



トピックス

感染症は早めの対応と予防が大切

初夏のさわやかな風が心地よい季節となりました。寒暖差で体調を崩しやすい時期もありますが、いかがお過ごしでしょうか。

近年、新型コロナウイルスの流行により日常生活の変化を余儀なくされたうえに、季節性の感染症も依然として毎年多くの方々の生活に影響を及ぼしています。厚生労働省によると令和5年度のインフルエンザ報告数は過去5年平均を上回り、また、特に高齢者や基礎疾患を持つ方にとって重症化のリスクがより高くなったとされています。

当院では、そのような感染症をまん延させないよう、消毒の徹底、発熱患者様の動線分け、職員に向けた定期的な研修の実施など、さまざまな対策を講じています。今後も「地域医療に貢献する」という理念に基づき、地域の方々が安心して通院いただけるようスタッフ一同努めてまいります。

感染症は早めの対応と予防が大切です。感染症について不安なことがございましたらお気軽にスタッフまでお声がけください。

感染症対策 実施中



マスクの着用



手指の消毒



人との間隔を保つ



定期的な換気

ご協力をお願い致します



フレイル対策について

医療法人桂水会 岡病院

医師 押味 寛敏

はじめに

梅雨の中、皆様、いかがお過ごしでしょうか？今回は予防医療の中でも運動療法に焦点を当てお話ししましたが（岡病院だより Vol 73(2022/10/1)）、今回はフレイル対策を中心に簡単に書かせて頂きます。昨年秋の健康講座とも重なる内容となりますが興味を持って頂けますと幸いです。

要 旨

フレイルとは「Frailty（虚弱）」の日本語訳として、2014年に日本老年医学会によって提唱されました。加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。

【厚生労働省研究班より抜粋】

わかりやすく言えば

『加齢により心身が老い心身が老い衰えた状態』

『心身が低下するため死亡率が上昇』

『65歳からの健康づくりのキーワードは「フレイル」』

Fried らのフレイルの評価基準

1. 体重減少（意図せず1年間に4.5kgまたは全体重の5%減少）
2. 主観的疲労感（何をするのも面倒と感じる日が週に3～4日以上ある）
3. 日常生活活動量の減少（体操および定期的な運動、スポーツをしていない）
4. 身体能力（歩行速度）の減弱
5. 筋力（握力）の低下（握力；男性<28kg、女性<18kg）

具体的には、上記5つの項目の内3つ以上が該当する場合をフレイルとし、1～2つ該当する場合をフレイルの前段階である“プレフレイル”とします。



フレイル対策の「3つの柱」は「栄養（食・口腔）」、「運動」、「社会参加」

ポイント① よく噛んで、バランスの良い食事をとりましょう。

ポイント② 身体を動かしましょう。楽しく身体を動かすのも重要になります。

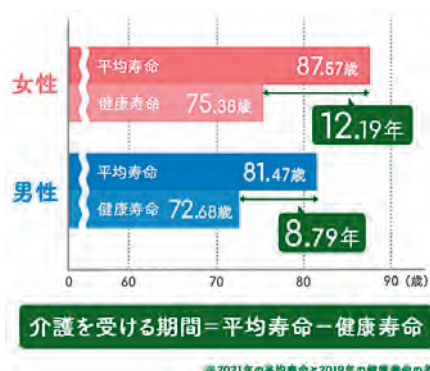
健康づくりの重点は中年と高齢期では異なります。

ポイント③ 自分に合った活動を見つけ、人との関わりを大切にしましょう。



	中年期	高齢期
目 標	生活習慣病の予防	心身機能の維持
ターゲット	メタボリックシンドローム （肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常）	虚弱（フレイル）
ポイント	食事 摂り過ぎに注意、野菜はしっかり 運動 エネルギーを消費（有酸素運動） 嗜好品 禁煙 お酒は適量 睡眠 十分な睡眠 社会 働き過ぎやストレスの解消	不足に注意、肉・魚・卵はしっかり 筋力、足腰をしっかり維持（筋トレ） 禁煙 お酒は適量 昼夜のリズム、まとまった睡眠 積極的に社会参加

資料：新潟県二（東京都東区長寿医療センター研究所）作成



まとめ

- ・フレイルは、高齢者の健康と生活の質にさまざまな影響を及ぼす状態で、誰もがフレイル状態になる可能性があること。
- ・フレイルを予防するためには、栄養と運動、そして社会参加が大切である。
健康長寿に向けて必要なのがフレイル予防であり、健康寿命を延ばすことが重要である。
- ・運動や食事、口腔ケア、周囲との交流、病気の治療（持病のコントロール）など日常生活での取り組みによってフレイル予防や改善ができるため、本人はもちろん家族や地域住民と一緒に向き合うことが大切です。

以上、フレイル対策に関して簡単にまとめてみました。

小生は、これまで循環器科として心臓を中心に診療を行って参りました。当院では一般内科及び透析を行っている患者様の診療を行っていますが、その過程においても栄養、運動の概念が重要であることがわかります。

体力維持のためにも栄養が必須であり、十分な栄養を摂取しないと健康寿命を延ばせないことも明確であります。持病の悪化は、フレイルが深刻化する大きなきっかけにもなり、高齢になると多くの方が糖尿病・高血圧といった生活習慣病や心臓病、脳卒中など、何らかの疾患を患っています。疾患が悪化すると「それまでできていたことができなくなる」「体を動かす機会が減ってしまう」など日常生活に悪影響をもたらします。結果的に身体機能は低下し、認知機能が衰える可能性がありますので、健康診断、定期通院などでの予防医療も大切と考えます。

日頃から体調管理を行い、持病には適切な治療を受けられるように小生も皆さんのお力になれば幸いです。



2023-24 埼玉県スキー連盟主管
SAJ 準指導員検定合格

理 念

地域医療に貢献する。

基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。

個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出ください。

(公財)日本医療機能評価機構認定



OKA HOSPITAL

医療法人
桂 水 会

岡 病 院

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.jp/>

編 集：広報委員会

発 行：岡病院

発行日：令和7年7月1日

