

介護保険法で要支援と認定された方の主な原因は「関節疾患（19.3%）」が最も多く、次いで「高齢による衰弱（17.4%）」「骨折・転倒（16.1%）」と続き、加齢に伴う「筋力の低下」が原因の一つと考えられるものが上位を占めています。

大手メーカーの伊藤園と鹿児島大学医学部の研究で、筋力低下のサインを早期に認識するために、「ペットボトル」の開け方（開栓動作）によって簡便に把握できるかを検証したとのことで紹介いたします。

すでに、ペットボトルの開栓に困難さを感じることは筋力低下と関係しているとの報告がありますが、ペットボトルの開け方は個人によって異なるため、この開け方によって筋力低下を把握できる可能性があるかと仮説を立て検証、調査したとのことです。

その結果、高齢者において「逆筒握りでペットボトルを開栓していること」が、筋力低下のサインとして有用であることを確認しました。

これにより、「ペットボトル開栓の困難さを感じることに」加えて、開栓動作パターンを評価すること（「逆筒握り」か否か）で筋力低下のサインを簡便に把握できる可能性が示唆されました。逆筒握りだと筋力低下（男性27.8kg 女性18.4kg以下）とのことです。

加齢による「筋力低下」は、転倒、骨折、入院、死亡などの健康を害するリスクに関連するため、人生100年時代を見据えた健康寿命の延伸のためには、この筋力低下のサインを早期に認識して早い段階でフレイルに対応することが重要です。

みなさんもどのようにペットボトルを開けているか試してみてください！！



側腹つまみ
248名 (73.8%)



筒握り
20名 (6.0%)



3指つまみ
13名 (3.9%)



逆筒握り
55名 (16.4%)

筋力低下と関連あり

編集後記

知覧の小田代記念クリニックで、とある早朝の出来事。
診療時間前の玄関の外に、最初の患者さんが、、、
「どうですか？」
「ニャンとなく元気がなくて」
というわけで、クッキーを1枚
処方して帰ってもらいました！！
お大事に(^v^)
皆さん知覧にくることがありましたら、小田代記念
クリニックものぞいてみてください。にゃんこちゃんにも会えるかもですよ！



鹿児島市荒田1丁目25-6
TEL 099-253-8111
FAX 099-253-8140

小田代病院

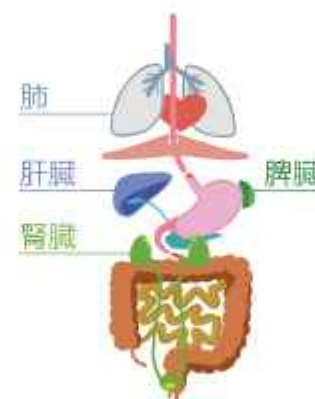
ぜひホームページ
をご覧ください。



肺炎・最近の新型コロナウイルスについて 内科部長 島崎 隆

気道を通して細菌やウイルスなどの病原体が肺内で増殖して炎症が引き起こされた状態です。呼吸器の病気の中でよく見られます。

高齢者での罹患率、死亡率は増加しており、特に糖尿病、脳血管障害、肺気腫、肺線維症などの呼吸器疾患を有する例では治りにくく重症化しやすい。一般には風邪など上気道炎症が先行します。小田代病院では血液検査、胸部レントゲン検査、CT検査などに加えて、喀出された痰を細菌培養検査に提出します。加えて、グラム染色検査を行い、顕微鏡で痰を直接みて、起炎菌を推定して抗生剤の投与を行っております。併せて上述した基礎疾患とくに糖尿病の治療も行っています。



多くの抗生物質は腎臓＞肝臓＞脾臓＞肺＞筋の順に移行して脳への移行度は低い。いわゆる解毒気管、排泄気管である腎臓、肝臓に高い。肺は決して移行度は高くありません。肺炎細菌性肺炎の起炎菌は肺炎球菌が多く、次いでインフルエンザ^{がんせん}桿菌、黄色ブドウ球菌、連鎖球菌などで約70%を占めます。これらの菌に対してはペニシリン系、セフェム系抗生物質で治療しますが、最近では肺炎に限らず感染症の起炎細菌は抗生物質に対して耐性度は高くなっており治療を難しくしています。

予防という点では特に高齢者ではインフルエンザ（ウイルス）ワクチン、肺炎球菌ワクチンの接種が重要です。インフルエンザウイルスはほとんど上気道に感染して、罹患後に発症する肺炎のほとんどは細菌性肺炎です。肺炎の起炎細菌は肺炎球菌が50%以上を占めておりますので肺炎球菌ワクチンの接種が重要であることは理解できます。



