

特集

もうすぐ敬老の日

このごろ気になる介護予防のキーワード!

サルコペニアとフレイル

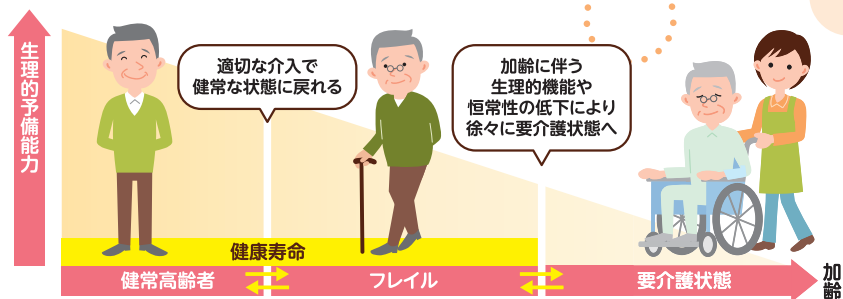


世界有数の平均寿命を誇る日本ですが、健康で日常生活を送れる「健康寿命」とはその差が明らかです。「健康寿命」を延ばすために最近注目されているワード「サルコペニア」と「フレイル」について、薬剤師の芦田 百合さんにお話を聞きました。

フレイルとは

「フレイル」とはFrailty(虚弱、衰弱)に由来し、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、「健康な状態」と「要介護状態」の中間にある状態のことを意味します。

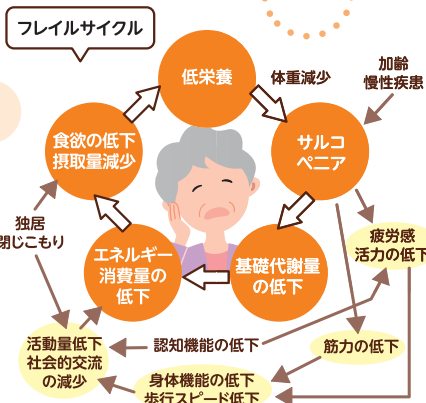
フレイルを放置すると身体能力が低下し、ストレスに弱くなり、病気にかかりやすくなったり、死亡率が高まると言われています。健康な人が風邪をひいても数日で回復しますが、フレイルだとこじらせて重症化したり、だるさのために転倒して骨折したり、それを機に寝たきりになってしまうこともあります。



サルコペニアとフレイル

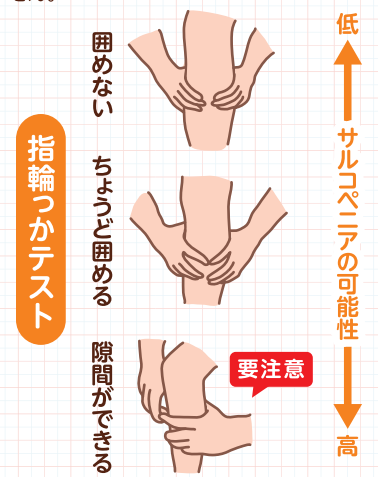
フレイルの一因となるのが「サルコペニア(全身の筋力の低下)」です。加齢や生活習慣などによって筋肉量が低下すると、全体の活動量が低下します。するとエネルギーの消費量が減るため、お腹が空かなくなり、食欲がなくなります。

慢性的な栄養不足はサルコペニアをさらに進行させるため、また筋力低下が進むという悪循環に陥ります。適切な介入(治療や予防)によって断ち切らないと、フレイルサイクルを繰り返し、要介護状態になる可能性が高くなります。



サルコペニアチェック!

自分のふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲みます。両手の指がくっつく場合は、筋肉量が足りないかもしれません。



フレイルチェック!

3項目以上該当するとフレイル、1~2項目該当すると前段階であるプレフレイルの可能性あります。

- 1) 体重減少
意図せずに年間4、5kg
または5%以上体重が減った
- 2) 疲れやすい
「何をしても面倒だ」と感じる
ことが週に3~4日以上ある
- 3) 歩行速度の低下
信号が青のうちに渡れない
- 4) 握力の低下
利き手の握力測定で、
男性26kg/女性18kg未満
- 5) 身体活動量の低下
定期的に軽い運動・体操等を
していない

フレイルの対策

フレイルは早めの対策で健康な状態に戻る可能性があります。フレイルサイクルを断ち切る、またはフレイルサイクルのスピードを遅くするためには次の方法があります。

- 1) 適度な運動
高齢者であっても運動によって筋力は維持されます。適度に体を動かし、筋力をアップさせましょう。
- 2) 食事に注意!
筋肉をつけるために必要な良質なタンパク質を積極的に摂取しましょう。肉、魚、大豆のほか、野菜やごはんなどバランスのよい食事を。
- 3) 社会参加
仕事や趣味を持つ、ボランティアや地域の活動などに参加するなど、他者とのコミュニケーションを積極的にとり、こころの健康も維持しましょう。

年齢、体格、病気などによって、
必要な食事・運動の量は異なります。
注意が必要な場合もありますので、医師や医療スタッフ、
また、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください!



今月のTOPICS

上田薬剤師会主催

第36回 薬草ハーブに親しむ会が開催されました!

7月28日(日)、菅平高原の長野県薬草栽培試験地にて、36回目の「薬草ハーブに親しむ会」が行われました。昨年に続き今年もまた台風の予報にドキドキしましたが、当日は思いのほかお天気で、爽やかな会場に200名近い方に足を運んでいただき、どのコーナーも大盛況でした。ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました! また来年もお会いしましょう!



講演会「製薬原料としての薬草」
講師：磯田進先生【(公社)東京生薬協会 薬用植物指導員】



さわやかな高原で
さまざまな薬草と出会う
「薬草オリエンテーリング」



誰でも簡単に
カラフルなお香がつくれる
「お香作り体験」



朝摘みのハーブを
「ハーブティー」にしてご提供しました



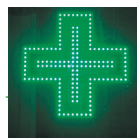
大量に仕込むも、
大人気で完食!
「薬膳粥の試食会」

はい、お答えします!

Q. お医者さんが処方してくれた液体のうがい薬は、
いつまで使えるのでしょうか? (東御市和・44歳・女性)

A. 開封前のものでしたら、記載されている使用
期限まで使えますが、開封後1ヶ月以上経過
したら処分された方がよろしいかと思ひます。
詳しくはかかりつけ薬剤師・薬局にお尋ねください。

上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、
グリーンクロス看板



このコーナーでは毎月、
読者の方からの質問に薬剤師がお答えします。
お薬に対する素朴な疑問、質問、なんでもお寄せください。

宛先
ハガキ 〒386-0012 上田市中央6-3-41
週刊うえだ「はい、お答えします!」係
メール weekly-ueda@po3.ueda.ne.jp
FAX 0268-22-6201

