

あき乃だより

第139号 2024年 5月 発行



穏やかな気候が続き、お出掛けしやすい季節となりました。4月に新生活をスタートされた方は、お疲れが出てくる季節でもあります。体調管理には十分気を付けて、健やかな日々をお過ごしください。

さて今回は、12月のまめ知識で紹介した「フレイル」について、当院の管理栄養士が栄養方面からより詳しくご紹介しようと思います。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、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。

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（年中無休24時間）

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	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00～ 18:00	七海	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)

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせをお願い致します。

【休診、代診の お知らせ】

- ・ゴールデンウィークは、5/3（金）～6（月）まで休診となります。ご不便のお掛け致しますが宜しくお願い申し上げます。
- ・奥山：5/1（水）休診。午前午後、七海の1診となります。
- ・七海：5/22（水）休診。午前午後、奥山の1診のみとなります。

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>

6月より診療報酬が改定されます

診療報酬の改定に伴い、お支払いいただく自己負担額の変更や、必要書類への署名などが必要になる場合がございます。ご不明点は当院の受付スタッフにお問い合わせください。

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は外来の別枠にて受診いただいております。ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、かかりつけの患者様対象の別枠の発熱、風邪外来時間に受診いただくか、オンライン診療をご利用くださいますようお願い申し上げます。

市の特定健診をおこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

秋、冬は大変混み合います。できるだけ春、夏にご予約いただくことをお勧めしておりますのでご検討ください。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

带状疱疹ワクチンのご予約受付中です（助成金継続確定）

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

- ・シングリックスワクチン1回23,000円（税込）※2回接種
- ・水痘ワクチン1回7,700円（税込）

市の助成金は今期も継続確定しました。申し込みや金額は、各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンのご予約受付しております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。

市の助成ありのワクチンは65歳の方限定となります。

自費の方は65歳以上の方であれば年齢は関係ございません。

国分寺市・国立市・府中市に在住の65歳の方

受診券と本人確認書類ご持参ください

※国立市在住の66歳以上で初接種の方は市にお問い合わせください。

自費接種の方：65歳以上であればどなたでも受けられます。



意外と知らない まめ知識

日本人の高齢化が進み（80歳以上が1割、65歳以上は3割）、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。

■フレイルとは？

フレイルとは、加齢ともなま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、60g）

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。

※腎疾患のある方は医師の指示にしたがってください



●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

高齢者の方は1回に食べる量が減る傾向があります。そのため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のが大切です。



●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、飲んだりできて、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、意識しないと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。

[レシピコーナー] サバ缶カレー

常備に適したサバ缶を使って、簡単でおいしくたんぱく質をとることができます。

<材料(2人分)>

さばの水煮缶	1缶
ホールトマト	1缶
たまねぎ	1/2個
塩こしょう	少々
☆みそ	大匙1
☆みりん	大匙1
☆カレー粉	大匙1
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々

<作り方>

- ① フライパンに油をひき、おろししょうが、おろしにんにく（チューブのもので可）を炒め、たまねぎのみじん切りを加え狐色になるまで炒める。
- ② そこへさばの水煮缶をくわえほぐしながら炒め、ホールトマトも加えつぶしながら炒める。
- ③ ホールトマトがぐつぐつしてきたら☆の調味料を加え塩こしょうで味を調える。
- ④ 汁気がなくなるまで中火～弱火でじっくり煮詰める。



※今回の記事の内容は下記の公開情報を元にしてしています。

・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」

・cookpad「缶詰だけで簡単♡さばカレー」