

あき乃だより

第100号

2021年 2月 発行



2回目の緊急事態宣言が出て、自粛生活も1年近くになり、特に高齢者の筋力の低下(サルコペニア)による様々な健康障害(フレイル)が心配されています。そこで、今回はこのフレイルを予防するためにとるべき栄養素や食事で注意することをご紹介します。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。

(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【お知らせ】

2月12日(金)：奥山休診(午前、午後とも七海の1診となります)

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間(午前中)に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なされると予約が事前に入っているも一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。

コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪症状のある患者様へ

現在当院では、慢性疾患の患者様と、風邪症状のある患者様の診察とで時間を分けて診察を行っております。そのため、風邪症状の方の診察は人数に限りがあり、慢性疾患をお持ちのかかりつけの患者様を優先して診察を行っております。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

下記の症状でかかりつけのない方は相談センターにご相談ください。

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東京都発熱相談センター 03-5320-4592 (24時間)

また、症状はないが不安な方は下記にお電話してください。

新型コロナコールセンター 0570-550571 (9~22時)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

市の健康診断は2月中にお受けください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。有効期限は延びておりますができるだけお早くお受けください。冬期は健康診断だけでなく、検査、診察ともに大変混み合います。お待ち時間も発生致します。ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程お願い申し上げます。



意外と知らない まめ知識

■フレイルとは？

フレイルとは、加齢にともなってさまざまな機能の低下が進み、それによって健康障害を起こしやすくなっている状態のことを言います。



フレイルを進行させないためには、栄養状態に気をつけることが重要です。

●サルコペニアとフレイルの関係

サルコペニアはフレイルと深い関係にあります。低栄養によって筋肉量が減少したり、筋力の低下する状態を「サルコペニア」と呼んでいます。

サルコペニアになると身体機能が低下します。すると、活動度がおち基礎代謝量も低下します。その結果、食欲が低下し、食事の摂取量が減少し、さらに低栄養におちいってしまいます。この悪循環により介護リスクの高くなる「フレイル状態」が加速してしまいます。

この悪循環陥らないためにも、高齢者は体重が落ちすぎないように、バランスよくエネルギーをとることが大切です。

■高齢者がとるべき栄養素

●たんぱく質

高齢者が特にとるべき重要な栄養素がたんぱく質です。

たんぱく質は、人間が生きていくうえで重要な栄養素で、筋肉や内臓など、わたしたちの体のあらゆる組織が、たんぱく質でできています。また、人間が活動するためのエネルギー源となっています。

栄養バランスのなかでたんぱく質の摂取量を確保しないと、筋肉の量や質が低下し、フレイルを招きやすくなります。高齢者のフレイル予防の観点から、65歳以上では、少なくとも1日に体重1キロあたり1グラム以上のたんぱく質を摂取することが望ましいとされています。(体重が60kgの人ならたんぱく質の1日摂取量が60g程度)。たんぱく質が豊富に含まれている食品には、魚・肉・とうふ・乳製品などがあります。

●ビタミンD

ビタミンDも、不足すると高齢者にとっては要介護のリスクにつながるので大事な栄養素です。ビタミンDは骨の発育に欠かせない栄養素であり、筋力維持にも大きくかかわっています。ビタミンDが不足することで骨折や転倒のリスクが上がり、結果的に介護の必要な状態になりやすくなってしまいます。ビタミンDは、きのこ類や魚に多く含まれますが、日光の紫外線を浴びることにより、皮膚でも作られます。フレイル予防にあたっては適度な日光浴は有効な手段です。

■フレイル予防 高齢者の食事で注意することは？

●1日3食を心がける

1回に食べる量が減るため、1日3食の食事をとらないと、1日に必要なエネルギーや、たんぱく質が不足します。

●バランスよく食べる

菓子パンや麺類など単品メニューではなく、肉、魚、乳製品、大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品をおかずに1品入れましょう。好きなものだけに偏らず、少量でバランスよく食べることが大切です。

●高たんぱく食品の常備

冷蔵庫の中に乳製品、納豆、卵などを常備しておけば、さっと出してそのまま食べたり、のんだりできて、手軽に必要なたんぱく質やビタミンをとることができます。また、自粛生活では食事が単調になりがちなので、なるべく多くの食品をとること、そしてよくかんで、ゆっくり食事をするのが大切です。



【さば缶と厚揚げのごまみそ汁】たんぱく質とビタミンDが豊富でヘルシー！
簡単レシピご紹介！さば缶のうまみで、だしいらすなお手軽みそ汁。しょうがとごまをかかせて、さば缶が苦手な方でも食べやすくなっています。

<材料（一人分）>

- ・さば水煮缶（固形量） 50g
- ・厚揚げ 50g
- ・にら 20g
- ・水（さば缶の汁も含めて） 130ml
- ・みそ 小さじ1（6g）
- ・白すりごま 大さじ2/3（5g）
- ・しょうが（すりおろし） 2g

<栄養価>	
エネルギー	220kcal
たんぱく質	18.6g
脂質	14.3g
糖質	1.8g
食塩相当量	1.2g
食物繊維	1.9g

<作り方>

1. にらは3cmの長さに切ります。厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし1cm厚の一口大に切ります。
2. 鍋に水と厚揚げ、さばの水煮をほぐしながら入れ、中火にかけます。
3. 煮立ったら、にらを加えてさっと温めます。みそを溶き入れて、白すりごまを加え、器に盛り付けてしょうがのをのせます。

参考資料・参考情報元：・NHK「高齢者のフレイル予防 とるべき栄養素や食事で注意すること」
(https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1223.html)

・おいしい健康「さば缶と厚揚げのごまみそ汁」(<https://oishi-kenko.com/recipes/15083>)