

## INDEX

- 筋肉の貯金をしよう!～サルコペニアを防止するために…………… 1
- 医療の現場の素朴なギモン なんで子どもは内科を受診できないの?…………… 3
- 病院からのお知らせ…………… 4

Webサイトでも  
閲覧できます



## 筋肉の貯金をしよう!～サルコペニアを防止するために

夏の暑さとコロナの感染拡大も落ち着き始め「〇〇の秋」と新しいことを始めやすい季節となりました。

コロナ渦で高齢者の活動量低下と身体機能低下が懸念されています。

そこで、「運動をしてみようかな…」と思いつく方も多いのではないのでしょうか。ぜひ、この秋から「筋肉の貯金」をスタートしてみましよう。



日本は2010年より超高齢社会となり、平均寿命は男性81歳、女性87歳、健康寿命は男性72歳、女性75歳と開きがあり、高齢者が最期まで元気で健康的な生涯を送ることが課題となっています。このためには柔軟性・筋力・関節安定性・バランス・心肺持久力などさまざまな身体要素が必要です。そして、どれが欠けても健やかな生活を営めません。

## サルコペニアとは

この中の筋力に特化した言葉に「サルコペニア」があります。これは「加齢に伴って生じる筋肉量の減少と筋力の低下」のことです。

人間は、老化するとともに筋肉量が減少します。20歳頃の筋肉量を基準とすると、70歳までに50年間で約30%減少すると報告されています。筋力は筋肉が発揮できる力のことです。ですから筋肉量が減少すれば、当然筋力も低下します。こうなると体を動かすのに負担がかかります。負担がかかればつらくなるため動かなくなります。そうして動かなければ、更に筋肉量が減り…と、どんどん体は衰えていきます。これを断ち切るためにも、高齢であっても「普段の生活では、できるだけ起きて動くこと」が大切なのです。



## 安静臥床の落とし穴

とはいえ、体調が悪くなれば、まずは静かに横たわる「安静臥床」をせざるを得ません。じっとしているのですから当然、筋肉量は減少します。しかも、年齢を問わず、安静臥床した時には以下のようなデータがあります。



- 2日間で体の約1%の筋肉量が減少してしまう。
- 1週間、ベッド上にいれば10～15%の筋肉量が減少する。
- **2週間の安静臥床と10年間の加齢での筋肉量の減少(1年約1%)が同等である。**

そして問題点は、筋肉量の減少だけではありません。動かないことで、以下のような不調が起こります。

- 骨密度の低下
- 心肺能力・筋力・巧緻性の低下
- 精神機能の低下
- 血管コンプライアンスの低下（→血圧などの不良につながります）
- 内分泌・自律神経応答不良
- 体液量・循環血液量の低下（→起立性低血圧の原因となります）

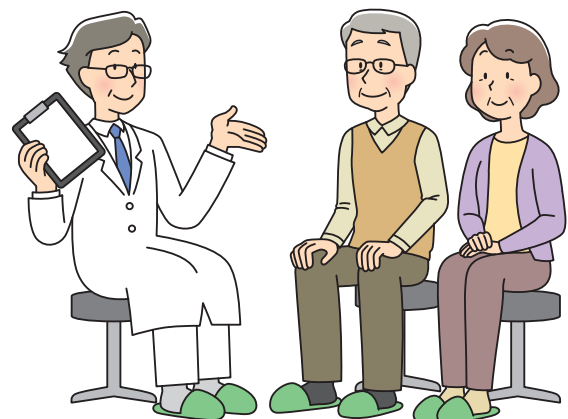
これらをいかに最小限にとどめるかは、普段の生活でいかに「身体を動かしているか」、にかかっています。入院や手術があらかじめ分かっている場合には、事前に体力と筋肉量の「貯金」が必要なのです。

## 健やかであるために

この秋、お元気な方は、何かスポーツを始めてみるのもおすすめです。「高齢であること」で運動を制限しなくてもいいのです。むしろ軽い運動ではなく、十分な運動負荷が推奨されています。感染対応をしておのウォーキングやゴルフなど楽しんではいかがでしょうか？



