



つなぐ vol.136

[発行]
 医療法人社団
武部整形外科
 リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
 TEL (06) 6413-2277
 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

「院内新聞」名称変更のお知らせ

今回から院内新聞の名称が「ジョイント」から「つなぐ」に変わります。発行以来、「ジョイント」としてみなさまに親しんでいただきました。「ジョイント」とは英語で継ぎ目のことです。さらに身体の中の関節という意味もあります。また人が集まる、合わせるという意味もある言葉です。近年当院は耳鼻科やフィットネスの開設など様々な変化がありました。そこで、「ジョイント」の訳語である「つなぐ」に変えることにしました。今後も整形外科、耳鼻咽喉科や運動に関するいろいろな情報を提供し、地域のみなさまとともに健康について考え、また患者さんとスタッフの心をつなぐ架け橋に・・・との願いをこめて「つなぐ」に変更します。



フレイルとは加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態のことを言います。2014年に日本老年医学会が高齢者の「虚弱：frailty」をフレイルと提唱しました。当然のことながら高齢になるほどフレイルの人は増え、85歳以上では30%以上の方がフレイルであると言われています。

フレイルは身体的問題、認知・精神的問題、社会的問題の3つがあり、それぞれが影響あっています。身体的問題には筋量減少、筋力低下、歩行能力の低下、骨量の減少などがあり、ロコモティブシンドローム*やサルコペニア**、骨粗鬆症が関係します。認知・精神的問題には認知症やうつなどがあり、社会的問題には独居や閉じこもりなどがあります。

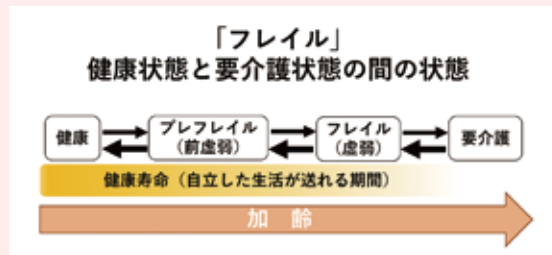
フレイルは要介護への一方的な進行ではなく、運動や栄養指導などの適切な対策を行うことで再び健康な状態に戻ることが出来ます。

***ロコモティブシンドローム**

運動器（骨・関節・筋肉・神経）の障害によって立ったり歩いたりするための移動機能が低下した状態

****サルコペニア**

筋肉量が減少して筋力低下や身体機能低下をきたした状態



フレイルの診断

3項目以上 → フレイル

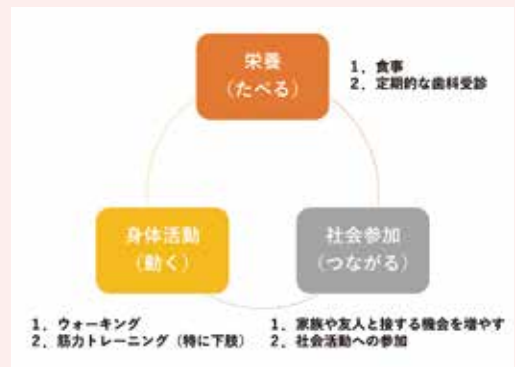
1～2項目 → プレフレイル

項目	評価基準	回答
体重減少	6か月で2Kg以上（意図しない）体重減少	
疲れやすい	（ここ2週間）わけもなく疲れやすい	
歩行速度の低下	歩行速度が1m/秒以下	
握力の低下	男性：26Kg以下 女性：18Kg以下	
身体活動	1. 軽い運動・体操をしていますか？ 2. 定期的な運動・スポーツをしていますか？ いずれも「していない」と回答	

フレイルの予防対策

～3つの大事なこと～

1. **栄養** タンパク質、カルシウムやビタミンDの不足がフレイルの危険因子となるので、それらを十分に摂ることが必要です。タンパク質は筋肉や血液など体を作る栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品などに多く含まれます。ビタミンDは骨を作り、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、魚介類、きのこ類に多く含まれます。カルシウムは骨や歯を作る栄養素で、カルシウムの多い食品は牛乳や小魚、大豆などです。また加齢により、食物を噛んだり、飲み込む機能が低下します。歯科受診を定期的に行い、口腔機能の低下を予防することも大事です。
2. **身体活動** 運動を行うことで、筋肉量の低下や筋力の低下、バランス能力の低下による歩行速度の低下などを予防できます。心肺機能を高めるウォーキングなどの有酸素運動、筋力増加の期待できる筋力トレーニング、転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練がおすすめです。（下肢の筋力トレーニングについては次のコーナーで具体的に説明します）
3. **社会参加** 「社会活動への参加」の低下がフレイルの入り口になりやすいと言われています。家族や友人と接する機会を増やし、仕事をしたり、趣味や稽古ごとななどのグループ活動に参加することが効果的です。閉じこもりがちな生活にならないようにしましょう。



