

Foyer

発行者: 渡辺内科クリニック 渡辺伸明
〒662-0971 西宮市和上町2-39
TEL:0798-23-5160
FAX:0798-23-5120

URL: <http://www.watanabe-naika.jp>

制作・編集 有限会社 トムテ

URL: <http://www.tomte2006.jp>

【院長のことば】

サルコペニアとフレイル

【連載】

- ・ナースのささやき
こまったさん
- ・管理栄養士のつづやき
防ごうサルコペニア肥満
- ・検査の玉手箱
眼科に行こう！
- ・ほっとひといき
はじめまして

【お知らせ】

診療のお知らせ

【院長のことば】

サルコペニアとフレイル

ある日のクリニックで・・・



「〇〇さん、診察室にどうぞ」

椅子に戻って待つこと 10 秒あまり、患者さんは来ず。



（あれ、聞こえなかったかな？）

もう一度立ち上がり、診察室から顔を出し

「〇〇さん・・・」と呼びかけたら、ゆっくりとこちらに歩いてくる姿が。



（時間がかかっていただけだったか・・・それにしてもゆっくり歩いてらっしゃる。
お歳いくつになったんだっけ？）



カルテに目をやり、
（そうか 75 歳過ぎたんだ）

珍しくない光景です。しかしここには重大な問題が隠れているのかもしれない。





日本は超高齢化社会に突入したといわれます。糖尿病の患者さんの高齢化も著しく、平成 26 年の国民健康・栄養調査の結果によれば糖尿病患者さんの 70%が 65 歳以上の高齢者、30%が 75 歳以上の後期高齢者であると報告されています。



加齢に伴って、さまざまな身体能力や認知機能は低下していきます。簡単にいうと心身が弱ってきます。人によっては介護が必要にもなるでしょう。

このように心身が脆弱化した状態を**フレイル**、といいます。日本老年病学会はフレイルを次のように定義しています。「高齢期に生理的予備能が低下することでストレスに対する脆弱性が亢進し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの転帰に陥りやすい状態」フレイルには身体的フレイル、精神・心理的フレイル、社会的フレイルがありますが、ここでは主に身体的フレイルにしばってお話を進めていきます。

フレイルの原因は加齢に伴う「活動量の低下と社会交流機会の減少」「身体機能、ことに歩行速度の低下」「筋力の低下」「易疲労性」など。イメージとしてはある年齢から引きこもりがちになり、外に出る機会が少なくなった。足元もおぼつかなくなり、少し歩くと疲れてしまう。といったところでしょうか。



動かなければ筋肉が細る、さらに動きにくくなる、という悪循環が予想されます。筋肉の加齢による衰えを**サルコペニア**、といいます。これはギリシャ語のサルクス：筋肉とペニア：減少を組み合わせた言葉です。ヒトの骨格筋量は 30 歳台がピークであり、以後は年間 1 - 2% ずつ減少するとされています。後期高齢者では若いころと比較して 30-40% の筋肉がすでに失われている計算です。

もちろん使い方が足りなかったり筋肉の素になる原料が足りなければサルコペニアは加速されます。高齢者においては主に活動性の低下、栄養の吸収障害や食欲不振のために骨格筋量の減少と筋力の低下が起こります。サルコペニアのある患者さんは転倒しやすく、転倒から骨折を起こすとさらに活動量が低下し、寝たきりに至る原因になります。糖尿病患者さんにはサルコペニアがよく合併します。高血糖が筋肉量の減少を起こすメカニズムが最近神戸大学の研究グループにより明らかにされました。筋肉が減少すると体内でのインスリンの効き目が悪くなり、糖尿病の病状がさらに悪化します。



サルコペニアを簡便に診断する方法は歩行速度と握力を測ることで、歩行速度は 0.8m/秒以下が基準です。もしも冒頭のエピソードで待合室から診察室までが5mあるとすれば4秒以内に到着しなければサルコペニアの疑いを持つべきでしょう。



