

# ふれあい康戸塚 comedical ニュース 2018

発行日：平成30年9月25日

## リハビリテーション科

## 【ロコモティブシンドロームについて】

### ●ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候群」と言われます。

近年の日本は平均寿命が延びている為、それに合わせて健康寿命も延ばしていく必要があります。ロコモティブシンドロームを予防する為に運動習慣を身に付けることが推奨されています。

### ●ロコモティブシンドロームが起きる原因

骨折や変形性関節症といった運動器疾患によるもの、加齢に伴う運動機能の低下などが挙げられます。これらの原因により、運動量の低下による筋力・体力の低下が生じ、その結果、日常生活に介助が必要な状態になってしまいます。下記にあるチェック項目に1つでも当てはまれば、ロコモの疑いがあります。

### ●ロコモティブシンドロームのチェック項目

1. 片脚立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたりすべったりする
3. 階段を上るのに手すりが必要である
4. 家のやや重い仕事が困難である
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
6. 15分程度続けて歩くことが出来ない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない



### ●予防方法

毎日の運動習慣(ラジオ体操、散歩、ストレッチなど)とバランスの良い食事を摂ることで予防が可能です。

運動習慣をつけることで、認知症予防や筋力・体力の向上にも繋がります。

一番大切なのは**継続して運動を行うこと**です!無理をせず、ご自身で行える範囲の運動を行っていきましょう!!



# 秋の味覚



**さんま** 悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしてくれるDHA・EPAという血液をサラサラにする脂肪分、血液のもとになる鉄、ビタミンB12、葉酸なども含む魚の中ではトップクラスの良いタンパク質食品。良質の脂だが、脂の量は多いのでカロリーは高め。  
塩焼き1尾 約250～300Kcal



**くり** 糖質代謝に関わるビタミンB1や皮膚や粘膜の健康維持(=美容)に役立ち、またストレスへの抵抗を強めるビタミンCを多く含むほか、ナトリウム(塩分)を排泄する働きがあるカリウムを多く含むため、**高血圧予防効果あり**。美味しいだけではないことにビックリ(栗)！



**柿** カリウムとビタミンCを多く含み、柿1個で、1日に必要なビタミンCをほぼまかなえるくらい豊富に含んでいる。**美容以外に疲労回復、かぜ予防、老化防止などの効果**がある。



**梨** 疲労回復に役立つアミノ酸のひとつ、アスパラギン酸を含む。他の果物同様にカリウムも豊富で、約90%が水分なので残暑で食欲がないときの水分補給にもおすすめ。でも、繊維質が多く消化のいい食品ではないので、とり過ぎにはご注意ください。果物の必要量は1日200gが目安で、梨であれば1個、柿の場合1個、ぶどうの場合1房。



**ぶどう** 体内に吸収されやすいブドウ糖や果糖などの糖質が多く含まれている。ブドウ糖は脳や筋肉などを動かすために欠かすことのできないエネルギー源なので、この直接的なエネルギー源をとることは疲労回復の助けになる。ぶどうと言えば、ポリフェノールそして赤ワイン！**抗酸化作用で動脈硬化などの生活習慣病を防ぐとともに老化防止にも役立ってくれる**。赤ワインの1日の適量は180ml。もちろん、個人差があります。



**さつまいも** と、言えば！食物繊維を多く含むのはご存知の通り。**皮膚や血管の老化を防ぐ抗酸化作用をもつビタミンCの含有量はイモ類でトップ**。酸っぱい=ビタミンCではないのです！カリウムも多く含みナトリウムを排出するので、**むくみ防止効果**もあります。



**銀杏** ビタミン、ミネラルを沢山含んでいますが、1回に食べる量で考えると栄養価はそれほどでもない。また、食べ過ぎると中毒症状を起こすことがあるので要注意。少量で季節を楽しむのが、おすすめ。



**南瓜** 緑黄色野菜の代表。βカロテンをはじめ、ビタミンCやB1、B2、ミネラルや食物繊維なども多く含んでいる。野菜ではあるけど南瓜やイモ類はご飯やパンなどの主食の仲間でもあるので、おかずの一品にする時には、ご飯の量をいつもより数口少なめに！



**松茸** 他のきのこ同様に食物繊維が豊富。栄養を考えるよりも秋の味覚の代表として、季節の香りを楽しみたい。  
美味しく食べる。これが何より一番の栄養ではないでしょうか。



**きのこ** きのこは食物繊維を多く含むので、**血中コレステロール値を抑えることが期待できる**しいたけはビタミンDをたくさん含みカルシウムの吸収を良くして丈夫な骨を作る手助けをしてくれる

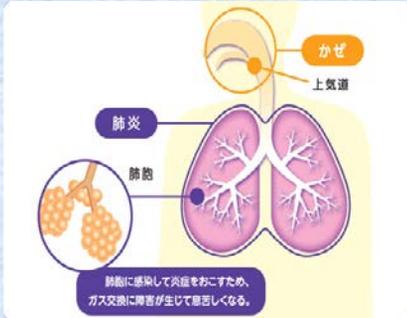


管理栄養士 田原

《食欲の秋》  
くれぐれも  
食べ過ぎには注意  
腹八分目が肝心です！

肺炎は“かぜをこじらせたもの”と考えられがちですが、肺炎とかぜはちがいます。肺炎では、細菌やウイルスなどの病原体が、酸素と二酸化炭素のガスの交換を行う肺胞に感染して炎症を起こします。このガス交換に障害が生じると、息切れ、黄色～緑色や鉄さび色のたん、38度以上の高熱などの症状が長く続き、一般的なかぜよりも症状が重くなります。

