

vol.156

2021秋号

TAKE FREE

ご自由におとりください。

神戸徳洲会病院 広報誌

あじさい

院長通信

「人類は進化して老化できる能力を手にいれた。」

病院長 富田 雅史

医療講演を実施

フレイル予防(食事編)と健康測定について

栄養科通信

今日から始めるフレイル予防

救急救命士科通信

2021年8月より始動!

プレホスピタルケア搬送

10月より送迎バスを開始



院長通信

「人類は進化して老化できる能力を手に入れた。」
病院長 富田 雅史

医療講演を実施

フレイル予防(食事編)と健康測定について

栄養科通信

今日から始める
フレイル予防

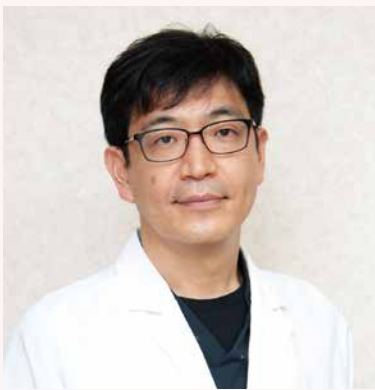
救急救命士科通信

8月より始動！
プレホスピタルケア搬送

10月より
送迎バスを開始

人類は進化して 老化できる能力を 手にいれた。

神戸徳洲会病院
病院長 富田 雅史



病院で診療していると多くの高齢の患者さんの診療に関わることになりま
す。昔は仕事をバリバリやって、すく

かつこよかったのよ、みたいなお話をご
家族から聞くこともありまし、徐々に
できることができなくなっていくそう
いう課程に立ち会うことにもなります。
そもそも自分自身だって、若いときに
できていたことはできないことが徐々に
増えてきました。最近は何となく見え
にくくて困っています。年はとりたくない
ものですね。

ところで、人間は細胞できています
が、たくさん細胞が集まってできてい
る多細胞生物ですね。人間一人を構成す
る細胞は60兆個くらいあるとされていま
す。もともとは、例えば大腸菌のような
一つの細胞でできた単細胞生物が進化の
過程でいくつかの細胞が共存するようにな
り多細胞生物に進化していったと考え
られています。この単細胞生物は老化し
ません。自分自身とまったく同じ細胞二
つに分裂することができますが、きちん
と環境を整えれば半永久的に生きていき
ます。もちろん乾燥してしまえば簡単に
死んでしまいますが、老化してだんだん
弱って死んでしまう、みたいなことはあ
りません。翻って、人間をはじめとする
多細胞生物では、細胞はだいたい約50回
細胞分裂するとそれ以上分裂せず自滅し
てしまうように設計されています。
すこし難しいメカニズムの話をする

と、人間などの高等生物の設計図である
DNAの端っこにはテロメアという部分
がキャップのようについていて、これが
DNAの安定化に必要とされています。
テロメアは比較的単純な配列の繰り返し
となつていますが、細胞分裂をするたび
に一つずつ減っていく、全部なくなつて
しまつと細胞が自滅してしまつようにな
っています。この自滅の機能をプログ
ラムされた細胞死IIアポトーシスとよび
ます。がん細胞はこの自滅の機能を失っ
て永遠に分裂することができるため、人
間の命を奪う怖い病気になるのですね。
実際、1960年代に子宮頸癌の患者か
ら採取されたがん細胞の一つ(Hep2)は
ラ)細胞はいまでも老化せずに分裂し続
け世界中で研究に利用されています。

細胞の老化の回数から考えると人間の
寿命は120歳を超えることは原理的に
不可能と考えられていて、実際、ギネス
の長寿世界記録はだいたい120歳くら
いですね。老化現象は細胞レベルで考え
ると生物が進化の過程で「わざわざ手
入れた能力」と考えることができます。
本当に不思議な話ですが、わざわざ進化
して老化できるようになったことには何
らかの意味があるのかもしれない。私
も加齢に前向きに新しいことにもチャレ
ンジしていきたいと思えます。

