷時期は11月あたりでしたが、それが前倒しとするとに成功し、9月の時点で約50〜100%納品されることが出来ました。

そして、国からは10月1日から65歳以上の方は先に打ってくださいと通達があり、60歳以上の心疾患を抱えている方も同様ですが、それ以外の健常人の方や若い世代の方は10月26日からの接種と原則になりました。

そして、県単位での施策として、10月1日から打つ対象者へ助成し、無料で接種できるようにすると発表があったのはご存知でしょうか。

ですので、インフルエンザなのか、はたまたコロナなのかという鑑別診断しにくい現象というのが少なくなることが期待できます。

昨年は、手洗いがい励行によってインフルエンザ患者は激減しました。今年もそうあって欲しいです。

インフルエンザワクチンは4つの株が入っています。A型が2つ、B型が2つです。流行しそうな株が入っているのですが、インフルエンザには多数の株があり、外れれば砕地の効果が期待できないパンデミック状態となりえます。しかし、ワクチン接種をしておく、症状が軽くなったりとメリットも多くあります。卵アレルギーの方は、卵アレルギーでも大丈夫なワクチンのある医院さんへ行くことが必要です。

ぜひ、当院でもワクチン接種は可能ですので、お早めに予約を入れて接種を推奨いたします。次回もお楽しみに。

お知らせ



● 10月より瓜田医師が施設管理者に任命されました。

● 10月より柿沼医師が非常勤で内科外来を受け持ちます。

● インフルエンザ予防接種実施中です。希望される方は、お早めに受付ください。

● 医療相談窓口

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。

診療案内(11月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	瓜田	瓜田	瓜田	柿沼 ※1	(群大)
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	大串 (群大)	奥山 (群大)	休診	中澤 (群大)	笹口 ※2	(群大)
	午後						休診

※1 第1・3金曜日(6日・20日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第1・3金曜日(6日・20日)は、外科休診となります。

◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。

◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください。

◆ 11月休日当番医は、3日(内科)・15日(外科)・29日(外科)となります。

※ 外科医師交代

真木 ⇒ 奥山(火曜日担当)

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで  
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL:<http://www.a-sakurahosp.com/>