

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第46号

年3回発行

2021.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
認知症の薬と
その効果について

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

旬を訪ねる神戸散歩
孫文記念館(移情閣)

コラム
新しい傷の治し方

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「フレイル予防」

「特に「コロナフレイル」にも要注意!」



フレイル予防

フレイル予防

特に「コロナフレイル」にも要注意！

人生100年時代を健康で生き抜くために「フレイル予防」の考え方が重要です。そのためには栄養・運動・社会参加の3つの柱を三位一体として底上げしましょう。特に「コロナフレイル」という健康二次被害にも要注意です。

みなさま、「フレイル」という新しい考え方をご存知でしょうか？

実は虚弱という意味なのです。人生100年時代とも言われる中で、わが国は国民が健康な生活と長寿を喜べる健康長寿社会の実現が急務となっております。さらには高齢の方々の地域活動や経済活動への積極的な参画を促すことにより、高齢者も「地域社会の支え手」となれるような新しい地域社会を追い求めたいですね。なかでも健康寿命の延伸は国家戦略の軸であり、新しい考え方である「フレイル(虚弱)」をいかに食い止めるのが鍵になります。

このフレイルには多面性があり、身体的な衰え(膝関節の変形など)だけではなく、心理的な要素(うつ傾向)や社会的な要素(孤立、孤食、独居など)も併存し、これらが負の連鎖を起し、自立度の低下を促進します(図1)。すなわち、ある病気だけでガクッと自立度が低下する訳ではないのです。そこ

に大きく関わる主たる要因が「筋肉の衰え(医学的にはサルコペニアという名称)」です。また、このフレイルを予防するためには、「栄養(食と口腔機能)」、身体活動(運動や他の身体活動等)、「社会参加(地域社会との交流

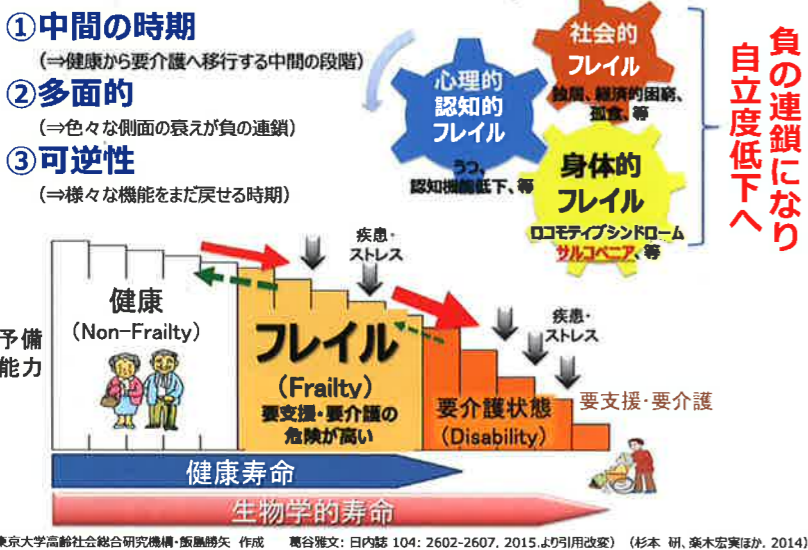
人とのつながりが特に重要)の3つの柱をいかに三位一体として底上げし、日常生活の中に継続的に盛り込めるのが鍵になります(図2)。

2020年1月から新型コロナウイルス感染症(COVID-19)問題が浮上し、何度も緊急事態宣言が繰り返され、日常生活をいつも通り過ごすことが出来ず、重い空気が続いていますね。テレビ等のメディアを通じて毎日報道されているように、高齢の方が重症化しやすいことは間違いありません。しかし、特に高齢者ではワクチン接種も比較的順調に進み、明らかに重症化の危険度が