## かぜと肺炎の比較



## 肺炎のレントゲンとCT画像

胸部レントゲン 胸部CT



	症状	熱	期間
かぜ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鼻水</li> <li>・くしゃみ</li> <li>・せき</li> <li>・ノドの痛み</li> </ul>	38℃くらいまで	数日～1週間くらい
肺炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胸にすんどい痛み</li> <li>・熱</li> <li>・悪寒</li> <li>・息切れ</li> <li>・せき</li> <li>・全身のだるさ</li> <li>・黄色～緑色や鉄さび色のたん</li> <li>・顔やくちびるが紫色</li> </ul>	38℃以上の高熱	長く続く

息が浅くなる、呼吸が速い、ぐったりする、食欲が無いなどは、気づきにくい症状のため、肺炎と気づかないまま悪化させることがあります。“かぜだと思っていたら、肺炎になっていた”ということがないように、こうした症状が3日～4日続いたら、肺炎を疑って、すぐに医療機関を受診しましょう。

## ME科（透析室）

## 【LDL吸着療法】

・体から血液を取り出し吸着器でLDL（いわゆる悪玉コレステロール）を取り除き、きれいな血液を体に返す治療法です。

・病気によりLDLが高値を示すと心臓病、特に心筋梗塞の死亡率が上がってきます。

## ・適応症

家族性高コレステロール  
閉塞性動脈硬化症  
巣状系球体硬化症  
全身性エリテマトーデス



医療社会サービス部の前のラックには、  
このようなリーフレットがあります。

上から順に

- ① 医療ソーシャルワーカーにご相談ください
- ② どんな病院・施設があるの？
- ③ 介護老人保健施設一覧
- ④ 特別養護老人ホーム一覧
- ⑤ 介護保険制度について
- ⑥ 身体障害者手帳について
- ⑦ 成年後見制度について
- ⑧ 住民税非課税世帯の方へ
- ⑨ 横浜市配食サービス一覧
- ⑩ 市民向け講座やイベント情報  
(今後も色々な情報を発信します！)



是非一度お手にとりご覧ください。ご質問等は医療社会サービス部まで。

## 検査科

体の中で働く

### 【ビタミンの話】

ビタミンをバランスよく取りましょう！…なんて聞きますが、どんな種類の物があるかご存知ですか？体の中で働くものたちをご紹介します。

**ビタミンB1**；糖質からエネルギーを作り出す時に必要になります。また、粘膜や皮膚を正常に保つ働きもあります。欠乏症になると、脚気と呼ばれる心不全症状や神経障害による足のしびれが起こります。アルコール依存症や白米のみしか食べない食生活などで発症した例の報告があります。高齢者では食が細くなり、ビタミンB1の摂取が減ってしまい発症した例が報告されています。

**ビタミンB12**；赤血球を作るのを助けます。欠乏症になると通常より大きい赤血球になってしまう悪性貧血を起こします。体内での必要量は少ないため、極端な菜食主義や偏食でなければ起こらないと言われていたますが、手術で胃を取ってしまった人は吸収出来ないため筋肉注射で補充が必要となります。

**葉酸**；ビタミンB12と協力し赤血球を作るのを助けます。ビタミンB1・B12同様極端な偏食や摂食不足ない限り不足はないと言われていたますが、葉酸は細胞分裂に大切な役割を果たしており、細胞分裂が盛んな妊娠中の胎児には通常の2倍必要と言われており胎児の神経管閉鎖障害発症リスクを下げるのにとっても重要な役割を持っています。

今回ご紹介したビタミンはいずれも体を健康に保つ働きをしています。欠乏症により認知症に似た症状が出たり、精神症状や様々な身体症状を起こす事が知られています。健康診断や通常の検査では測定される事が無い項目です。なんだか調子が悪い…そんな時にはご相談ください。

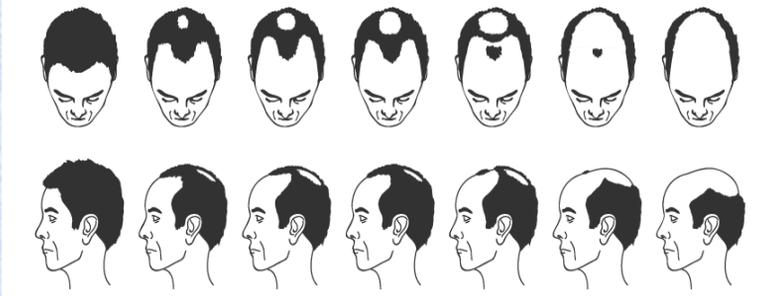
少しお時間頂きますが、不足していないか当院で検査可能です。



薬剂科

(AGA = 男性型脱毛)

いつのまにか進行



これでは 手遅れ

やはり、AGA対策は  
「内服薬」



「内服薬」についてのお問い合わせは  
薬局の「お薬お渡し窓口」へ



カツラは高価で直ぐワカル