

はつきりした定義はきまっていますませんが、「フレイル」とは老年科で最近よく使われる言葉で、高齢になり身体機能が低下し、有害事象が発生しやすくなる状態を意味しています。このフレイルには、身体機能のほかに心理・精神的な部分、社会的な部分と三つの側面があり、この程度が強いほど病気の症状や経過をよくするための治療が有効ではなくなります。

フレイルとは

公立刈田総合病院内科 医師

そこで、フレイルの進行をくい止め、さらに回復を目指すことが健康に過ごすための重要な課題となります。運動についてはインターバル速歩「3分間速く歩き、3分間ゆっくり歩く」これを一日5〜10回繰り返す、週4日間行う、という方法の有効性が確認されてきました。食事については、高齢であっても魚・肉などの蛋白質をとることが筋肉の減少を抑えることもわかってきました。また心理・社会的な側面についての評価には地域差があり、一般的には都会地よりも地方の方が文化、家族構成、人間関係などの条件がよいとされています。これは身体的機能を保つ面でも同じで、地域での生活の方がフレイル予防には有利ということになります。



Imamura Akira 今村 彰

過ぎたるは及ばざるがごとしとはよく言われています。何かが過剰で発生する病気はとも多いですが、いわゆる「メタボ」は腹囲、血圧、血糖、脂質に注目し、早いうちから対策をすることで病気を予防する目的があります。ひとえに血圧が高いといっても原因を特定できない方は多いですし、腎臓やホルモンの異常で血圧が上昇する方もいますので、血圧が高い人と生活習慣が悪い人が完全に一致するわけではありません。ただ普段診療をしていて中年のうちから高血圧となっている方は喫煙、塩分過剰、肥満、運動不足の複数が当てはまることが多いです。皆さん自分のことは御承知でしょうし、仕事や環境も人それぞれですから偉そうに怒るつもりはありませんが、気になり始めている方も多いのではないのでしょうか。

長年にわたって、高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症などがあると動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞などの血管トラブルが増えます。脱水症などをきっかけに脳梗塞を発症することもあります。前回塩分量に注意と書きましたが、水と少量の塩分は間違いなく脱水症に有効ですが、重大な病気を防ぐためには短期的な脱水対策だけでなく、たばこ、酒、肥満などを何とかするといった長期的な対策があるとよいです。個人的な意見ですが、毎日満足するほど娯楽に興じると段々物足りなくなってくるので、普段は制限していた方がいざという時にお得な感じがあると思っています。

いちじく診療所 所長 吉野 祐貴

日	月	火	水	木	金	土
					1 歯科診療	2
3 内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 刈田病院 ☎ 25-2145	4 ペットボトル	5 午前：湯原出張診療	6 歯科診療 もやせるごみ	7 関診療所代診 午後4時～休診 缶	8 歯科診療 容器包装プラ	9
10 内 かのクリニック ☎ 26-6330 外 刈田病院 ☎ 25-2145	11	12 午前：湯原出張診療	13 歯科診療 もやせるごみ	14 関診療所代診 午後4時～休診 ビン・紙類	15 歯科診療	16
17 内 たかはし内科 ☎ 22-2535 外 刈田病院 ☎ 25-2145	18 敬老の日 内 海上内科 ☎ 25-1501 外 おおはし整形 ☎ 22-2888	19 午前：湯原出張診療 午後3時30分～ 関診療所休診	20 歯科診療 もやせるごみ	21 関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	22 歯科休診 容器包装プラ	23 秋分の日 内 水野内科 ☎ 25-2736 外 刈田病院 ☎ 25-2145
24 内 梅津内科 ☎ 24-3571 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111	25	26	27 関診療所代診 午後4時～休診 歯科診療 もやせるごみ	28 関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	29 歯科診療	30

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時までです。
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

七夕夏のイルミネーション
 七ヶ宿ダムにおいて「七夕夏のイルミネーション」が実施されました。自家発電機によって発電した電気が青い洞窟の中を天の川のように流れており、来場者からは歓声が沸き起こりました。

はみだしケイゴ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。

今月の納税	戸籍の窓	町の人口
<p>固定資産税 第3期 国民健康保険税 第3期 後期高齢者保険料 第3期</p> <p>この社会 あなたの税が 生きている</p> <p>納期及び口座振替は10月2日(月)です。 納期内納入にご協力をお願いします。 事前に預貯金の残高を確認しましょう。</p>	<p>平成29年8月15日現在</p> <p>◆お悔やみ申し上げます</p> <p>小 関 源 一 91歳(関) 平 賀 セ ツ 90歳(峠田) 五十嵐 友 英 86歳(関) 梅 津 力 88歳(湯原)</p>	<p>平成29年7月31日現在</p> <p>男 736人(-8) 女 738人(-3) 計 1,474人(-11) 世帯数 661戸(-1) () 先月比</p>