まったことも要因となり、滑舌の低下も認められました。これらの現象は、生活不活発による筋肉減弱(サルコペニア)がかなり進行してしまっていることを意味しています。筋肉を大きく失うと、単に移動しにくくなるだけではなく、免疫力も大きく失ってしまいますので、次には重症感染症になってしまう恐れも出てきます。感染予防の励行に加え、タンパク

質とビタミンDを含む十分な栄養摂取、三密回避を意識した上での運動や身体活動、十分な睡眠時間などで日常生活の質を落さず、免疫力を維持していきましょう。そして、この新型コロナウイルス感染症のどの部分がまだ未知であり、一方でどこまでがクリアに分かつてきているのか等、最新情報を日々確認し、正しく賢く恐れるスタンスを取りましょう。特にメディア報道だけを見ると、過剰に恐れ過ぎてしまい、いつまでも生活不活発や人とのつながりが低下したままの状態に陥りやすいです。決して自分一人だけの判断ではなく、ご家族や友人、かかりつけ医や自治体行政の方などとも交流を持ちながら、まだまだ慎重に進める部分と、胸を張って日常生活を維持する部分の両面を意識しながら、自粛気味の日常生活を徐々に戻して行きましょう。工夫をしながら自分の日常生活の歯車を再び回し始める時期にも来ておりますね。一緒に頑張りましょう！

フレイル(虚弱)とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態



出頻度まで低下してしまいました。並行して、食生活の乱れや気持ちが悪さがちになり、いわゆるうつ傾向に傾いてしまった方もあります。また、従来通りの場や集つことのできる企画が全てにおいて中止されたことにより、人とのつながりや地域社会との交流も顕著に低下してしまい、一部には認知機能まで低下してきた方もおられます。身体機能に注目して

みますと、専門的な体組成計では全身の筋肉量減少が多くの方に認められ、なかでも特に体幹部(腹筋、背筋、インナーマッスル等)が顕著に低下していることが判明しました。同時に、握力の低下、ふくらはぎ周囲長の低下(すなわちふくらはぎの筋肉量減少を示す)も確認されました。さらに、地域社会との交流の低下により、他者のおしゃべりも無くなってし

またたことも要因となり、滑舌の低下も認められました。これらの現象は、生活不活発による筋肉減弱(サルコペニア)がかなり進行してしまっていることを意味しています。筋肉を大きく失うと、単に移動しにくくなるだけではなく、免疫力も大きく失ってしまいますので、次には重症感染症になってしまう恐れも出てきます。感染予防の励行に加え、タンパク

健康長寿に向けてフレイル予防のための「3つの柱」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 (作図)、日医ニュース 令和元年6月5日号 附録 健康らぎNo.519

減っており、少しホッとしている方も多いのではないのでしょうか。とはいえ、マスクと手洗い、三密を回避するなどの基本的な感染予防は絶対に怠らず、日常生活で励行することが大切です。さらに、下記の内容も非常に重要ですので、改めて認識して頂いた方が良いでしょう。この「コロナ禍」で、感染自体は免れたとしても、高齢者の過剰な自粛生活長期化による生活不活発を基盤として、心身機能が明らかに低下してしまう現象に対して、筆者はとても危惧しております。いわゆる「コロナフレイル」とも表現されるこの悪い現象に対して、わが国自体で大きく問題をとり上げ、国民の皆さまに改めてその予防の重要性を認識していただきたい。この「コロナ禍」における身体機能のデータを全国の多くの自治体から集めており、色々な科学的根拠(Evidence)が見えてきましたので、具体的にいくつか紹介しましょう。

「コロナ感染流行の初期の頃、特に都内自治体においては40%強の高齢者に外出頻度の著明な低下を認め、なかでも14%の方が週1回程度の外



古くから詩歌に詠まれた白砂青松の舞子浜。明石海峡大橋を見上げるこの場所は、いま舞子公園として市民の憩いの場となっています。そのランドマークとなっているのがノスタルジックなたたずまいの孫文記念館です。東側にある八角形の建物は移情閣と呼ばれ、1915(大正4)年に神戸の貿易商・呉錦堂が建てたものです。日本最古級の木骨コンクリートブロック建築として、国の重要文化財に指定されています。

