

回覧

発行:余市協会病院  
発行日:平成30年4月1日  
発行人:吉田秀明  
編集人:広報委員会  
お問い合わせ:0135-23-3126

VOL.166 4月号  
はつらつ  
Plus

## ☆スノーキャンドル☆



今年も玄関前にスノーキャンドルと雪像を設置しました!短い期間となりましたがとても綺麗でした。  
さて皆さん、これは何の雪像かお分かりになりますでしょうか!?

## 院内 BLS 講習会実施



2月は BLS (Basic Life Support: 一次救命処置) の講習月間でした。当院では、いつ起こるか予測の出来ない緊急事態に備えて全職員が定期的にトレーニングを行っております。AED (自動体外式除細動器) のトレーナーを導入した本格的なトレーニングとなっております。

ホームページがリニューアル!

<https://ssl.hokushakyo.jp/yoichi-hospital/>

どちらもフォローお願いします!

facebook

## 研修医リレーコラム 99

## 「サルコペニアについて」

2月に研修させていただきました斗南病院初期研修医の魚住健志と申します。1か月間という非常に短い期間ではありましたが学ぶことは非常に多く充実した毎日を過ごすことができました。

さて、今回は「サルコペニア」についてお話ししたいと思います。サルコペニアという言葉は聞きなれない言葉だと思います。高齢化を迎えた日本では高齢者に特有の疾患が今後増えていくと言われており、その中で特に注目されているのが認知症と、このサルコペニアなのです。

サルコペニアとは簡単に説明すると加齢や病気などによって筋肉量が極端に減少し筋力低下することを指す言葉です。サルコペニアになることで歩行時のふらつきや転倒から始まり、進行すると日常の生活が困難になりさらには要介護状態となってしまうと言われています。サルコペニアかどうか判断する方法として指輪つかテストというのがありますので皆さんぜひやってみてください。

サルコペニアを予防することは元気で健康に過ごせる期間をより長くするために重要であり、後期高齢者人口の増加する日本においては介護予防の観点からも非常に重要と考えられています。

サルコペニアになる原因は表1に示すように原発性といって年を取ることにより起こる場合と、二次性と言って活動量の低下(ベッド上安静、家の中に引きこもっている状態)や疾病、栄養(食欲低下や腸管の吸収能力の低下など)が関係して起こる場合があります。サルコペニアになる原因をまずは見つけて二次性の場合には原因を取り除くことで筋肉量の回復が期待できます。

一番気になることはサルコペニアの治療法についてだと思います。先ほど述べたように二次性の場合には原因を取り除くことであるので、ここでは原発性の場合の治療法について述べたいと思います。

健常高齢者では1日当たり40-60g程度のタンパク質が必要と言われていますが、サルコペニアの状態の人ではより多くのタンパク質が必要と言われており、1日あたり60-90g程度のタンパク摂取が推奨されています。もちろん腎機能が悪くてタンパク摂取を控えるように医師から指示されている場合にはタンパクをとりすぎないようにしなくてはなりません。また、運動も非常に重要と言われています。そのため、サルコペニアの予防には高たんぱくの食事を摂取し、適度な運動をすることが非常に重要とされているのです。

余市にはたくさんの美味しいものや散歩する場所があります。皆さんもおいしいお肉やお魚、豆腐などのタンパク質をたくさん摂取し、果物狩りなどの散歩に出かけたりしてサルコペニアの無い活気にあふれた健康な生活を目指しましょう。

研修医リレーコラム 魚住 健志

外来受診262件 うち入院51件  
救急車来院70件 うち入院38件



表1 EWGSOPのSarcopeniaの要因分類

原発性 Primary sarcopenia	
年齢が関与したsarcopenia	年齢以外明らかな原因なし
二次性 Secondary sarcopenia	
活動量に関連したsarcopenia	ベッド上安静、不活発な生活習慣 体調不良、無重力状態
疾病が関与するsarcopenia	進行した臓器不全(心臓、肺、肝臓、腎臓、脳) 炎症性疾患、悪性腫瘍、内分泌疾患
栄養が関連するsarcopenia	摂食不良、吸収不良、食思不振



救急件数 (2月)