メディカルフィットネスジョイントコーナー 「下半身の運動」

お正月も過ぎて早1ヶ月…皆さんはコロナに負けずお元気にお過ごしでしょうか？
寒さもあり、なかなか運動が出来ない日々が続いていると思いますので今回はご自宅でも簡単に出来る運動をご紹介します！

【中殿筋】
お尻の外側についている筋肉です。この筋肉が弱くなってしまうと歩く際にフラフラしやすくなってしまいます。

【大殿筋】
お尻についている大きな筋肉です。この筋肉が弱くなってしまうと腰痛の原因になることも…

【ハムストリングス】
太ももの裏側についている大きな筋肉です。この筋肉が弱くなってしまうと膝が曲げ辛くなります。

【下腿三頭筋 (腓腹筋・ヒラメ筋)】
ふくらはぎの筋肉です。こむら返りになりやすい人はこの筋肉が弱い又は固い可能性があります。

下半身を構成する主な筋肉

【大腿四頭筋】
太ももの前についている大きな筋肉です。年齢と共に筋肉が落ちやすく、足全体が上がり辛くなります。

【前脛骨筋】
脛にある筋肉です。この筋肉が弱いと足先が下がるため、つまずきやすくなります。

トレーニングのご紹介

1 イスに座って足を上げる運動 (太もも前) : 10回

イスに座った状態から足を真っ直ぐ前になるように上げ、そこから下げる動きを繰り返していきます。



2 イスに座って太ももを挙げる運動 (股関節回り) : 10回

太ももの挙げ下ろしを繰り返していきます。



3 イスから立ち座りの運動 (太もも回り) : 10回

イスからの立ち座りを行います。真っ直ぐ立つように行ってください。体を捻らないように注意してください。



4 足を横に広げる運動 (お尻: 外側) : 10回

足を横に広げて戻します。この際に、つま先は前に向けて行いましょう。

※何かにつかまって行ってください。



5 踵上げ (ふくらはぎ) : 20回

踵を上げて下ろします。ゆっくりと行いましょう。

※何かにつかまって行ってください。



6 つま先上げ (脛) : 20回

先程とは逆につま先を上げて下ろします。バランスを崩さないようにゆっくりと行いましょう。

※何かにつかまって行ってください。



この冬、コロナ禍のもと体調に注意され無理のない運動を続けてお元気にお過ごしください！

耳鼻咽喉科診察室より

第四回

耳あか



今回は、前回に引き続き、耳あか（耳垢）に関する疾患や治療法について紹介します。

・耳あかが関係している病気は何ですか？

耳あかが原因でのよくある病気としては、耳垢栓塞（じこうせんそく）や外耳湿疹・外耳炎があげられます。

①耳垢栓塞

文字通り耳垢がたまり、耳の音の通り道をふさいでしまう病気です。難聴、耳の閉塞感、耳鳴り、などといった症状があります。耳垢栓塞に気づかずに放置されていて、たまたま鼻やのどの症状で来院され、たまった耳垢を除去すると聞こえも良くなった！という方もよくい



らっしゃいます。聞こえづらさを感じた場合は、まず耳垢がたまりすぎているかどうかを、耳鼻咽喉科でぜひチェックしてみてください。

当院では耳鏡や顕微鏡を使って、耳垢を取り除きます。たまっている場所や量によっては、ベッドで横になって除去したり、時には耳垢を溶かす薬を使用することもあります。

②外耳湿疹・外耳炎

耳垢が溜まった状態が続いて外耳道に張り付いて硬くなったり、耳を触りすぎることにより、外耳湿疹になることがあります。湿疹になると少し痒くなるので、気になってさらに耳を触ってしまうと、外耳道がさらに荒れて感染を起こし、外耳炎にすすんでしまうこともあります。

また最近増えているのは、イヤホンの使用による外耳炎です。イヤホンの使い過ぎによる外耳道の傷や、長期使用することによって耳内が多湿になることで発症します。イヤホンを使用するときは、無理に耳内に挿入せず、使用時間は短時間にするようにしましょう。

治療としては、耳内を洗ったり消毒を行い、炎症の程度によって点耳薬や軟膏、内服薬を処方します。

