

横山内科 院内新聞

第41号
平成30年
3月

平成30年3月9日、当院Yホールにて 薬局ではじめる健康チェック～口腔チェックのアンケートの結果から～、糖尿病の最近の話題から～皆様長生き：フレイルとは？～をテーマに市民向け公開講座を行いました。

薬局ではじめる健康チェック～口腔チェックの結果から～

まつもと薬局

大野 伴和先生

かかりつけ薬局・薬剤師はご存じでしょうか？かかりつけ薬剤師とは、患者様や生活者のニーズに沿った相談に応じることが

できる薬剤師のことをいいます。あなたが現在使用している処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用などがなく一つの薬局で継続的にチェックします。まつもと薬局では2017年11月3日、健康フェスティバル(健康チェック)をとかちプラザアトリウムにて開催し、口腔チェックを行いました。

口腔チェックでは先口用水で10秒間口をゆすいだ後、コップに水を戻し、それを試験紙に滴下して専用の機器で測定を行います。測定結果は大きく分けて、口腔清潔度、歯の健康、歯茎の健康の3つに分けて評価します。

アンケートでは現在、定期健診で歯医者に通っていると回答した人は、27%。通っていない人は半数以上の54%という結果でした。健康フェスティバルに参加した37名のうち5名が糖尿病をお持ちで、そのうち5名の口腔チェック測定結果は全ての方が基準値を上回る結果だったそうです。

今回、講師をして頂いた大野先生より、歯周病、糖尿病の悪化を防ぐため、多くの方に歯医者を受診してほしいとのことでした。

前々回の患者講習会でも歯周病のお話がありました。歯周病の炎症は、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症を引き起こし、メタボの原因や進展に関わります。ぜひ、歯医者へ受診し口の中の健康も意識してみてください。



糖尿病の最近の話題から～皆様長生き：フレイルとは？～

自由が丘横山内科クリニック

横山 宏樹 院長

フレイルとは、虚弱や老衰、脆弱を意味します。フレイルは、体がストレスに弱くなっている状態のことを指しますが、早く介入をすれば元に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、フレイルを経て要介護状態へ進みます。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、治療や予防することが大切です。

フレイルの基準

表の5項目のうち3項目以上該当するとフレイルと判断します。フレイルには、体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的

な変化や社会的なものも含まれます。

項目	評価基準
体重	6か月で2~3kg以上の体重減少
筋力	握力 男性 26kg未満, 女性 18kg未満
易疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	1.0m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「していない」と回答

該当項目数 0項目：健常, 1~2項目：プレ・フレイル, 3項目以上：フレイル

フレイルの予防

フレイルの予防は、①運動、②食と栄養、③社会参加の三本柱となります。

①運動

健康づくりの為に運動には3種類あります。一つめはストレッチング等の**柔軟運動**です。ストレッチングを行う事で腰痛やぎっくり腰の予防にもなります。二つめはウォーキングやジョギ

ング等の**有酸素運動**です。持久力を高め生活習慣病の予防、改善効果をもたらします。三つめは筋トレ等の**レジスタンス運動**です。筋トシで生活習慣病による死亡率が20%低下すると言われています。

②食と栄養

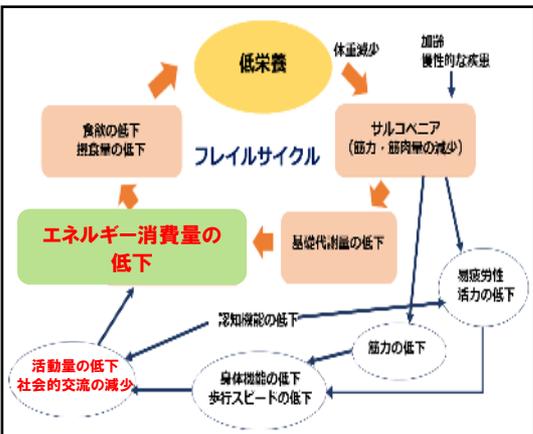
中年から高齢者への入り口は、太らないようカロリーを控える気持ちは必要です。しかし、70歳位になると**フレイル予防ではむしろカロリーは積極的に摂取しなければなりません**。噛み応えのある肉や咀嚼する機能を維持できるものを積極的に食べ、低栄養状態になる事を避ける事が重要です。

また、口腔機能の低下(噛む力や舌の力が弱くなった、むせる事がふえた等)をオーラルフレイルと言います。うまく噛む事が出来ない、食べられない食品が増える為、食事量や食欲が減少してしまいます。口の機能を

鍛えるトレーニングとして**「タ」、カ」を各10回ずつ繰り返す**事で予防につながります。舌やくちびるを使っている事を意識しながら行いましょう。また、必ず歯科へ半年毎に通い歯周病の管理を行ってください。

③社会参加

趣味の活動等に参加する事は、外出の機会が増え身体を動かす事につながります。仲間とおしゃべりを楽しむ事で、気持ちが明るくなる効果も期待できます。



①の運動のありきではなく、②、③の2つを行えばフレイル予防につながります。今後、フレイルの早期発見の為に当院ではフレイル予防を進めていきます。

院長より

医療保険や介護保険でカバーできない、介護が要らない方への早期からの対策が重要です。自分の体は自分で手入れする

“考えと予防対策を継続することが大事になります。不安や分からない事がありましたら、お気軽に私達へお声かけ下さい。

編集後記

3月に入り、朝方の冷えも少しずつ落ち着いてきました。春は環境の変化が多い季節です。風邪を引かぬよう体調の管理に気を付けましょう。

第50回患者講習会は、平成30年7月頃の開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。