握力は男性で 26kg 未満、女性で 18kg 未満であればサルコペニアの可能性が高くなります。

道具のいないスクリーニング方法として「指輪っかテスト」というものがあります。両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。輪っかに隙間ができるようであれば、サルコペニアの可能性は高いと判断できます。

サルコペニアを予防するには食事療法と運動療法が大切です。一般的に年齢を重ねるにつれあっさりした食べ物を好みがちですが、むしろ高齢になるほど、筋肉を維持するために、肉や魚などたんぱく質が豊富に含まれる食品をがんばって食べる必要があります。1日に標準体重 1kg あたり 1g のたんぱく質摂取が推奨されています。また予防には運動が必須ですが、ウォーキングだけでは不十分で、レジスタンス運動と呼ばれる筋肉に負荷をかけて筋力を維持するためのトレーニングを加えると有効です。



理想の高齢者像として、私が思い浮かべるのは国内では瀬戸内寂聴氏、海外ではクリント・イーストウッド氏です。お二人とも次に取り組みたい事がいつまでもあるようで、このように過ごすとは縁遠くなるのかな、と思います。もう亡くなりましたが、百歳を超えても活躍された日野原重明先生も、数年先まで予定の書き込める手帳を使っておられたと聞きます。



社会との交流があり前向きに生きている方は、年齢と関係なく生き生きとして見えます。青春は心の在り方というのは有名な詩の一節ですが、サルコペニア、フレイルの予防に欠かせないのは、いくつになっても生きがいや趣味を追い求め、好奇心を失わない精神のような気がします。

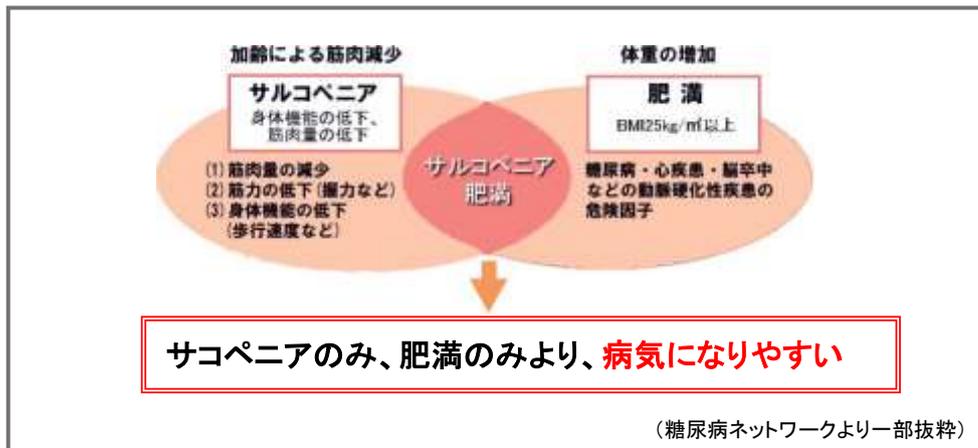


防ごう！サルコペニア肥満

< サルコペニア肥満をご存知ですか？ >

(管理栄養士 町田仁美)

- サルコペニアとは、『加齢などの影響で筋肉量が減少し、筋力や身体機能の低下』を意味する言葉です。筋肉量が低下したサルコペニアの状態は、寝たきりや転倒骨折などが非常に起こりやすくなります。
- サルコペニア肥満とは、このサルコペニアの状態に肥満が加わったもので、特に歩行機能を低下させるため、寝たきりになるリスクを高めます。



< 糖尿病の方は特に注意が必要！？ >

筋肉には体を支え動かすだけでなく、体の糖代謝の大半を行いエネルギーを貯めるという働きがあります。食事をとると、血液中の糖が多くなり、その多くは筋肉に貯められます。しかし、サルコペニア肥満があると、筋肉が減り、糖を調節する力が低下して、血糖値が変動しやすくなります。また、糖尿病の期間が長いと、筋肉の質の低下、筋力の低下が起きると考えられています。

