



病院 広報誌

なのはなNEWS



新型コロナウイルスワクチン接種を実施中

公立長生病院では、65歳以上の方への高齢者接種(5月31日～)を1日最大342名(週最大1,710名)実施しています。

※接種時の注意事項については当院ホームページをご確認ください。

また、当院では新型コロナウイルスワクチン接種の予約受付はしていませんので各市町村にご確認ください。

病院の理念

私たちは、患者様の立場に立った良質な医療を提供し、地域住民の皆様に信頼される病院をめざします。

病院の基本方針

- ① 急性期入院医療、救急医療の充実
- ② 安全な医療の提供
- ③ 地域医療機関との連携推進(病診、病病連携)
- ④ 健全経営の確保

Vol.61
2021
7/1発行

長生郡市広域市町村圏組合

公立長生病院

編集・発行 公立長生病院 TEL.0475(34)2121

コロナの中でも元気に vol.3

～身体的フレイルについて～

公立長生病院 外科
あべ やすひさ
阿部 恭久



「フレイル」は、加齢により心と体の活力が低下したことで、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態のことで、筋力の低下により転倒しやすくなる・低栄養などの身体的要素、認知症やうつなど精神的・心理的要素、独居や閉じこもり・経済的な面を含む社会的要素で構成される概念です。

社会とのつながりを失うことが、フレイルへのきっかけになることが多く、「社会とのつながり」の大切さについて前回お話ししました。

今回は、身体的な面についてお話しします。

骨格筋量の減少は身体機能の低下に結びつき、日常生活動作の障害が起き、転倒しやすくなったり、骨折の危険が高くなったりします。

一般に筋肉の低下は2つのタイプがあります。一つは使わないことによる廃用性筋萎縮です。筋線維の数はあまり変わらず、筋線維が細くなった状態です。トレーニングや高たんぱく食などの治療で回復しやすいものです。もう一つは、加齢変化による筋線維の数が減少した状態です。高齢者ではほとんどの場合併存しており、筋線維は減少し、細くなっていくのです。

では、「身体の衰え」の判断をどのようにするかです。

「サルコペニア」という、加齢や病気による筋肉量の減少と、機能が低下した状態を表す言葉があります。(サルコ：筋肉、ペニア：喪失という意味です)

測定法・基準を2019年の「サルコペニア診断基準」で簡単に説明します。

- 1：筋肉量の低下「ふくらはぎの周囲が男性34cm未満、女性33cm未満」であり、
- 2：筋力の低下「握力、男性28kg未満、女性18kg未満」 または、
- 3：身体機能低下「椅子からの立ち上がり5回が12秒以上かかる」(歩行速度1.0m/秒未満(横断歩道を青信号のうちに渡り切る速度)としてもいい) の場合をサルコペニアと診断します。

それでは、サルコペニアの予防や改善にはどうしたらいいのでしょうか。

運動療法・特にレジスタンストレーニングと、栄養療法・タンパク質摂取が中心であり、有効とされています。

しかしながら、フレイルということから見ると、筋肉減少や運動機能低下は、低栄養状態や、抑うつなどの精神面、社会からの孤立や閉じこもりなども関わっている場合が多く、筋肉の改善のために、必ずしも特別な運動やトレーニングが必要ということではないのです。買い物に出かけるなど外出したり、趣味やボランティア活動に出かけたりなどで、不活動を防ぎ社会とのつながりを保つといったことでも日常生活を維持できるのです。

コロナ禍でこの1年数か月、家から出なくなったり、人と会わなくなったり、足が細くなったり、歩き方が遅くなったなど感じている方も多いのではないのでしょうか。1日1回は何でもいいから用事をつくって家から出ましょう。ワクチンを打って、マスクをして、行動していきましょう。コロナに負けず元気に過ごしていきましょう。



「もばら100歳体操」を紹介します

<http://www.city.mobara.chiba.jp/cmsfiles/contents/0000003/3969/hyakusaitaisou.pdf>

【診療費のお支払いにクレジットカードをご利用いただけます】

・入院費・外来費等のお支払いにクレジットカード決済を開始します。【令和3年7月1日～】
 (クレジットカードの利用限度額を超えての支払いはできません。クレジットカードの利用限度額については、各カード会社にお問い合わせください。)

○使用可能なクレジットカード

- ・ VISA
- ・ MasterCard
- ・ JCB
- ・ AMERICAN EXPRESS
- ・ Diners
- ・ Discover
- ・ 銀聯



※交通系電子マネーや QR コード決済はご利用できません

令和3年4月着任
【医師の紹介】



みのち たかし
水内 喬

消化器外科
 一般外科



たしろ すすむ
田代 奨

整形外科一般



やまもと なおよし
山本 直敬

呼吸器内科



すずき ゆういちろう
鈴木 雄一郎

消化器内科

詳細は、ホームページをご確認ください。

外来医師担当表

【外来受付時間】 8:00～11:30

令和3年7月1日現在

科目		曜日	月	火	水	木	金
内科	午前	一診	桐谷 (10時～)		桐谷	☆末石 リウマチ・膠原病	桐谷
		二診	河野	河野	山本	☆片山	河野
		三診	小川 (循環器)	山本	小川	石毛	小川
		四診	鈴木	石毛	☆非常勤医師	☆井桁	☆千葉
	午後	予約診療	※第2・4週☆宮崎 (循環器)				山本
外科	午前	一診	阿部	阿部	阿部	阿部	阿部
		二診	※第1・3週 水内 ※第2・4週 ☆岡田	水内	水内	水内	水内
	午後		緩和ケア外来 (完全予約制)			緩和ケア外来 (完全予約制)	
整形外科	午前	一診	小野	小野		政木	小野
		二診	丸田	政木		丸田	丸田
		三診	政木 田代				田代
小児科	午前	一診	富山	富山	富山	富山	富山
	午後	一診		野中 (完全予約制)	野中 (完全予約制)		野中 (完全予約制)
				野中 (予防接種)	富山 (予防接種)		※第1・3・5週 富山 ※第2・4週 野中 (乳児健診)
脳神経外科	午前		野本	野本	野本	野本 (新患のみ)	☆西野
	午後					野本 (脳ドック)	
脳神経内科	午前			☆鵜沢 (内科外来) (受付11時まで)	☆古本 (整形外科外来) (受付11時まで)		
婦人科	午前						
	午後			☆伊地知 注1	☆伊地知 注1		
皮膚科	午前		河原	河原	河原	河原	河原
	午後					フットケア外来 注2	
眼科	午前	一診	☆遠山 (完全予約制)		※第2・4週☆茂田 (完全予約制)		
		二診	水鳥川		水鳥川	水鳥川	水鳥川
泌尿器科	午前	一診	佐々木	☆濱野	佐藤	佐々木	佐々木 (完全予約制)
		二診	佐藤	☆非常勤医師		☆芳生	
		三診				佐藤	
耳鼻咽喉科	午前		吉岡	吉岡	吉岡	吉岡	☆新見

都合により休診になったり担当医が変更になる場合もありますので、来院時には、お問合わせください。

☆印は非常勤医師です。 脳神経内科の()は診療場所です。

注1 診察開始時間は14時30分～(受付時間:8時～16時)となります。

注2 フットケア外来の受付時間は14時～16時30分となります。

※受診時はお薬手帳をお持ち下さい。