

Public relations magazine SAISEI Oh! MIYA

わたしたち常陸大宮済生会病院と  
皆ざんを結ぶ広報誌

さいせい  
済生

あおみや



## 特集 健康用語ご存知ですか？

- お薬を飲む際の注意について
- 新任ドクター紹介
- Oh!miya topics ほか

2022  
第28号  
秋号

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会  
常陸大宮済生会病院

# サルコペニア ロコモ フレイル を

## 整理していきましょう!

### ●運動器に関わりのある3つの用語

日本は長寿社会を迎えて久しく、人々の注目は平均寿命のみならず健康寿命にも集まってきています。より長く、より健康に生きたいと願うのはごく当然のことだと思います。日本人の健康への関心は高く、テレビなどのメディアでも健康番組は昔から人気です。そんな中で日々次々と健康に関する新しい言葉や概念が登場してきます。

最近では“ロコモティブシンドローム（略してロコモ）”という言葉は市民権を得てきたように感じます。

そしてこのロコモと同じような場面で使われる用語として、“フレイル”と“サルコペニア”があります。ロコモほどではありませんが、最近ではテレビの健康番組でも時々取り上げられるようになりました。これらはいずれも運動器の健康に深い関わりのある言葉です。

この3つの用語は共通点が多く、混同されやすい言葉ですから、ここで3つの用語の意味を整理してみたいと思います。

### ●サルコペニア

「高齢期に見られる骨格筋量の減少と、筋力もしくは身体機能の低下」と定義されます。ギリシャ語で筋肉を表す sarix と消失を表す penia を組み合わせた言葉です。当初は筋量の減少のみに注目していましたが、現在では筋力や歩行速度など機能的な低下も含んでいます。

基準としては、握力の低下（男性 26kg未満、女性 18kg未満）と歩行速度低下（0.8m/秒以下）のどちらかを満たし、かつ骨格筋量が規定値を下回った場合にサルコペニアと診断されます。



### ●ロコモティブシンドローム

通称“ロコモ”です。「骨格筋、骨、関節などの運動器の機能低下によって立つ、歩くなどの移動機能が低下した状態」と定義されます。筋量の検証や骨粗しょう症、骨折、関節疾患、関節痛などを患うと、筋力やバランスが低下します。その結果、立つ、歩くなどの移動能力が低下するわけです。前述のとおりサルコペニアによって筋量が減少しますから、つまりサルコペニアはロコモの原因の一つと言えます。

また、ロコモの対象は高齢者だけでなく若年成人も含まれますから、若い人でも他人事ではありません。日本整形外科学会のホームページで診断テストが公開されていますから、ぜひやってみてください。高齢者の問題だから自分には関係ない・・・なんて勘違いして油断していると、できないかもしれませんよ。



※ロコモの診断テストの1例：40cmの高さに腰かけ、片脚で立ちあがる。左右どちらかできればOK。

## ●フレイル

「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」と定義されます。私たちは普段、生活に全力で行っていません。余裕をもって動いています。だから多少のケガや体調の悪い時であっても、普段のペースを崩さずに生活できます。これが「予備能がある」という状態です。しかしフレイルではこの予備能がなく、常にギリギリの状態で生活しているので、一見普通と同じように生活しているように見えても、何かストレスが加わったときに耐えられずに一気に崩れてしまうのです。

フレイルは運動器についてだけでなく、非常に多くの意味を含んでいて複雑です。というのも、フレイルは高齢者に出現する状態を多方面からとらえる概念であり、筋力低下などの身体的側面だけでなく、精神や心理的側面、さらには社会的側面も含まれるからです。この3つの側面をそれぞれ「身体的フレイル」、「精神心理的フレイル」、「社会的フレイル」と呼びます。

身体的フレイルは運動機能低下だけでなく、低栄養や口腔機能低下など、身体の機能障害を幅広くとらえています。フレイルとロコモ、サルコペニアの関係については、身体的フレイルの原因の一つにロコモがあり、さらにその原因の一つがサルコペニアということになります。

精神心理的フレイルは認知症やうつ病など、精神状態が活動に影響することで日常生活動作の低下につながる状態を指します。また社会的フレイルは独居や閉じこもり、さらには経済的困窮など、活動量が制限されてしまうような社会的な問題を抱えている状態を指します。

## ●まとめると...

### ★サルコペニア

筋量の減少と筋力、歩行速度の低下



高齢者

### ★ロコモ

運動器の機能低下による移動能力の低下



全年齢

### ★フレイル

身体的、精神的、社会的の3要素、予備力が低下しストレスに弱くなった状態

高齢者

## ●運動で健康寿命を延ばしましょう！

厚生労働省の国民健康生活基礎調査によると、要介護状態になってしまう原因は以下の通りです。

1位 認知症

2位 脳血管疾患

3位 高齢による衰弱

4位 骨折・転倒

5位 関節疾患

4位と5位は運動器の疾患であり、両者を合わせると全体で最も大きい割合になります。よって健康寿命を高めるためには運動器疾患を早期から予防することが重要です。サルコペニア、ロコモ、フレイルは運動器疾患と密接な関わりがありますから、運動によってこれらを予防することは、健康寿命の延伸に大きく役立ちます。