< サルコペニア、サルコペニア肥満がないか、チェックしてみましょう >

当てはまる方は次ページを参考に、改善を試みましょう。

● サルコペニアを早期発見するための 筋肉量の簡便な自己評価法

● 指輪つかテスト



● サルコペニア肥満 危険度チェック (2つ以上当てはまったら危険！)

- 家の中でつまずいたり、すべったりする
- 階段を上がるのがつらい
- 最近、ウエストが太くなった
- 最近、歩くのが遅くなった
- 最近、握力が弱くなった
- イスからサッと立ち上がれない
- タンパク質のおかずをあまり食べない
- 食べないダイエットを行ったことがある

(サワイ健康推進課より一部抜粋)

< サルコペニア肥満の改善には「運動療法」と「栄養療法」 >

運動療法

サルコペニア肥満の予防・改善には、筋肉をつけるとともに余分な脂肪を落とすことが重要です。特に**太もも**や**ふくらはぎ**筋肉は使わなければ衰えやすく、サルコペニア肥満の大きな原因となります。普段の生活の中でも意識して動かすようにしましょう。

※ 腎機能が低下している場合は摂取量に注意が必要です。

医師や管理栄養士にご相談ください。

◎ 1日に6000～8000歩程度歩くと効果的な有酸素運動と、レジスタンス運動(筋肉トレーニング)を日常生活に取り入れてみましょう。



(日本整形外科学会より一部抜粋)

栄養療法

エネルギー制限だけでなく、**たんぱく質**と**ビタミンD**を積極的に摂ることが重要です。

【ビタミンD】

- 筋肉の合成を促し、筋力を増強する作用があります。魚介類の他、卵、きのこ類などに多く含まれています。

【たんぱく質】

- 筋肉の材料になります。高齢になると摂取量が少なくなる傾向があるので、特にしっかり摂りましょう。

- ビタミンDは紫外線を浴びることで皮下で作り出すことができます。1日10～20分日光を浴びましょう。日焼け止めは日焼けを防ぐだけでなく、ビタミンDの生成に必要な紫外線の吸収も妨げる為、日焼け止めを使用する場合はビタミンDを食品から積極的に摂るよう心がけましょう。



