

あざみ通信

〒393-0047
 長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550
 E-mail. mail@azami-clinic.jp


▶特集 新概念“フレイル”
 ▶スタッフコラム アイス大福

▶胃と腸の話 胃腸炎に抗生剤は必要か
 ▶食べ物よもやま話 そうめん

夏を代表する花、朝顔。奈良～平安時代、遣隋使により日本に伝わったとされています。かつては薬用に栽培されていた朝顔ですが、花の可憐さから徐々に観賞用に栽培されるようになりました。江戸時代には品種改良が進み、東京で朝顔市が開かれるようになり今に至ります。



世界有数の長寿国 日本

2016年の日本人の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳で過去最高を更新し、男女とも香港に次ぐ第二の長寿国です。平均寿命とは別に“健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間”を指す“健康寿命”という言葉があります。健康寿命は男性71歳、女性74歳で、こちらも健康志向の高まりから伸びる傾向にあります。ただ平均寿命に比べると健康寿命は男性では9年、女性では13年短く、それだけの期間何らかの介護が必要なことを示しています。多くの人が望んでいるのはただ寿命を延ばすことではなく、毎日生き生き生活しながら長生きする健康寿命を延ばすことではないでしょうか。体の機能は適切な対策を行えば維持・改善することができます。足腰が弱くなるのを「年のせいだから仕方ない」で片付けるのではなく、元気なうちから介護予防に力を入れることが大切です。



健康と要介護の中間点“フレイル”とは

人口の高齢化に伴い、要介護状態になる人が急増しています。後期高齢者(75歳以上)の多くの場合、健康な状態からいきなり要介護状態になるのではなく、加齢により心身の活力が徐々に低下した状態を経て徐々に要介護状態になると考えられています。この健康と要介護の中間“加齢により心身の活力が徐々に低下した状態”を指す言葉として、フレイルという言葉が注目されています。これは英語のfrailty(脆弱)を語源とした言葉で、2014年日本老年医学会が提唱し始めました。2016年の調査で65歳以上でフレイルの疑いのある人は約10人に一人、予備軍は3人に一人とされています。フレイルは“些細な衰え”を自覚する段階です。些細な衰えを“年を取ったせい”で済ませず、何らかの対策を立てることが大切です。下記のテストでフレイルかどうかチェックしてみましょう。

【フレイル・イレブンチェック】

- 健康に気を付けた食事を心がけていますか？
- 野菜料理と主菜(肉か魚)は両方毎日1回は食べていますか？
→上の2項目のうち一つでも当てはまれば要注意！
- 「さきいか」「たくあん」位の硬さの食品を普通に噛み切れませんか？
- お茶や汁物でむせることがありますか？
- 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？
- 日常生活で歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？
- 同世代の方と比較して歩く速度が速いと思いますか？
- 昨年と比較して外出の回数が減っていますか？
- 1日1回以上誰かと食事をしますか？
- 自分が活気にあふれていると思いますか？
- 何よりもまず物忘れが気になりますか？
→上の9項目のうち4項目当てはまれば要注意！



フレイルを起こす様々な原因

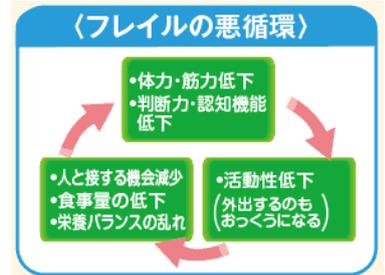
フレイルは身体的・精神的・社会的の原因が複雑に絡み合って起こると考えられています。

身体的原因…加齢に伴う筋肉量や運動機能の低下が現れると体を動かすのがおっくうになり活動量が減ります。また加齢に伴う歯や口腔内の状態の悪化から低栄養に陥ることがあります。

精神的原因…うつ病や認知機能の低下などがあると外出の機会が減り、家に閉じこもりがちになります。

社会的原因…一人暮らしや経済的に困窮していると、人と交流する機会が少なくなったり、栄養状態が悪くなります。

これらの要因は密接に関わりあっており、どれか一つでも悪化すると悪循環に陥り、要介護状態に近づきます。一つでも心当たりがあれば早めに対策を立てることが大切です。



よく動き、食べ、しゃべってフレイルを予防

フレイルの予防には“よく動き、食べ、しゃべること”が大切です。フレイルを「まだ早い」「他人事」などと思わず、今日から食生活を見直し、適切な運動を心がけましょう。

1.タンパク質を摂り低栄養を予防しましょう。

低栄養を防ぐためには筋肉のもととなるたんぱく質(肉・魚・卵・豆腐・乳製品など)を摂ることが重要です。毎食摂るのが大変な場合はお茶の代わりに牛乳を飲むことでもタンパク質が補えます。年とともに歯が悪くなり、かむ力が衰えたり、呑み込みが悪く、むせやすくなる場合もあります。調理方法を工夫するなどし低栄養にならないよう気を付けましょう。

