

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



あざみ胃腸科クリニック

- ▶特集 ロコモティブ シンドローム ▶胃と腸の話 C型肝炎治療の新時代
▶スタッフコラム サツマイモフライドポテト ▶食べ物よもやま話 バレンタインデー

諏訪湖の冬の風物詩、白鳥。例年より数は少ないものの今年も諏訪湖畔で優雅な白鳥の姿を見ることができます。諏訪湖への白鳥の飛来が定着したのは昭和49年。その後徐々に数を増やしながらいまに至っています。



ロコモティブ シンドロームとは

ロコモティブ シンドロームという言葉を知っていますか？和名では“運動器症候群”と言います。ロコモティブ シンドローム(以下ロコモ)とは“筋肉・骨・関節などの運動器の障害により、”立っ””歩く”といった移動機能が低下した状態を指します。ロコモが進行すると日常生活にも支障が生じ、寝たきりや要介護になるリスクが高くなります。

日本は世界に類のないスピードで超高齢化社会に突入しています。健康上の問題がなく、自立して生活できる期間を“健康寿命”と言いますが、日本人は平均寿命より健康寿命が約10年短いと言われています。2007年に、日本整形外科学会はこの健康寿命を延ばすことを目的にロコモという概念を提唱しました。ロコモの推定患者数は予備軍を含めると約4800万人、メタボリックシンドローム(以下メタボ)や認知症とならび健康寿命を阻害する三大因子の一つとされています。ロコモの誘因には“加齢”と“運動不足”による筋力の低下と、これが引き起こすバランス能力の低下、骨や関節の病気などがあります。運動不足は筋力の低下や肥満を招き、ロコモやメタボの原因になります。肥満やそれに伴う関節痛などでロコモやメタボが進行すると骨粗鬆症など運動器の病気や、心臓病・脳卒中を起こしやすくなり要介護状態に…という負の連鎖に陥ります。

ロコモは今まで健康だった人が突然かかる病気と違い、日々の積み重ねによっておこる生活習慣病と言えます。そうならないために日々の生活を見直し、ロコモにならない体を維持していきましょう。



ロコモチェック！あなたは大丈夫

健康寿命をのばすためには、なるべく早い時期に自分がロコモかどうかをチェックし、原因を突き止めることが大切です。下記の7項目のうち、1つでも当てはまればロコモの可能性がります。特に腰や膝に痛みのある場合は早めに医療機関を受診し、対策をたてましょう。

【ロコモチェック】

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家でやや重い仕事(布団の上げ下ろし等)が困難である
- 2キロ(10入り牛乳パック2個)程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分位続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない



家の中で多い転倒

ふとしたはずみに転んだことがきっかけで骨折し、要介護状態になってしまうことがあります。転倒というと雪道など足下の悪いところでおこることを想像するかもしれませんが、高齢者の転倒で一番位多いのは寝室や居間など家の中です。自宅で転倒した高齢者の約1割は骨折しているとの報告もあり、特に大腿骨など下半身の骨折は寝たきりの原因にもなります。居室にはコード類、床に落ちたつるつるした広告、絨毯など足をとられやすいものがたくさんあります。家の中を整理整頓するとともに転んでも骨折などに至らないよう普段から足腰を鍛えておくことが大切です。

今から始めよう。ロコモ対策！

1. 太りすぎもやせすぎも注意！

中高年の男性の2人に一人、女性の5人に一人がメタボまたはその予備軍と言われています。メタボは心臓病など命に関わる病気につながるだけでなく、膝や腰に負担をかけロコモの原因にもなります。一方、やせすぎも骨や筋肉の量が減り、ロコモの原因になります。適正体重を維持することが大切です。



2. 若いうちからの運動習慣をつけましょう。

ロコモというと高齢者の病気と考えがちですが、高齢者だけでなく子供の頃から対策を立てる必要があります。最近“運動をしない”“体の硬い”子供が増えています。子供の頃から運動する習慣がなかったり、体が硬いと運動器の病気につながりやすくなります。骨や筋肉の量のピークは20・30代で、弱った筋肉や骨では40・50代から体力の衰えを感じやすくなります。若いうちから運動習慣をつけ筋や骨を丈夫にしておきましょう。

3. ウォーキングで体を鍛えましょう。

歩くことはいわば片足立ちを連続して行うことで、歩いている最中は自然とバランスをとりながら筋肉を使っています。筋力が低下すると足が十分上がらない為つ容易につまずいたり、転倒しやすくなります。転倒を防ぐ為にも普段から歩く時間を長くし足腰の筋肉を鍛えておきましょう。

4. 定期的な運動やストレッチで体を柔軟に！

普段から簡単な運動やストレッチを行い、体を柔軟にし筋肉をつけておくことが大切です。体力に応じてマレットゴルフ・スイミングなど仲間とともに楽しんで行うことで、運動を長く続けることができます。