新型コロナウイルスは最近では重症化する例の割合は低下していますが、いまだ感染・伝播性は非常に高く、先述した基礎疾患が見られる例では感染は下気道まで伸展して肺炎ウイルス性肺炎を発症します。コロナウイルスワクチンの接種に加えて積極的な抗ウイルス薬の服用は必要と思われます。

●生活習慣病

生活習慣病とは食生活、運動、睡眠、ストレス管理など日常の習慣が原因となって発症する病気の総称です。代表的なものには、**高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化・心疾患・脳卒中**などがあげられます。これらの病気は自覚症状がほとんどないまま進行することが多く、気づいたときにはすでに重症化していることも珍しくありません。

しかし、**日々の生活習慣を少しずつ見直すことで、十分に予防できる病気**でもあります。



① バランスの取れた食事を意識する

- ・野菜・果物をしっかり摂る（1日350g以上が目安）
- ・タンパク質をバランスよく（魚・肉・豆類を適量摂取）
※自分の体重（kg）と同じくらいのグラム数を1日で摂取してみよう。
- ・脂質の摂取量を意識する。
（飽和脂肪酸を減らし、不飽和脂肪酸を増やす）
- ・食物繊維を意識する。（玄米・雑穀・海藻・豆類）
※1日の食物繊維摂取量として成人男性1日21g以上、成人女性で18g以上を推奨
- ・加工食品を減らす。（添加物・トランス脂肪酸に注意）
※塩分は1日6g以下を目標 砂糖の多い飲料やお菓子を控える。



— イヌリンとは —

イヌリンはゴボウ、チコリ、玉ねぎなどに多く含まれる水溶性食物繊維（フルクタン）で、腸内で善玉菌のエサとなり、腸内環境の改善に役立つ成分です。腸内細菌によって発酵されると短鎖脂肪酸が生成され、便秘の予防や腸内環境のサポートが期待されており、血糖値の上昇をゆるやかにする可能性も示唆されています。



② 適度な運動を習慣化する

運動不足は肥満や高血圧の原因となります。

- ・1日30分以上の有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・水泳）がおすすめです。



③ 十分な睡眠を確保する

睡眠不足はホルモンバランスを崩し、生活習慣病のリスクを高めます。

- ・7～8時間の睡眠を確保
- ・就寝1時間前にスマホやパソコンなどを控える。
- ・寝る前にリラックスする習慣を作る。（ストレッチ・読書など）



④ ストレスを上手にコントロールする

慢性的なストレスは高血圧や糖尿病を悪化させる原因になります。

- ・深呼吸や瞑想を取り入れる。
- ・趣味やリラックスできる時間を作る。
- ・十分な休息を取る



⑤ 禁煙・節酒を心がける

タバコやアルコールは生活習慣病のリスクを大幅に高めます。

- ・タバコは可能な限り禁煙を目指す。
- ・アルコールは適量（1日1合程度）に抑える。



⑥ 適正体重を維持する

肥満は高血圧や糖尿病のリスクを高めます。

- ・BMI（体格指数）を適正範囲に維持
- ・食事管理と運動を組み合わせる。



⑦ 水分補給をしっかり行う

水分不足は血液の流れを悪化させ、病気のリスクを高めます。

- ・1日1.5～2ℓの水を飲む
- ・カフェインの摂取を控える。



⑧ 定期的な健康診断を受ける

早期発見・早期治療が重要

- ・年に1回の健康診断を受ける。
- ・血圧・血糖値・コレステロールをチェック



⑨ 規則正しい生活リズムを整える

体内時計の乱れは生活習慣病を引き起こします。

- ・毎日同じ時間に寝起きする。
- ・朝食をしっかり食べる。

＼今日からできる！ 簡単な習慣改善のコツ！

まずは無理せず出来ることから一つずつ始めましょう！いきなりすべてのことをやろうとすると、大変なので継続することが困難になります。出来ることから始めて、出来るようになればどんどんチャレンジしてみるのも良いでしょう。できるだけ早いうちから意識することが将来の健康につながります。また、実際に取り組んでいることを記録として残すことで、振り返るだけでなく自信にもつながります。

今日から一歩ずつ、未来の健康を育てましょう！

お困りの事などありましたら、いつでも外来看護師までご相談ください。