【食事を増やすための調理の工夫】

食べやすくするために…

- ・口当たりの良い滑らかな料理を増やす(茶碗蒸しなど)
- ・隠し包丁や細かく切ることで、噛み切りやすくする

飲み込みやすくするために…

- ・ばさばさしたものには水分を加える
- ・さらさらしたものにはとろみをつける
- ・油分で口当たりを滑らかにする



2.運動の習慣を作り、筋肉をつけましょう。

1日8000歩の歩行と週2.3回、1回1時間以上の運動(筋肉トレーニング)がフレイル予防に有効といわれています。できる範囲で体を動かし筋肉の減少を防ぎましょう。

3.外出し、人と関わる機会を作りましょう。

年齢とともに外出する機会が少なくなるものですが、筋力低下のためにも、生活に張りを持たせるためにも人と交流する場所を持つことが大切です。市町村でも健康教室など無料で行っているのが積極的に参加してみましょう。

胃と腸の話

胃腸炎に抗生剤は必要か？

6・7月院内展示の御案内…

下諏訪町在住の吉沢房治氏による
ペーパークラフト展を開催しています。
患者さん以外の方もお気軽にお越し下さい。

吉沢房治
ペーパークラフト展



夏は胃腸炎の時期です。梅雨が終わって蒸し暑くなると食中毒が増えてきますし、おなかを冷やしたり水分を取りすぎて下痢になる人もいます。また冬になるとノロウイルスやロタウイルスのような感染性胃腸炎が増えますね。

下痢や嘔吐などの胃腸炎症状で受診される患者さんで、抗生剤が欲しいといわれる方が時々います。胃腸炎に対しては抗生剤は必要なのでしょうか。

様々な意見はあるのですが、一般的な考えを述べさせていただくと、基本的には“胃腸炎に抗生剤は必要ない”ということになります。

特に冬にはやる感染性胃腸炎は基本的には“ウイルス感染”です。抗生剤は細菌を殺すためのものですのでウイルスには全く無効です。百害あって一利なしとはこのことです。またこれからの夏の胃腸炎は、食中毒が多くな

ると思います。サルモネラ菌や黄色ブドウ球菌、カンピロバクターといったものがあります。病態や病原菌によっては抗生剤投与が必要な場合もありますが、ほとんどは必要がありません。抗生剤によって病原菌だけでなく、腸内細菌などの常在菌まで一緒に殺してしまい下痢を悪くするばかりでなく、体の免疫も狂わせてしまい治りにくくなる場合もあります。

基本的には病気は自分の自然治癒力で治っていくものであり、あくまで薬はその補助をするものです。常在菌まで殺してしまつてはわざと治りにくくしているようなものです。

胃腸炎のときには、水分、休息をたっぷりとり、食事を極力控え胃腸をいたわるのが大切です。



スタッフコラム アイス大福 看護師 春日文代

【材料4個分】

白玉粉	60g
砂糖	100g
水	1/2カップ
打ち粉用片栗粉	適量
バニラアイスクリーム	120g

【作り方】

- ①耐熱ボールに白玉粉と水を入れ、泡立て器でよく混ぜ、砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ②ラップをせずに電子レンジで2分加熱。水で濡らした木べらでこねるようにして混ぜる。
- ③ラップをせずに電子レンジで1分加熱。粘りが出るまで混ぜる(2回行い、2回目は透明感がでるまで混ぜる)。
- ④打ち粉をしたバットに生地を入れ、片栗粉をふる。
- ⑤生地が温かいうちに水で濡らしたはさみで4等分に切る
- ⑥生地に片栗粉をまぶしながら15cm位の円形にのばし、完全に冷ます。
- ⑦30cm四方のラップに生地をのせ、バニラアイスを丸く整えて中央にのせる
- ⑧ラップを茶巾に絞りながら、生地でアイスを包みすぐに冷凍庫に入れ3時間以上冷やす。



食べものよもやま話

7月 そうめん

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

7月4日(水)
14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。少人数のアットホームな会です。お気軽にお越しください。



今年の夏は猛暑になるとか。暑い日には冷たい麺類が食べたくなりますね。

夏の贈答品でもそうめんは人気があります。その贈答品の中に「古物(ひねもの)」と書いてあるのを見た事はありますか？大抵の食品は古い物より新しい物が良い物だというのに、どういう事かと疑問に思う方もいると思います。これは、手延べそうめん特有の材料と製造過程からきています。

手延べそうめんは小麦粉に含まれるグルテンの弾力を活用して“撚り(より)”をかけた1本の紐を限りなく伸ばして作られる麺です。材料をこねてから何回かの熟成を経て製品になる手延べそうめんはその過程で表面が乾燥すると延ばすことができなくなってしまいます。これを防ぐ手立てとして先人が麺の表面に食用油を塗りながら延ばしていく事を考えました。細く延ばせるばかりでなく麺同士が付着するの防ぎ事ができます。

また独特の風味も生まれ、麺の表面が油で

覆われているので、空気に触れる事なく、麺の変質を防止しながら熟成されていきます。手延べではないそうめんは、油を入れる必要がありません。

そうめんは秋から春に製造され、梅雨を越すまで熟成され出荷されます。これを「新」と呼び、製造後2回梅雨を越した物を「古物(ひねもの)」3回越した物を「大古物(おひねもの)、古古物(こひねもの)」といいます。しっかりと管理の行き届いた倉庫でじっくり寝かせる事で油が小麦粉になじみ、たんぱく質が熟成し、コシが強く、食感やのど越しが良く、油臭さが消え、茹でて伸びにくいそうめんが出来上がります。しかし、古い程良いという事でもなく、製造から2~3年が食べ頃です。



管理栄養士 笠原由美