

四季だより ~ 2018 in 夏 ~

本厚木メディカルクリニック

院長の金重です。

今年 2018 年の夏号では、最近新聞やテレビの健康番組で紹介されるようになった『フレイルとは』についてお話ししましょう。

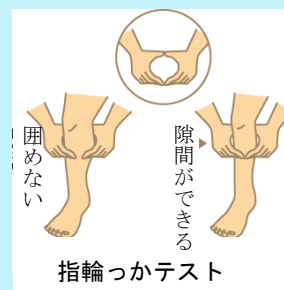
1. フレイルとは、直訳すると『虚弱』や『老衰』などに当たります。

高齢者において、体重減少や筋力低下などの身体能力の低下だけでなく、気力、活力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

以前は高齢者の活動、身体能力の低下は当たり前の考えでしたが、いわゆる健康寿命を延ばして、少しでも長く健康的な生活を送れるかを問う時代になってきました。この考えは世界でも有数の長寿社会に今後急速に突入する我が国においては、とても切実な問題として、国を挙げて取り組む課題と認識されています。

この『フレイル』という言葉をもとに具体的に表現すると以下のようになります。

- ① 体重減少：意図しないで年間 4.5 kg以上あるいは 5%以上の体重減少。
- ② 歩行速度の低下：歩いていると、周りの人にどんどん追い越されてしまう。
- ③ 疲れやすい：何事もおっくうに感じて外出も面倒になる。
- ④ 握力の低下：買い物をして重い物が持てなくなった。
- ⑤ 身体活動の低下：外出する回数も減り、いわゆる出不精になった。



さらに具体的な診断、いわゆる『フレイル』の簡単チェックとして、指輪っかテストがあります。これは両手の親指と人差し指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。この時ふくらはぎが細くて、指輪っかの間にすきまが出来る時は、筋肉量が減少して歩けなくなる危険なサインです。

2. フレイルの予防と対策

それには運動と栄養が大切です。運動については歩行が中心になりますが、一日 6000 から 8000 歩を目指して、歩幅を心持ち広げて歩くことです。また一日一回は何かにつかまって身体を上下に沈み込む、スクワット運動を 10 回以上行うことが有効です。やはり太ももの筋力が低下すると歩行スピードが落ち、転倒しやすくなります。

栄養面では、年齢と共に食事内容があっさりとなり、栄養の偏りが出てきます。特にタンパク質をしっかり摂取することが大切です。おかず（主菜）は肉、魚、卵、乳製品、豆腐などを 1~2 品摂取することが望ましいとされています。とくに一人暮らしの高齢者は、買い物や調理がおっくうになり、いわゆる残り物で済ますことが多くなります。スーパーのお惣菜やレトルト食品を活用することも必要です。またこれからの暑い時期に食事量が減少するときは、栄養補助食品の活用を考えてみましょう。

これからの時代は「もう年だから」という言い訳はせずに、その方の年齢に見合った健康長寿法を実践して、元気な身体で平均寿命をクリアしましょう。



【夏は隠れ貧血が増える季節？】 検査科 石津美紀



今年も本格的な夏が近づいて来ました。暑い夏は汗をたくさんかきます。汗の成分のほとんどは水分ですが、塩分や鉄分も含まれています。最近では夏場の水分補給に水分だけでなく、塩分も摂るべきだということが一般的になっていますが、貧血を防ぐためには、鉄分を摂取することも重要です。汗をかくほどにミネラルが失われ、気が付かないうちに貧血が悪化してしまうこともあるので、注意が必要です。鉄分が不足すると、酸素が体に充分にいきわたらなくなる為、鉄欠乏性貧血の症状(*1)が出やすくなります。この他にも鉄分は体内で様々な働きをしています>(*2) 貧血は進行すれば食事からの鉄分では足りず、病院で鉄剤を処方してもらわなくてははいけないかもしれません。普段からしっかりと鉄分補給を心掛けましょう。



【氷食症と貧血】暑い季節は、カキ氷やアイスクリームなど冷たい食べ物が食べたくなるものです。ジュースなどの飲み物に入っている氷を食べる程度でしたら問題はありませんが、1日に製氷皿1皿以上の氷を、食べたい衝動に駆られる人は、「氷食症」の疑いが考えられます。その主な原因とされているのが、鉄欠乏性貧血です。そのメカニズムは、はっきりとは解明されていませんが、鉄欠乏による自律神経の乱れから、体温調節が出来ず、体を冷やしたくなると言われていています。夏バテは「疲労」ですが、貧血は「病気」です。当てはまる症状がある方は、一度相談してみたいかがでしょうか。

【鉄分を効率よく補給する方法】 管理栄養士 細道美緒

貧血には様々な原因がありますが、食事との関係が深い鉄欠乏性貧血についての食事のポイントをご紹介します。

1. 良質なたんぱく質を毎食摂取しましょう。

たんぱく質は、血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる大切な栄養素です。毎食、魚介類・肉類・卵・大豆製品など良質なたんぱく質を主菜に取り入れるようにしましょう。

2. 鉄分を十分にとりましょう。

食品に含まれる鉄分には、吸収率の良いもの（ヘム鉄：肉や魚介類に含まれる）とあまり良くないもの（非ヘム鉄：野菜や卵、乳製品に含まれる）があります。できるだけ吸収率の高い鉄分の多い食品を取り入れましょう。

3. ビタミンCを十分にとりましょう。

ビタミンCを多く含む野菜や果物を一緒に食べることで、非ヘム鉄の吸収率を高めることができます。

※コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるタンニンが鉄と結合して鉄吸収を妨げます。食事と一緒に摂取するのは避けましょう。

ヘム鉄の食品		非ヘム鉄の食品	
豚レバー	13mg	ほうれん草	2mg
鶏レバー	9mg	小松菜	2.7mg
牛もも赤肉	2.7mg	ひじき(水浸し)	6.2mg
しじみ	4.3mg	大豆(ゆで)	2mg
あさり	3.8mg	油揚げ	4.2mg
かつお	1.9mg	卵黄	6.0mg