5. バランスの良い食事で骨を丈夫にしよう。

私たちが生きていくうえで欠かせない5大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル)をバランスよく摂ることが大切です。1日の食事から摂るのが大変な場合は1週間単位で考え摂取するようにしましょう。サプリメントなどに頼ったり、体にいいといわれるものだけを集中して食べるより、様々な食材をバランスよくとることが大切です。





C型肝炎治療の新時代

「胃と腸の話」ではないとお叱りを受けそうですが、肝臓も胃のすぐ近く、広い意味で消化器ですのでご了承を。

C型肝炎は、不衛生な手術や輸血、注射、入れ墨などで感染が広がりました。衛生観念がしっかりした現在では新たな感染者はまずないものと思われまふ。C型肝炎は高率に慢性肝炎、肝硬変ののち肝がんを発症する難病です。わが国には150~200万人のウイルス陽性者がいます。今までは肝臓護剤とよばれる薬や、インターフェロンの治療が中心でした。完治が期待できるインターフェロンでさえ、ウイルスの駆逐率は最も新しい治療法でも70%あたりが限度といったところでした。また、インターフェロンは発熱、倦怠感、血球減少、間質性肺炎など副作用が大変多く、きつい治療でした。それが、2014年ごろより、飲み薬の新薬が開発され、使用できるように

なりました。治療成功率が高いうえ、副作用が極めて少なく、夢のような新薬です。DAAs(直接作用型抗ウイルス薬)と呼ばれ、最も新しいものでは95%を超えるウイルス陰性化率と言われてまふ。年齢制限は基本的にはなく、過去にインターフェロン治療が失敗した人も使用することができます。

治療は大まかに12週間2種類の内服薬を使用まふ。治療費は350~450万円と大変高額ですが、県のウイルス肝炎助成制度がありますので限度額以上は負担なく行うことができます。100%近い治癒率ですので、理論的には数年の間にほぼC型肝炎は撲滅できることになりまふ。よって、助成制度も数年で打ち切られる可能性が高く、早めの対応をお勧めまふ。患者さんは早めに主治医や保健所などにご相談ください。



2・3月院内展示の御案内

土田正勝氏 写真展

2・3月の2ヶ月間、開催してまふ。心温まる作品の数々をお楽しみ下さい。土田正勝氏による写真展を



スタッフコラム さつまいもフライドポテト 看護師 春日文代

【材料】

さつまいも	1本
片栗粉	大さじ3
小麦粉	大さじ1
塩・こしょう	各少々

【作り方】

1. さつまいもは1cm巾のスティック状に切り、水にさらしてザルに取り水気を切る。
2. ビニール袋にさつまいも・塩・こしょうを入れてよく振る。
3. 片栗粉・小麦粉を入れさらによく振る。
4. 強めの中火で揚げて出来上がり！
* こしょうを青のりに変えてもOK。
おやつにもなります。

認知症の家族を介護されている方

“家族のつどい”

2月8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向士が、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。



食べものよもやま話

2月 バレンタインデー

2月と言えばバレンタインデー。日本の年間チョコレート消費量の4分の1近くが2月に消費されているというデータもあります。1936年、東京で発行されていた英字新聞の広告に神戸の洋菓子店モロゾフが「バレンタインデーにチョコレートを」と載せたのが日本のバレンタインデーの始まりです。1958年には伊勢丹新宿本店でメリーチョコレートがバレンタインセールをましました。1960年代になるとお菓子メーカーや百貨店がバレンタインデーを積極的に売り出すようになりましたが、バレンタイン=チョコレートとはなっておらず、贈り物のおまけとしてチョコレートを添える程度でした。1970年代になって女子学生の間でバレンタインデーのチョコが急速に広まりました。1980年代には義理チョコという概念が登場し、恋愛感情を伴わない男性にも贈るようになりました。



現在では性別に関係なく女性同士で贈り合う「友チョコ」や男性から女性に贈る「逆チョコ」、日頃頑張っている自分へのご褒美として「自分チョコ、マイチョコ、ご褒美チョコ」、家族に贈る「ファミチョコ」など多様化してまふ。

欧米、台湾、ベトナムでは男性から女性へもしくは恋人同士や夫婦間で赤いバラの花を贈ることが多いようです。韓国は日本の影響が強いのか日本と同様ですが、毎月14日には〇〇デーという恋愛に関するイベントがあります。一方イスラム教では男女の公共の場での愛情表現は固く禁じられている為、イスラム圏の国ではバレンタインデーに反対派の勢力が強く、サウジアラビアではバレンタインデーにプレゼントやチョコを贈るのは違法行為としてまふ。様々な文化があるのですね…。

幸せな気持ちで食べるチョコも食べ過ぎにはご用心♥

管理栄養士 笠原 由美