1984(昭和59)年に「孫中山記念館」として一般公開されるようになり、2005(平成17)年に「孫文記念館」と改称されました。日本で唯一、中国の革命家・政治家・思想家である孫文を顕彰する施設となったのは、孫文が来神した際に、ここが歓迎会の会場となったというゆかりがあるから。館内には孫文の生涯や日本・神戸での活動や写真、孫文自筆の書など貴重な資料が展示されています。贅を凝らした内装も必見です。



孫文は香港で医学を勉強し、マカオで医院を開業して診療を行いました。医師孫文はその診療技術が高く評価されましたが、ほどなく革命運動に身を投じていくこととなります。写真右は医師であった孫文が愛用した手術用具(上海孫中山故居記念館)。



住所/神戸市垂水区東舞子町2051
アクセス/JR舞子駅、山陽電鉄舞子公園駅から徒歩約6分
【孫文記念館】
●開館時間/10:00~17:00(入館16:30まで)●休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)●料金/大人300円、高校生以下無料●問い合わせ/078-783-7172
http://sonbun.or.jp/

●薬はどれくらい効果が
ありますか?副作用はこ
わいですか?
認知症を根本的に治す薬は現
在のところありません。しかし、薬

があります。しかし、最初から薬
物を使用されるべきではないとさ
れています。高齢者は薬物を分解、
代謝する能力が低下しているため
副作用が生じやすくなります。
●薬は絶対のまなければい
けませんか?いつまで続け
るのですか?
の投与によって、症状を改善し病
気の進行を遅らせることが期待で
きます。また、活気が出たり、イラ
イラや不安を少なくすることも
期待できます。基本的に激しい副
作用は少ないといえます。薬を始
めた時に吐き気などの消化器症
状や、たまに徐脈が生じることが
あります。また、興奮や怒りっぽく
なることがあります。中止によ
り改善します。

●薬は絶対のまなければい
けませんか?いつまで続け
るのですか?
絶対のまなければいけないこ
とはありませんが、認知症の進行
をある程度遅らせる効果はあるの
で、むづかしく思います。病気が
進行し、寝たきり状態になって、
ご本人の反応がなくなった場合は
続ける必要はないと思います。

●新しい薬はありますか?
2021年6月、アルツハイマー
病の原因と考えられているアミロ
イドβを取り除く新薬がアメリ
カで承認されました。アルツハイマ
ー病の進行を防ぐ効果があると
期待されています。
(兵庫医科大学 脳神経内科学教授
武田 正中)

健康
ZOOM
UP

認知症の薬と
その効果について



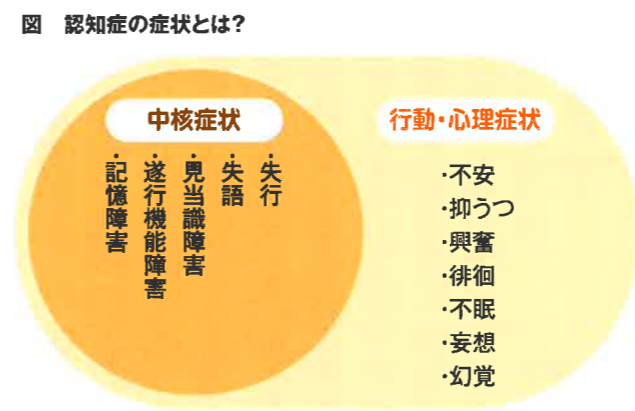
現在わが国では、65歳以上の6人に1人が
認知症とされ、今後も増加すると予想されます。
認知症の原因はアルツハイマー病や
レビー小体型認知症などさまざまです。
ここでは、認知症の薬物療法について解説します。

●認知症の症状とは?
認知症とは、さまざまな原因に
より脳の神経細胞が死んだり、働
きが悪くなつて記憶・判断力の障
害が起こり、生活に支障をきたし
た状態です。認知症の症状には中
核症状と行動・心理症状がありま
す(図)。