眼科に行こう！～糖尿病網膜症とは～



眼科受診はしていますか？

いいえ、行っていません。
糖尿病に関係がありますか？



はい。**糖尿病網膜症**は、
糖尿病の三大合併症の1つです。

でも、今はふつうに見えていますよ。



初期は、**自覚症状がほとんどありません**。
症状が出るころには、**網膜症がかなり進行**
していることが多いのです。

網膜症になると、どうなるのですか？



症状が進行すると、**飛蚊症**や、**視力低下**、
視野障害。そして、**失明**することもあります。

怖いですね。治療すれば、治るのですか？



症状が進行してからでは、
手遅れになることがあります。

早期発見、早期治療 が大切です。

わかりました。
さっそく眼科へ行ってきます！





もっと知りたい！
糖尿病網膜症のこと！！

Q. 糖尿病網膜症は、どのくらいの確率で発症するのですか？

A. およそ 20%の確率で発症します。糖尿病発症から 7～10 年程度で発症するケースが多いと言われています。

Q. 血糖コントロールがうまくいっていても、網膜症になりますか？

A. リスクは減りますが、発症しないわけではありません。血圧も深く関係しています。

Q. 眼科でどんな検査をするのですか？

A. 眼底カメラで網膜をみます。また必要に応じて他の検査もしてくれます。



*瞳孔を開くために点眼をするので、半日くらい目がまぶしく見えにくいことがあります。来院の際は、ご自分で車や自転車の運転は避けてください。

Q. 眼科受診は、どのくらいの間隔で行けばいいですか？

A. 正常なら半年～1 年。網膜症の程度によって受診の間隔は違います。眼科の医師の指示にしたがってください。

Q. 糖尿病網膜症と診断されました。失明の予防法はありますか？

A. 初期の血糖、血圧のコントロールは大切です。網膜症の進行状態によっては、レーザーや硝子体手術で進行をくいとめます。

Q. 糖尿に合併する目の病気は他にもありますか？

A. 白内障は、糖尿病ではない人に比べ 2～10 倍なりやすいと言われています。また、角膜障害や緑内障、黄斑浮腫などがあります。

Q. 「糖尿病黄斑浮腫」とは？

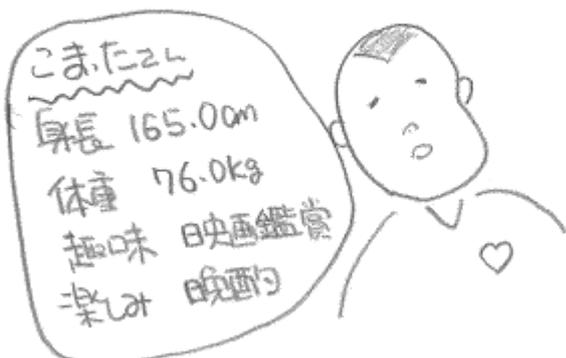
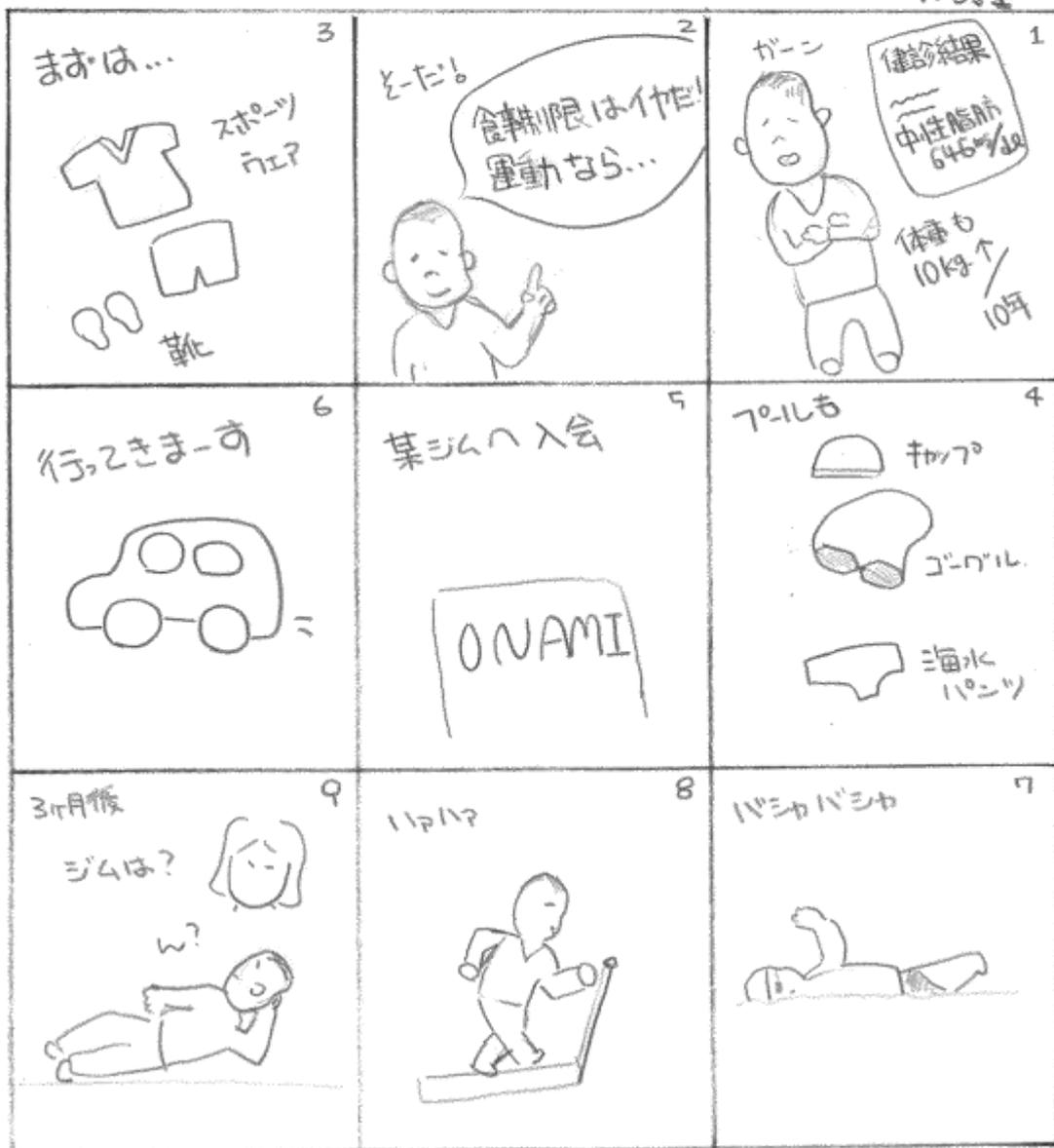
A. 「黄斑」は、画像を映し出すスクリーンの役割をしています。そのむくみ（浮腫）により深刻な視力低下の可能性があります。網膜症の進行とともにリスクは大きくなりますが、軽度でも発症します。