医療講演を実施いたしました。

contents

02

医療講演を実施

2部制

第1部 講演：今日からはじめるフレイル予防～食事編～

第2部 健康測定をしよう

はじめに、訪問看護ステーションより

当院の訪問看護についてご案内いたしました。（訪問看護スタッフによる講演です）



栄養科より、フレイルとその予防について講演いたしました。

（栄養科スタッフによる講演です）



第2部の内容

- * 身長測定
- * 体重測定
- * 握力測定
- * 血圧測定
- * 上腕周囲長、下腿周囲長チェック

*当日は、マスク着用、検温チェック、手指消毒等の感染症対策にご協力いただいた上で医療講演を実施いたしました。

Zoomでのオンライン医療講演をスタート！

2021年10月から毎週金曜日にオンライン医療講演をはじめます。

詳しくは当院のホームページからご確認ください。

実施例

- * 「あなたの健康」を目指せ
- * 動脈硬化とその合併症
- * 健康のための睡眠について

医療講演の開催情報を随時更新中！

お申し込みは
こちらからどうぞ

<https://www.kobetokushukai.org/category/lecture/>



今日から始める フレイル予防！



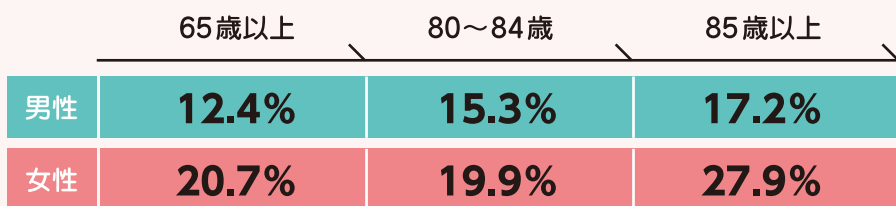
フレイルは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念「Frailty (虚弱)」の日本語訳です。健康な状態と要介護状態の「中間」に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