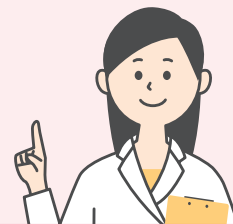
また、スポーツはちょっと…と不安な方は、外来主治医や、担当のケアマネージャー、訪問看護師に相談をしてみてください。リハビリテーションが必要と判断されれば、在宅や通所でリハビリテーションを受けることも可能です。コツコツと運動することで筋肉の貯金が貯まっていきます。



健やかな生活のために、筋肉の貯金にチャレンジ！



## 医療の現場の素朴なギモン ②



### なんで子どもは内科を受診できないの？

「子どもが風邪をひいたので病院に連れていったら、『うちには小児科がないので』って断られちゃった。内科じゃダメなのかしら？」

「うちの子、もう17歳だから、そろそろ小児科から内科に変えないといけないのかな…？」

こんなご経験や疑問をお持ちの方は多いのではないのでしょうか？

さて、小児科と内科の違いはなんのでしょうか。それは、患者さんの「年齢による心身の状態」がカギです。これにより、疾患・薬や処置・子どもへのケア、の3点に違いがあります。

#### 1. 疾患

子どもと大人では、多くの場合、かかる病気が異なります。例えば、大人に多い「高血圧」は、子どもにはめったにありませんし、RSウイルスなどの感染症は大人はほとんどかかりません。ですから、内科と小児科では、知識や技術に違いがでるのです。

#### 2. 薬や処置

疾患が異なれば、薬の種類や投与量も変わってきますし、処置の方法も大人とは変わります。子どもは薬や処置への制限が大人に比べて多いので、専門知識に基づいた慎重な選択が必要です。

#### 3. 子どもへのケア

小児科では、病気に対して不安を抱く子どもや親への配慮がされています。例えば、待合室に可愛い絵が飾られていたり、キッズスペースがあったりと、居心地の良い空間となる工夫がされています。また、授乳やおむつ替えなどのエリアなども用意されていることが多いです。

このように、内科ではなかなかフォローできない子どもへの対応を、小児科は行います。ですから、子どもは内科ではなく小児科なのです。

そして、内科への切り替え時期ですが15歳以上が多いです。それは、体の大きさや働きも大人に近づいていることと、薬も大人と同じ量を処方できるようになるためです。とはいえ、幼少のころからの持病を治療していたり、継続して診てもらっているかかりつけ医がいるならば、無理に内科へ変更する必要はありません。日本小児科学会も対象年齢を「成人するまで」に引き上げる提言を平成18年にしています。信頼関係のあるかかりつけ医がいることが何より大切なのです。

子どもであれば、内科ではなく、専門である小児科にかかる。これがしっかりと病気を治す近道なのです。

(参考:日本小児科学会「小児科医は子ども達が成人するまで見守ります」)



### 面会禁止のお願い

「新型コロナウイルス」感染流行を受け、**全面的に面会を禁止**させていただきます。皆様のご理解・ご協力をお願い致します。

- ◆入院患者さんのご家族も対象となります
- ◆病院からの依頼（病状説明・手術・入退院など）があった方のみ、面会が可能となります
- 患者さんに着替え等のお届け物がある方は、下記の時間のみ、西南館総合受付窓口にてお預かりいたします  
（月～金（祝・祭日を除く）15：00～17：00）

感染予防の為、貴重品及び、寝具・布類はお預かり出来ないものがあります。ご了承ください

### 新型コロナウイルス感染症について 受診・相談希望の方へ

以下のいずれかの事項に該当する方は、下記連絡先へ電話で相談し指示を受けていただきますよう宜しくお願いいたします。

- ☆息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆重症化しやすい方<sup>(※)</sup>で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合  
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ☆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場合  
（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）  
厚生労働省新型コロナウイルス対策ホームページ引用