ていますが、根本的に進行を止め
ることはできません。抗認知症薬
には働きが異なる次の2種類の薬
があります。①アセチルコリンエ
ステラーゼ阻害薬・アセチルコリン
は、記憶や覚醒などと関係する神

経伝達物質です。この薬はアセチル
コリンの分解を抑制し、脳内でのア
セチルコリン濃度を高めます。アル
ツハイマー病やレビー小体型認知症
の中核症状の進行を抑制するとさ
れています。軽度から高度のアルツ
ハイマー病患者さんに多く使われ
ています。現在わが国で認可され
ているのはドネペジル、ガランタミン、
リバスチグミンです。②NMDA受
容体拮抗薬・グルタミン酸は脳内
の興奮性の神経伝達物質です。こ
の薬はグルタミン酸の作用を弱め、
過剰な興奮による神経障害を抑
え、中核症状の進行を抑制しま
す。中等度から高度のアルツハイマ
ー病患者さんに使われ、興奮を抑
制し、攻撃性に対する効果も期待

されます。現在わが国ではメマンチ
ンが認可されています。アセチルコ
リンエステラーゼ阻害薬と併用さ
れることがあります。
次に、行動・心理症状を軽減す
るための薬物療法について説明し
ます。不眠のため昼間にぼんやり
する、夜間に大声で騒ぐなどの症
状がある時に睡眠薬が使われるこ
とがあります。しかし、副作用と
して、夜間にトイレに行く時にふら
ついたり転倒する、翌日に眠気が残る
などがあります。抑肝散は、気持
ちを落ち着かせ、妄想、暴力など
を抑える効果がある漢方薬です。重
い副作用は少ないとされています。
向精神薬、抗不安薬などが興奮、
幻覚などの症状に用いられること



抑制することとされ
ます。抗認知症薬はある程度進
行を遅くすることができます

幻覚などの症状に用いられること



足底筋膜炎の予防策や治療法、靴の選び方について
教えてください。
(60代女性)



足底にはかかとから足の指の付け根にかけて線維状の組織である腱が膜のように広がっており、これが足底筋膜です。主な役割は足の甲の骨(アーチ状)になって体重を支えている(を)を支えることや、歩行やランニングにおいて地面と足部の衝撃を和らげるクッションになることです。

長時間の歩行や立位、ランニングによる足底に負担が加わる動作を繰り返すことにより、足底筋膜に炎症や小さな断裂が繰り返し起こり、かかとの内側前方から中央にかけて痛みが生じるのが足底筋膜炎の症状です。特徴的な傾向として「起床時の歩き出し時に足の裏に痛みが生じる」「しばらく歩いていると症状がなくなる」があります。

予防としては、過度な運動が原因の場合には運動量を少なくする必要があります。すでに痛みが生じている場合には痛みが治るまで安静にしましょう。また足の筋肉の柔軟性を高めることも重要で、柔軟性が低下すると、足底筋膜に強い牽引力がかかり、炎症を起こしやすくなります。靴の選び方として、着地時に衝撃を吸収するクッション性に優れたシューズを選びましょう。また扁平足の方や体重が増えた、肥満の方

も足底筋膜炎になりやすいため、注意が必要です。治療としては主に理学療法、薬物療法、体外衝撃波治療があります。ストレッチなどによって足底筋膜やアキレス腱の柔軟性を高めることで、足底筋膜にかかる負担を軽減させることができます。またイン

ソール使用により足底部のアーチ形態を機能的、解剖学的に補正したり、足底部の衝撃を和らげることが可能です。既製品よりオーダーメイドで作成するほうが、より効果が期待できます。薬物療法は非ステロイド性消炎鎮痛剤の内服、湿布を使用します。症状が軽い場合は炎症が抑えられ、症状が改善します。ただし飲み薬は長期間服用すると胃が ağalır などの副作用があり、注意が必要です。歩行が困難な強い痛みに対してはステロイド注射を行うことがあります。頻回の注射はかえって組織を柔らかくして長期的には症状を悪化させる場合がありますので、痛みが再燃する場合にはストレッチやインソール等による治療と並行して症状改善を目指します。