！ 現代の食生活における問題

問題1 ▶▶ **メタボリックシンドローム**

問題2 ▶▶ **65歳以上の低栄養傾向**

年齢を重ねるごとに
低栄養傾向の方は増加

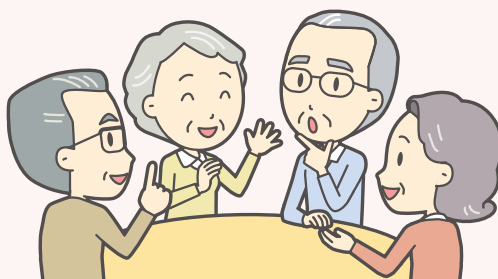


低栄養防止は
とても大切！

※「令和元年 国民健康・栄養調査結果」による、低栄養傾向 (BMI ≤ 20kg/m²) の高齢者の割合

！ 健康寿命とは？

健康寿命とは、介護を受けたり寝たきりになったりすることなく、日常生活を送れる期間を指し、平均寿命と健康寿命の差が、介護などが必要となる期間です。



2016年の寿命データ

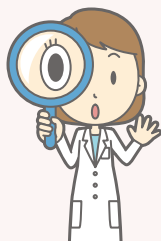
平均寿命 男性：80.98歳 女性：87.14歳

健康寿命 男性：72.14歳 女性：74.79歳

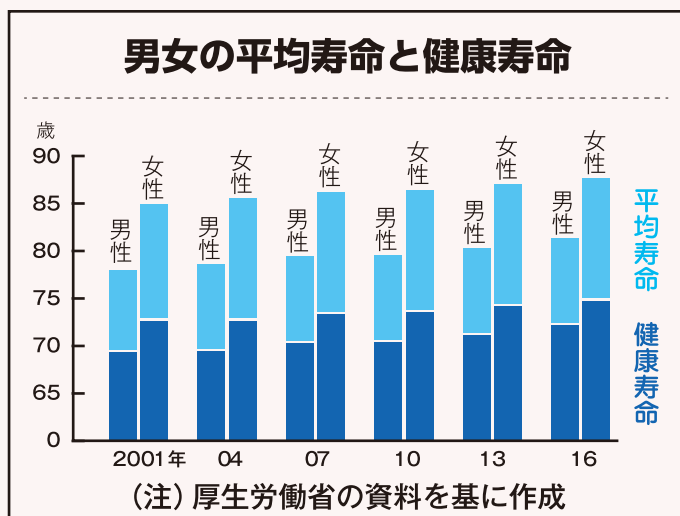
平均寿命と健康寿命の差は
男性8.84年、女性12.35年

※平均寿命 (2019年) :
男性 81.41歳 女性 87.45歳

！ 8年連続のプラス！



13年と比べると
男性0.18年、女性0.05年
改善されました！



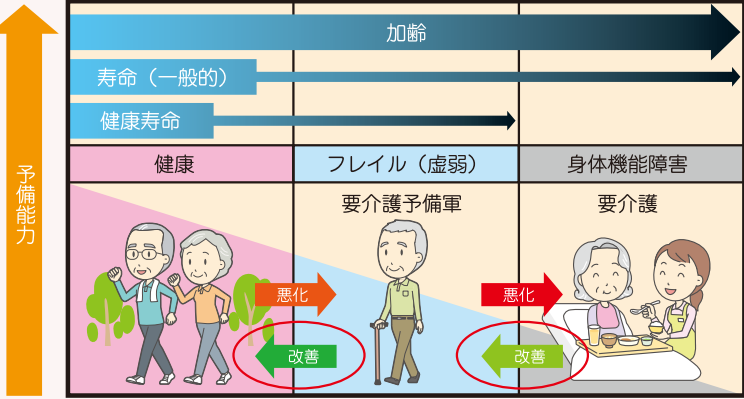
！ フレイル(虚弱)とは？

フレイルとは、加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった「介護が必要となる前の段階」を指します。また、加齢や疾患により筋肉量の減少や、疲労感や活力の低下などもフレイルの一因と考えられています。



こんなことは
ありませんか？

- 体重が減った(例：1年に4～5kg)
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下(例：階段を昇るのがつらい)
- 歩くのが遅くなった(例：青信号で渡りきれない)
- 活動性の低下(例：最近家から出られない)

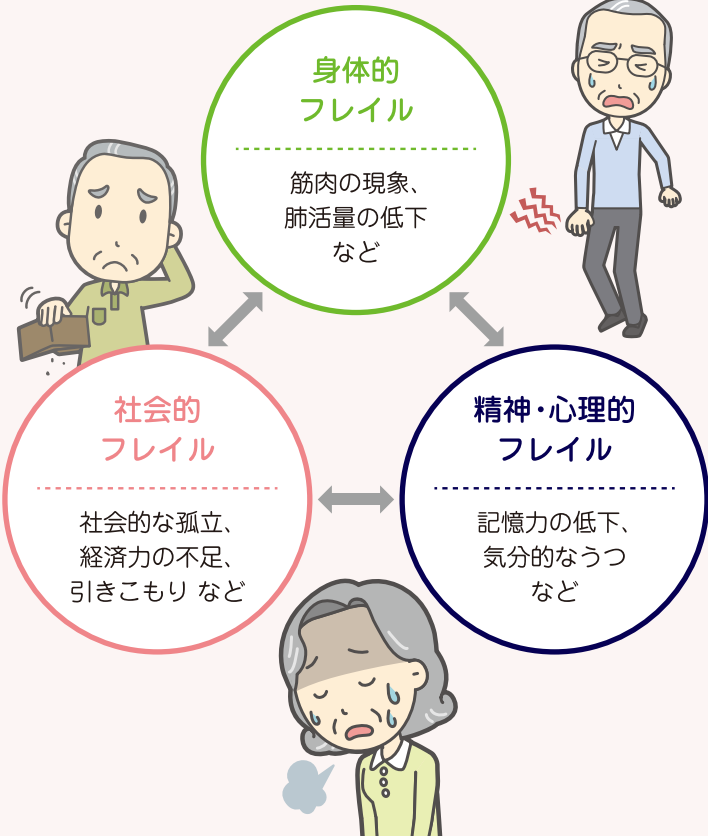
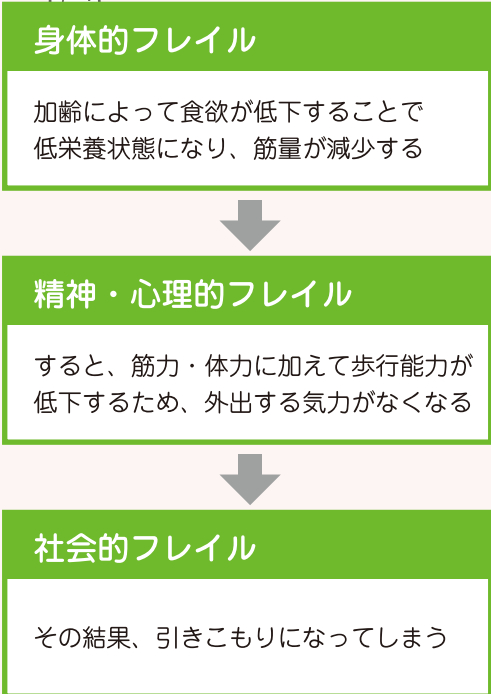