**千葉県帰国者・接触者相談センター**  
043-238-9966  
(AM9時～PM5時まで)  
土・日・祝日含む

**千葉県相談窓口**  
0570-200-613(24時間)  
土・日・祝日含む

**厚生労働省相談窓口**  
0120-565653  
(フリーダイヤル)  
(AM9時～PM9時)

### 【健康管理センターからのお知らせ】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため ご協力をお願い

当センターでは新型コロナウイルス感染対策として、受診者の皆様に以下のご協力をお願いしております。

- ご予約の人数制限
- 受診当日に以下のいずれかに該当する場合、日程の変更
  - ・発熱（平熱より高い体温又は37.5℃以上）、咳、呼吸困難、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、頭痛、関節・筋肉痛、嘔気、嘔吐、味覚障害、嗅覚障害などの症状のある方
  - ・受診日の2週間以内に発熱（平熱より高い体温又は37.5℃以上）があった方
  - ・明らかな誘因なく4、5日続く下痢等のある方
  - ・2週間以内に新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内の発熱含む）との接触歴がある方
  - ・2週間以内に外国への渡航歴がある方（およびそれらの方と家庭や職場内等で接触歴がある方）
  - ・新型コロナウイルスの患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内（自主待機も含む）の方
  - ・新型コロナウイルスに感染し、退院や療養生活を終了してから2週間未満の方
- マスクのご持参とご着用
- 受付時、すべての方へ体温測定の実施
- 適宜消毒のご協力（入館時・健診中・退館時）  
入り口等に消毒液を用意しております。アルコールを使えない方へは界面活性剤配合のハンドソープ等による手洗いをお願いしております。
- 肺機能検査の中止  
人間ドックの実施項目中の「肺機能検査」の実施は、フィルター付きマウスピースを使用し行います。しかしながら、大きな呼吸の繰り返しと勢いよく息を出すことで測定を行うため、新型コロナウイルスのエアロゾル感染の可能性を完全に否定をすることはできません。  
当センターでは新型コロナウイルス感染対策に、細心の注意を払っておりますが、受診者様に安全に健康診断を受けていただくために、当の間、肺機能検査を中止いたします。  
何卒ご理解とご協力のほど、お願い申し上げます  
健康管理センター長

### 来院時のお願い

～手指消毒と検温にご協力ください～

西館及び東館入口自動ドア前に、カメラによる自動検温機と自動噴霧アルコール消毒機を設置いたしました。ご来院の際には検温と手指消毒のご協力をお願いいたします。

感染対策へご協力お願いいたします  
みつわ台総合病院感染対策委員会

上記内容は、今後変更になることがございます。  
適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。

### 院内展覧会 中止のお知らせ

毎年秋に開催し、ご好評をいただいております「院内展覧会」ですが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を考慮し、今年度は開催を中止させていただきます。毎年、出品して下さる皆さま、閲覧を楽しみにして下さっている皆さまには非常に残念なご報告となりました。心よりお詫び申し上げます。



## 医療法人社団 創進会 みつわ台総合病院

### 基本理念

高い徳性と深い知性を培い  
生命の尊厳に寄与する

### 基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで	
	形成外科(火曜)	
	皮膚科(木曜)	8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜)	
	耳鼻咽喉科(土曜)	8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで	
	糖尿外来(水曜・木曜)	13:30より14:30まで
	皮膚科(木曜)	13:30より16:00まで
	脳神経外科(月曜・水曜・木曜)	15:30より16:30まで
		※新患に限る

千葉県若葉区若松町531-486  
☎043-251-3030 (代)  
ホームページアドレス  
<http://www.mitsuwadaibyo.or.jp>

2科以上  
受診の場合は  
受付終了  
30分前  
まで

スマートフォンの方はこちら

**UD FONT** みつわ台病院  
ニュースでは、UDフォントを採用しています  
ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



人間ドック健診施設  
機能評価認定病院

日本医療機能評価機構  
認定第JC115号  
日本医療機能評価  
機構認定病院