体外衝撃波治療は元々、尿管結石の破碎に使用されていた治療です。整形外科領域では比較的新しい治療法で、効果は照射した後からの除痛と組織修復を促します。上記のような治療でも難治性の場合には手術を行う場合がありますが、一般的ではありません。足底筋膜炎は一度発症すると数ヶ月以上症状が継続することが珍しくありません。難治性となる前に整形外科で適切な治療、アドバイスを受けるようにしましょう。

(小林整形外科クリニック
院長 小林恵三)



Column



新しい傷の治し方

怪我による傷も様々ですが、日常生活でも最もよく遭遇する擦り傷の処置方法です。

転んで手足や顔などをこすってできた擦り傷には、すぐに消毒液をふり掛け、ふつふつと息を吹きかけ、お風呂でも濡らさず、かさぶたが出来ればひと安心というように、傷は乾燥させて治すというのが長い間の常識でした。これは細菌感染を防ぐ事に重きを置いた治療方法でしたが、近年は衛生環境も良くなり、抗生物質等の発達もあり、より早く、よりきれいに治すため、傷を湿らせたまま治す新しい治療方法が勧められています。

実際の方法は、擦り傷を負ってしまったら、まず傷口の汚れを水道水で十分に洗い流してきれいにします。出血がひどい程度であれば、きれいなタオルなどで傷口を2〜3分ほど圧迫し止血します。血がにじまなくなれば、あとは創面を適度な湿潤環境に保つ為、創傷被覆材で覆います。傷を治すために傷口から滲み出てくる浸出液が乾かないように、更にはたまり過ぎないように、創傷被覆材は1日〜2日ごとに貼り替えます。浸出液の量に応じて、ゴムのような「ハイドロコロイド」や、スポンジのような「ポリウレタンフォーム」など数種類の創傷被覆材があり、薬局等でも購入が可能です。

これらの治療は、傷の程度により保険診療も可能ですので、腫れや痛みが続いたり、治療経過に少しでも不安や疑問がある時は、ためらわずに医療機関にご相談されることをお勧めします。

(医療保険委員会)

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。12月31日必着。当選者へは1月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味があった記事は?

- ① 特集 フレイル予防
- ② 認知症の薬とその効果について
- ③ 旬を訪ねる神戸散歩「孫文記念館(移情閣)」
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ コラム 新しい傷の治し方

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に 社会を癒す資格を取ろう



3年課程 全日制



- 学校長推薦 試験日=令和3年11月13日(土)
- 社会人入学 試験日=令和3年11月13日(土)
- 一般入学(一次) 試験日=令和4年1月8日(土)
- 一般入学(二次) 試験日=令和4年3月5日(土)

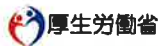
詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

患者・ご家族の皆さまへ



～未来の看護職を育てるために～ 看護学生の実習にご協力ください

看護学生は、実習で皆さまと接することで、
幅広い価値観と、人に寄り添う姿勢を身に付けます。



学内実習

- お昼ごはん食べようね。
- 熱が下がってよかったね。
- 呼吸の音を聞かせてください。
- お身体ふきますね。
- こんにちは。体調はいかがですか？

実習の約束

- 1. 患者さんの権利を守ります**
実習にあたっては患者さんの権利を保障し、事前に十分な説明を行い、ご協力の同意を得た上で実施します。
- 2. 患者さんの安心を守ります**
実習にあたっては事前の準備はもちろん、実習可能なレベルまで看護技術を習得してから臨みます。
- 3. 患者さんの個人情報を守ります**
プライバシーの保護を最優先とし、実習で知り得た患者さまに関する情報を他者に漏らすようなことはありません。

郵便はがき

63円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。