しかし、これらは年齢を重ねると誰でも感じる。実は決して特別なことではありません。

一方的に要介護へ進行していくのではなく、悪循環が要因です。フレイルを予防し健康な状態に近づけば回復が見込めるため、予防が必要です。



例えば…



フレイルの兆候を知る イレブン・チェック

check!
栄養

- 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に
気を付けた食事を心がけている
はい・ いいえ
- 2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を
両方とも毎日2回以上は食べている
はい・ いいえ

check!
運動

- 1 1回30分以上の汗をかく運動を
週2日以上、1年以上実施している
はい・ いいえ
- 2 日常生活において、歩行または同等の
身体活動を1日1時間以上実施している
はい・ いいえ
- 3 ほぼ同じ年齢の同性と比較して
歩く速度が速いと思う
はい・ いいえ

check!
口腔

- 1 「さきいか」・「たくあん」くらいの
固さの食品を普通に噛み切れる
はい・ いいえ
- 2 お茶や汁物でむせることがある
いいえ・ はい

check!
社会性・心

- 1 昨年と比べて外出の回数が減った
いいえ・ はい
- 2 1日に1回以上は、
誰かと一緒に食事をしている
はい・ いいえ
- 3 自分が活気に溢れていると思う
はい・ いいえ
- 4 何よりも、もの忘れが気になる
いいえ・ はい

まずは調べてみて、ご自身の
体の状態を知ってみましょう！



イレブンチェックの結果発表

- ◎ 3～4個ならフレイル予備軍
- ◎ 5個以上ならフレイルの可能性高い！

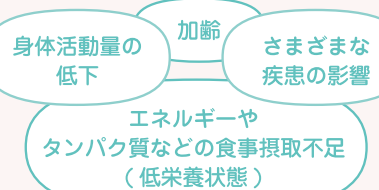
回答のうち、下線がある方を選んだ数は何個でしたか？（0～11個）



あわせて覚えてたい！サルコペニア

サルコペニアとは、加齢に伴って筋肉量と筋肉が低下することで、サルコ（筋肉）とペニア（減少）からできた造語です。
75～79歳では、男女ともに約2割、80歳以上では男性の約3割、女性の約半数がサルコペニアに該当するという調査結果もあります。

【サルコペニアの原因】



筋肉量を維持することがサルコペニアやフレイルの予防になる

サルコペニアチェック

- 1 体格指数(BMI)が18.5未満
BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 2 横断歩道を青信号で
渡り切れないことがある
- 3 ペットボトルやビンの
蓋が開けにくい
- 4 ①に加え、②や③も当てはまる方は要注意！
→筋肉量・筋力・身体機能などの低下の可能性



身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41	43	46
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38	40	43
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29	31	33
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28

さらに、嚥下機能の低下や、やせ型だけでなく肥満も注意！

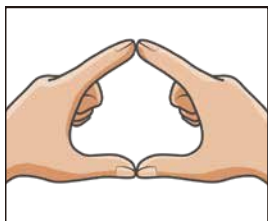
BMI18.5未満はやせ！（低栄養に注意！）

BMI25以上は過体重！



もっと簡単に筋肉量チェック！

「指輪っかテスト」をやってみましょう！



①両手の親指と人差し指で輪を作る

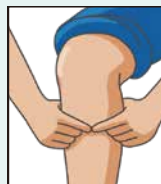


②利き足ではない足のふくらはぎの一番太い部分に当てる

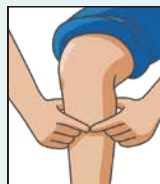
低い ← サルコペニアの可能性 → 高い



囲めない



ちょうど囲める



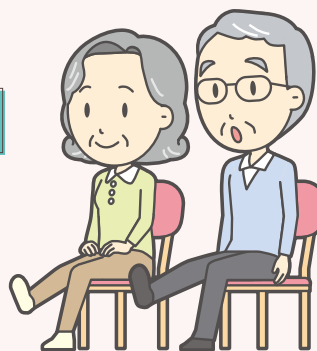
隙間ができる



フレイルを予防するには

「食べる」 + 「動く」

栄養 + 運動のセットで
体力低下を予防！



フレイルの予防

しっかりと栄養をとり、自立して体を動かすことが活力源になるんですよ！

コロナ以前とコロナ禍での日常を比較したある研究では、食料品の買い出しの頻度が約3割減ったのに対して、**9割以上の方が「1日の食事量と回数が変わっていない」**というデータが出たそうです。