リハビリテーション科副科長 菊池 貴明



# お薬を飲む際の 注意について



～PTPシートはなるべく切り離さないようにしましょう～

お薬の包装(包み)にもいろいろありますが、右のイラストのような包装をPTP (press through pack = 押し出す包装) といいます。

昔(と言っても20年くらい前まで)は1錠ずつに切り分けられるように切れ目が入っていましたが、現在は縦だけ・横だけ切れ目が入っており1錠ずつには分けられないようになっていることをご存知でしょうか？



これは、1錠ずつに切り分けたPTPシートの角がととてもすどく危険であり、誤ってPTPシートごと服用し大ケガをする事故が無くならないため、1錠ずつにはできないように変更されたためです。

「薬をシートごと飲むなんて、そんなアホな・・・」とおっしゃる方の方が多いと思いますが、実際にこの事故はなかなか無くなりません。これまでも注意喚起はなされており、平成22年には国からも防止対策についての周知依頼が発出され、薬剤師会や病院薬剤師会、消費生活センターなどが事故防止キャンペーンを大々的に行い、これ以降も定期的に注意喚起がなされています。

お薬カレンダー(左のイラスト)などでお薬を管理される方などはPTPシートを服用錠数に合わせて切り離す必要がありますが、実際に服用の際は誤ってPTPシートごと飲みこむことがないように十分注意して下さい。

もしPTPシートごと飲みこむとどうなるか、、、内視鏡というお腹の中を調べる器具で取り出したり、最悪な事態ですと食道や胃などの消化管が切り裂かれてしまい、緊急手術が必要なことになりかねません。

このような「うっかり」は高齢の方ばかりではありません。お薬を誤って飲んでしまうのは、小さいお子さんでも起きてしまっています。

若い方でも「私は大丈夫」と思っていると危険です。普段健康な若い方が薬を飲むのは相当に具合が悪い時ですから、いつもと違ってぼーっとして判断を誤ります。実際に薬剤師である私(著者)も経験があります。

**とにかくPTPシートをなるべく切り離さない、切り離したものを服用する際は必ず薬を出してから服用する、ぜひ気を付けてください。**



薬剤科副科長 高橋 昌也

## 新任ドクター紹介

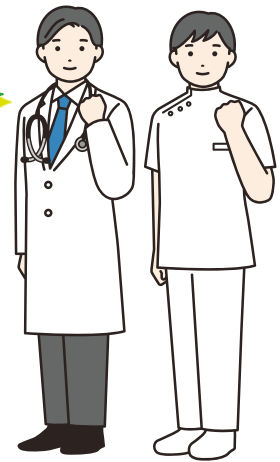
先日赴任しました「新任ドクター」及び同じく入職しました「看護師」を紹介します。



小児科 医員  
木原 祐希

- (1) 研究・ゲーム・テニス
- (2) 駄菓子
- (3) 筑波大学を卒業し、東京で勤務していましたが、再び茨城の地へ戻ってまいりました。短い間ですが、よろしくお願いたします。

これからよろしく  
お願いします。



### Check!

- (1) 趣味・特技
- (2) 好きな食べ物
- (3) ひとことコメント



救急科 医員  
櫻井 浩政

- (1) バスケ・マンガ
- (2) 寿司・ラーメン
- (3) 10～12月と救急科でお世話になります櫻井と申します。ERから処置や入院など各科の先生はじめスタッフの皆さんにお願いすることも多いと思います。精一杯やらせて頂きますのでよろしくお願いたします。

### 8月



4F 看護師  
富山 拓人

- (1) 登山・バスケ・ドライブ・温泉巡り
- (2) オムライス・そば
- (3) 心配性で覚えるのが遅く、手のかかる人間ですが、一生懸命がんばります。よろしくお願いたします。

ご相談ください

## 無料低額診療事業

常陸大宮済生会病院では医療費にお困りの方に対し、【自己負担額の減額・免除】を行っています。世帯の収入額や家庭状況等を考慮し、ご相談のうえ決定します。医療連携・相談室へお問い合わせください。

医療連携・相談室 医療ソーシャルワーカー ■ TEL: (0295) 52-5151

■ 受付時間:【平日】8時30分から17時まで



## 出前健康講座

依頼募集中

地域の皆さまの健康づくりを推進するため、常陸大宮済生会病院の職員が皆さまのところへお伺いし、健康に関する講話や健康相談を行います。

- 日時: 応相談
- 会場: 常陸大宮市内 (ご用意いただいた会場へお伺いします)
- 費用: 無料
- 開催希望の1ヶ月前までにお申し込み下さい

お問い合わせ 0295-52-5151 総務課までお気軽にお問い合わせください。



# 趣味は 多趣味



**秋**の夜長、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

職業柄か「人生一度きり。今を楽しもう」が私の信条。ステンドグラス・一閑張り・ミシン・フラワーゼリー・食べる多肉植物（石蓮花）栽培・吉祥花文字・二胡・トールペイント・旅先のマグネット収集など・・・浅く広く興味のあるものに取りかかる。飽き易いとも言えますが、一つ一つの経験が次の趣味に活かされる事が多々あります。食べる多肉植物・・・なんだそれ？って感じですよ。石蓮花は、《血糖値下降・メタボ予防・美肌効果》など夢のようなミラクルフード植物（私はそう信じて食べ続けています。効果は・・・？）です。