(臨床検査技師 出口雅子)

おナミのこまたさん

こまたさん

No.1



PN 93

第1問 穴埋め二字熟語クイズ

(例題)



穴埋め二字熟語クイズとは、中央の口(くち)に漢字を入れて4つの二字熟語を完成させる脳トレクイズです！
矢印(→)の方向に熟語が読めるように考えてみてください。

①

②

③

④

第2問
漢字何個
かけるかな？



どれか1問でも10個書けたら受
付でプレゼントがもらえるぞ！

● 「1」 にんべんの漢字を書いてください

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

● 「口」 くにがまえの漢字を書いてください

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

● 「ショウ」と読む漢字を書いてください

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

● 「ユウ」と読む漢字を書いてください

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

伝統行事あれこれ

【元号】

30年続いた「平成」もあと少しで終わり、2019年5月1日から、新元号に変わりますね。新元号の公表日は4月1日に予定されています。この原稿を書いている時点では、まだ分からないのですが、皆様のお手元に届くころにはもう決定していることでしょう。皆様の予想はいかがでしたか？



日本で初めて使われた元号は、「日本書紀」によれば大化の改新の時に「大化」が用いられたのが最初とされています。

元号を変えるタイミングは、明治以前では決まりがなく、天変地異や災害、疫病が流行ったときなどにも変えられていました。しかし、江戸時代最後の元号「慶応」から「明治」が変わるとき、一世一元（天皇ひとりに一つの元号）と決められたそうです。以来「平成」までで、なんと238個の元号が使われてきました。

さて、ここでクイズです。

今まで使われた元号の中で、最も多く使われた漢字は何でしょう。当ててみて下さい。
※ヒント：次ページの「元号一覧」をご参考に。答えは次ページにあります。

【元号に使われた漢字 ベスト5】

1位	?	(29回)
2位	「元・天」	(27回)
3位	「治」	(21回)
4位	「応」	(20回)
5位	「正・長・文・和」	(19回)

