

山下循環器科内科ニュース第 161 号

2016 年 1 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita/chobi.net/>

◎新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。2016 年が皆様にとって、良い年になりますようお願いいたします。私ども職員一同、今まで同様に精進して、より良い医療・介護サービスの提供に努めたいと思います。本年もよろしくお願い致します。

今年は診療報酬の改定が 4 月にあります。薬剤費が抑えられ、診療本体部分はやや上がる予定です。今後の医療・介護の課題は、在宅医療推進のために、地域包括ケアの推進です。病院のベッド削減が企図され、在宅医療がいつそう求められるようになります。当院は外来中心の診療ですが、在宅医療にも今後は積極的に取り組んでいく必要があるでしょう。

◎ サルコペニアとフレイル

この頃よくサルコペニアとフレイルという言葉が聞かれるのではないのでしょうか？サルコペニアとは加齢とともに骨格筋量と筋力が低下することをいいます。一般的に 70 歳までに 20 歳代に比較すると骨格筋量は 25～30%、筋力は 30～40% 減少し、50 歳以降毎年 1～2% 筋肉量は減少すると言われています。減少した筋肉は脂肪に置き換わります。筋力が低下すると、ふらつきや転倒の原因になります。サルコペニアの要因には、年齢、不活発な生活習慣、疾患、栄養不足などがあります。

フレイルとは次の稿で看護師の橋本が書いている通りです。

サルコペニアとフレイルは密接な関係があるのは上の定義からも明らかです。両者の予防や治療は、運動と栄養が重要です。栄養面では特にたんぱく質の摂取（1g/kg 体重/日以上）が筋肉量維持のために必要です。ただし、腎機能が低下した人ではもう少し少ない量となります。運動では、レジスタンス運動（力を入れるような運動）がよいといわれていますが、狭心症のある人では注意が必要です。（日本内科学会雑誌から引用。以上院長）

◎フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう

フレイルとは加齢に伴って種々の臓器の予備能力が低下して要介護などの健康被害に至りやすい状態です。つまり「要介護の予備軍」の状態をいいます。フレイルは「体重減少」「疲労感」「筋力（握力）低下」「活動量の減少」「歩行速度の低下」という 5 つの項目で定義されます。3 項目以上当てはまればフレイル。1～2 項目当てはまるとプレフレイル（フレイルの前段階）となります。こ

これらの症状は病気が原因で起こることもありますが、単なる老化現象でも起こります。また、フレイルは多くの疾患だけではなく機能障害が重なって起こってきます。フレイルは放置すると転倒、要介護、死亡などにつながっていきます。しかし運動や栄養などによって健康状態に戻ることができます。

フレイルを予防する方法

- ① 筋肉の量や筋力を維持するようなレジスタンス運動や転倒防止のためのバランス運動をする
- ② 十分なエネルギー量とたんぱく質をとりバランスのよい食事で体重が減らないようにする
- ③ 転倒を起こしやすい環境要因を改善する（家の段差など）
- ④ 孤立や閉じこもりにならないようにする
- ⑤ 患者会や講演会、老人会などに積極的に参加したりボランティア活動をするなど社会参加を行なう

要介護を予防し、健康寿命を延ばすためには健康と要介護の中間の段階からその対策を立てる必要があります。認知症や寝たきりにならないためにしっかりと対策を立てて実践し、いつまでも生き生きと暮らしましょう

（看護師 橋本美鈴）

◎餅をのどに詰まらせたときの応急処置

正月は餅を食べることの多い時期です。高齢者では餅による窒息事故が起きやすいものです。そこで、餅をのどに詰めたときの応急処置が新聞やインターネットに載っていましたので書いてみます。

- ① まずは背部叩打法を試みます。のどに詰めた人を横向きに寝かせ、手の付け根で肩甲骨の間を強く何度も叩きます。座らせた状態や立たせた状態でもよいです。
- ② 上記の方法でだめなら腹部突き上げ法でもよいです。詰めた人の背後から両脇に腕を通し、抱きかかえるようにして、みぞおちとへその間を自分の握りこぶしで手前上方に向かって突き上げます。

応急処置で改善がない場合や反応がない場合は、速やかに救急車を呼びましょう。（院長）

◎ 新入職員自己紹介

平成27年11月1日から「デイ・ケアやました」で看護師として働かせていただいています佐藤嘉代です。以前、働きながら祖父の介護を5年間していましたが、介護の職場の経験はありません。実際に利用者さまとお話ししたり接することで学ぶことも多いです。日々、勉強しながら利用者さまやご家族の方が安心して楽しく過ごせるように努力していきたいと思っております。よろしくおねがいします。