最近の趣味は、瓢箪ランプです。瓢箪の花言葉は《幸福・平和・繁栄》ポジティブな言葉ばかり。風水学的にも良いようです。

同僚を誘い“ひょうたん倶楽部”を結成し、瓢箪ランプの制作だけにとどまらず、栽培にも挑戦

しました。成果は大豊作でした。今は収穫したものをランプが作れるように加工中ですが、腐らせて中身を取り出すためものすごく臭い。メンバーも悪臭に苦戦しています。

瓢箪は、コロナ禍で体力的・精神的にギリギリの状態働いている私たちの職場で「芽が出た」「花が咲いた」「もうすぐ収穫だね」などの楽しい話題が溢れ、沈みがちな気分を明るく気持ちにしてくれました。ランプを作り、灯りをともせば優しい光に癒されもします。

人生1度きり。いつ何時どうなるか判らない。だからこそ、これからも更なる“多趣味道”を家族協力のもと邁進していこうと思っています。

看護師 石橋 幸代





# Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします



## 感謝状贈呈



救急医療の重要性を深く認識され、人命の救護に尽力されたとして、大竹看護主任に水戸市消防長より感謝状が贈呈されました。

## 看護体験・職場体験



7、8月に中学生・高校生の生徒さんが看護体験（職場体験）に訪れました。

病院内の見学や看護体験など、緊張しながらも熱心に取り組んでいました。

参加された生徒さんからは、「看護師になる夢が膨らんだ」「患者さんの笑顔が見られ自分もうれしくなった」「職場の雰囲気がよく、看護師さんが楽しそうに仕事をしていた」などうれしい言葉が聞かれました。



## INFORMATION

わたしたち常陸大宮済生会病院は **共に働く仲間を募集しています**

**看護師** **看護助手** **医療技術職** **事務職**

詳しくはホームページにて



令和4年10月

# 外来診療予定表

《受付時間》 8:30 ~ 11:00

[予約変更受付時間] 月曜日～金曜日（祝日を除く）13:00～17:00 お電話にて受け付けております。

		月	火	水	木	金	
内科	内科1	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科2	午前	富山(10:30～)	大内(10:30～)	篠原(孝)(10:30～)		
	内科3	午前	永田	村松	秋山	仲田	
	内科4	午前	加藤	仲田	星(智)	中山(美)(10:00～) 第2・第3週除く	村越(10:00～)
	内科5	午前	仲野(10:00～)	中山(雅)(9:30～)		井上	
	内科7	午前	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]
		午後		井上(禁煙外来) 予約制 (14:00～15:00)			
外科	外科1		小島	横山	担当医	小島	
	外科2	午前	千葉	篠原		菱川	
	外科3					篠原	
脳神経外科	午前	楠	楠	楠(もの忘れ外来) 予約制		楠	
	午後		岡崎(匡) (第2・第4週のみ)				
泌尿器科	午前						
	午後		担当医(第2・第4週)			担当医	
整形外科	午後	鈴木[予約のみ]		星(徹)[予約のみ]		細野[予約のみ]	
形成外科	午前	松本	松本		担当医	松本	
皮膚科	午前			倉持			
	午後			倉持			
小児科	小児科1		鍋木	鍋木	鍋木	鍋木	
	小児科2	午前	担当医(10:30～)	担当医(10:30～)	立川	立川(第3週除く)	
	小児科3			立川			
		午後	予防接種	予約	予約	予約	予防接種 乳健(月2回)

【小児科】 予防接種と乳児健診は完全予約制です。

【整形外科】 受付時間 13:00～15:30 ※予約の方と紹介状をお持ちの方のみとなります。

【皮膚科】【泌尿器科】 受付時間 13:00～15:30

## 外来休診情報



外来休診情報については、ホームページにて可能な限りお知らせするよう  
にしておりますが、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合が  
ございますので、予めご了承ください。

なお、土曜日・日曜日・祝日・年末年始の外来診療は休診ですので、ご理  
解とご協力をお願いいたします。

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会



## 常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

### 診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科  
内分泌・代謝内科(糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科  
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科  
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科 / 救急科

### 外来受付時間

午前 **8:30 ~ 11:00** 月～金 (祝日を除く)

※ 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

### 休診日

土曜日、日曜日、祝日

### 予約の変更は

午後 **1:00 ~ 5:00** 月～金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報  
最新情報はこちらで