※（ ）内の数は使用された回数です。

●日本の元号一覧

飛鳥	平安	応和	長暦	天永	永万	貞応	文永
天化	大同	康保	長久	永久	仁安	元仁	建治
白雉	弘仁	安和	寛徳	元永	嘉応	嘉禄	弘安
朱鳥	天長	天禄	永承	保安	承安	安貞	正応
大宝	承和	天延	天喜	天治	安元	寛喜	永仁
慶雲	嘉祥	貞元	康平	天治	治承	貞永	正安
和銅	仁寿	天元	治暦	天承	養和	天福	乾元
奈良	斉衡	永観	延久	長承	寿永	文暦	嘉元
霊亀	天安	寛和	承保	保延	鎌倉	嘉禎	徳治
養老	貞観	永延	承暦	永治	元暦	暦仁	延慶
神亀	元慶	永祚	永保	康治	文治	延応	応長
天平	仁和	正暦	応徳	天養	建久	仁治	正和
天平感宝	寛平	長徳	寛治	久安	正治	寛元	文保
天平勝宝	昌泰	長保	嘉保	仁平	建仁	宝治	元応
天平宝字	延喜	寛弘	永長	久寿	元久	建長	元亨
天平神護	延長	長和	承德	保元	建永	康元	正中
神護景雲	承平	寛仁	康和	平治	承元	正嘉	嘉暦
宝亀	天慶	治安	長治	永暦	建暦	正元	元徳
天応	天暦	万寿	嘉承	応保	健保	文応	元弘
延暦	天徳	長元	天仁	長寛	承久	弘長	正慶

南朝/室町	嘉吉	安土桃山	寛保	近代
建武	文安	天正	延享	明治
延元	宝徳	文禄	寛延	天正
暦応	康正	慶長	宝暦	昭和
康永	長禄	江戸	明和	平成
貞和	寛正	元和	安永	
観応	文正	寛永	天明	
文和	応仁	正保	寛政	
延文	文明	慶安	享和	
康安	長享	承応	文化	
貞治	延徳	明暦	文政	
応安	明応	万治	天保	
永和	文亀	寛文	弘化	
康暦	永正	延宝	嘉永	
永徳	大永	天和	安政	
至徳	享禄	貞享	万延	
嘉慶	天文	元禄	文久	
康応	弘治	宝永	元治	
明徳	永禄	正徳	慶応	
応永	元亀	享保		
永享		元文		

【クイズの答え】
答えは「永」でした。



それにしても、西暦から元号への変換、元号から西暦への変換時は、なかなか頭を切り替えられず…何度やっても、すぐには出てこないものです。



大阪城 今昔



今年（2019年）1月から渡辺内科クリニックで勤務しております薬剤師の藤岡です。
 よろしくお祈いします。私はこちらに来る前は「大阪城」の近くにある職場で長い間働いていました。
 朝、夕、毎日のように見ていた大阪城。そこで自己紹介の代わりに大阪城の今と昔をご紹介します。

☆歴史

1583年（天正11年）豊臣秀吉は、石山本願寺跡地に大坂城築城工事を開始した

1585年（天正13年）天守が完成

1598年 築城開始から15年の歳月をかけ難攻不落の城が築かれた

（面積およそ420万平方メートル、現在の大阪城公園の約4倍の広さであった）

1615年（元和元年）大坂夏の陣で落城

1620年（元和6年）徳川幕府2代将軍秀忠により大坂城再築工事が始まる

（豊臣期の大坂城の上に盛り土され、新たに堀も築かれた。現在の大阪城の石垣や堀は徳川幕府によって築かれたものである。）

1868年（慶応4年）新政府軍と旧幕府軍との交渉の最中城内の数か所から出火し炎に包まれる
 明治以降、大阪城は陸軍用地として使われる

1928年（昭和3年）大阪市長 関一（せきはじめ）氏が大阪城天守閣の復興を提案

わずか半年で150万円（現在の貨幣価値で約750億円）の寄付金が市民から集められた

1931年（昭和6年）3代目の天守閣が完成

2006年（平成18年）大阪城は日本100名城に選定された

※1868年（明治元年）「大坂」は「大阪」に改められた



☆現在

●ミライザ大阪城

陸軍 第四師団司令部庁舎として昭和6年に建設された建物は、昭和35年から
 大阪市立博物館として使用されていました。平成29年リニューアルし、ショップ、
 カフェ、レストランの商業施設として営業しています。
 屋内はクラシックで優雅な雰囲気でした。（行ってみました）



●大阪城天守閣

8階は展望台、2～7階では歴史資料が展示されています。

●タイムカプセル

1970年、大阪で開催された万国博覧会を記念して公園内に埋設された
 タイムカプセル。世界各国の文化の所産2098点が格納されているそうです。
 タイムカプセルは2個埋められていて、一つは毎世紀初頭に、もうひとつは
 1970年から5000年後の6970年に開封されるそうです。



また、城を取り巻く公園では、梅、桜など、季節の花々が出迎えてくれます。



梅 (1月末～3月上旬)
内濠の東側に約 1270
本植えられています。



桃(3月中旬～4月下旬)
桃園には 10 種 140 本が
植えられています。



桜 (3月末～4月上旬)
西の丸庭園にはソメイヨ
シノを中心に約 300 本
植えられています。



ツツジ(4月下旬～5月末)



サツキ (5月)



あじさい (5月末～7月上旬)
約 1400 株植えられています。

今回、この記事を書くにあたって、久しぶりに友人と一緒に大阪城に行って来ましたが、以前よりも多くの外国人観光客、(特にアジア諸国からの) が来られていました。430 年くらい前、同じ場所に、あの豊臣秀吉や徳川家康、真田幸村など歴史上の有名人物が居たのだ、と思いますと不思議な気がします。大阪城は、公共交通アクセスがとても良いところに位置しています。行かれたことがない方は是非一度お出かけください。また以前行ったことがあるという方も新しい大阪城をまた訪れてみてください。違った発見がきっとあるはずですよ。

●大阪城へのアクセス

地下鉄谷町線	谷町 4 丁目、天満橋
中央線	谷町 4 丁目、森ノ宮
JR	森ノ宮、大阪城公園、大阪城北詰
京阪電車	天満橋



●公園内を走るロートレイン

森ノ宮駅 ⇄ 豊国神社前
運行時間 約 20 分間隔
料金：大人 片道 300 円
子ども 200 円
高齢者 100 円

とても可愛い♡
列車のようなバス



大阪城天守閣 開館延長期間
桜のシーズン：2019 年 3/23～4/7
ゴールデンウィーク：2019 年 4/27～5/6



穴埋め二字熟語クイズの答え

- ① **釈** 会釈・解釈・釈然・釈明 ② **祖** 先祖・元祖・祖先・祖国
 ③ **筋** 道筋・鉄筋・筋金・筋力 ④ **粒** 大粒・顆粒・粒状・粒子

漢字何個かけるかな？

「イ」にんべんの漢字…個・仁・使・他・休・住・代・価・健・億・低など

「口」くにかまえの漢字…四・回・囟・困・囿・因・園・罫・国・固など

「ショウ」の漢字…小・省・商・賞・症・翔・将・照・消・証・勝・承など

「ユウ」の漢字…裕・有・優・友・郵・融・夕・誘・幽・遊・猶・由など

～4月からの診療のお知らせ～

 **火曜日**午前診 第**1・3・5**週：小澤 栄稔先生

第**2・4**週 ：焦 裕之先生

 **水曜日**午前診 高山 理佐先生

	月		火		水		木		金		土		
	1診	2診	1診	2診	1診	2診	1診	2診	1診	2診	1診	2診	
午前診	渡辺院長	角谷美樹先生	渡辺院長	小澤栄稔先生 第1,3,5週	焦裕之先生 第2,4週	渡辺院長	高山理佐先生	*渡辺院長	久保聡子先生	渡辺院長	久保聡子先生	渡辺院長	勝野朋幸先生
午後診	渡辺院長		渡辺院長			久保聡子先生				渡辺院長			

* 木曜日の院長の診察は、基本第2・3週のみ診療となります。