コロナ禍で出かける頻度が減った今、日持ちがしにくい肉、魚、野菜などの生鮮食品の購入を控える方もいらっしゃると思います。しかし、日持ちがして、お腹が満たされるカップ麺、パンなど炭水化物が中心となってしまっていたら、注意が必要です！



本当に粗食でいい？

おかず	男性		女性	
	推奨エネルギー必要量(kcal/日)	推奨エネルギー必要量(kcal/日)	推奨量(g/日)	耐容上限量(g/日)
18～29(歳)	2650	2650	65	—
30～49(歳)	2700	2700	65	—
50～64(歳)	2600	2600	65	—
65～74(歳)	2400	2400	60	—
75以上(歳)	2100	2100	60	—

減少

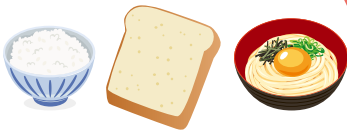
ほぼ同じ

1

1日3食バランスの良い食事

主食

ご飯、パン、麺



炭水化物を含む食事は…

エネルギーの源になる

主菜

肉、魚、卵、大豆製品



たんぱく質を含む食事は…

筋肉など体を作る

副菜

野菜、きのこ、海藻



食物繊維、ビタミン、ミネラルを含む食事は…

体調を整える

2

たんぱく質を十分摂取

1食あたりの目安量

(いずれか1つ)



豚ロース薄切り(70g)
=13.5g



魚の切り身1切れ(70g)
=13.7g



卵1個(50g)
=6.2g



豆腐(150g)
=7.5g

たんぱく質は、一度にまとめて食べても吸収しきれません。筋肉の材料となるたんぱく質が不足しないように、毎食食べることが大切です。



栄養成分表示
(100mlあたり)
ポイント①

ポイント②

熱量	64 kcal
タンパク質	3.3 g
脂質	3.8 g
炭水化物	4.8 g
食塩相当量	0.1 g

3

カルシウム、ビタミンD、ビタミンK

カルシウムを多く含む食品



カルシウムの吸収を助ける食品

ビタミンDを多く含む食品



ビタミンKを多く含む食品



ビタミンは丈夫な骨作りに必要な材料で筋肉の合成を促すんですよ！
また、日光浴は体内にビタミンDを合成しますので、日常生活に意識して取り入れてみてください！



常備しておく栄養の補給に役立つ食品

魚や肉の缶詰

ツナ、サバ、焼き鳥 等



レトルト食品

カレー、親子丼 等



冷凍食品

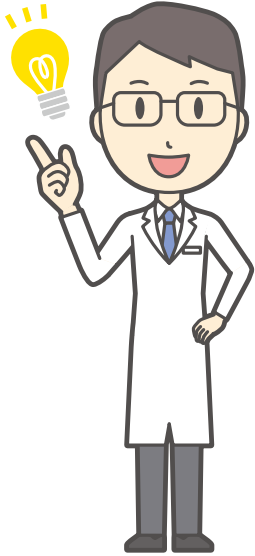
グラタン、餃子 等



冷凍野菜

かぼちゃ、ほうれん草 等

筋肉とBCAA



たんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されており、そのうち9種類は体内でつくることができない、しかも人間にとって欠かせないアミノ酸です。その中で、筋肉合成を促進し、筋肉分解を抑制する機能を持つのが「BCAA（バリン、ロイシン、イソロイシン）」で、特にロイシンが重要な役割を果たします。

「BCAA」とは、20種類のアミノ酸の中で、
バリン・ロイシン・イソロイシンの3種類のことを指します。
筋肉の材料、そしてエネルギーの源となります。

BCAAはたんぱく質に含まれていますが、
その含有量は、肉類や豆類などのたんぱく質と比べ、
乳たんぱく質の方が多いのが特徴です。

運動やリハビリ後30分以内に
BCAAやたんぱく質を摂取すると、
より効果的に筋肉合成を促進します。

BCAAが多い食品



鶏肉



まぐろの赤身



大豆類



牛乳



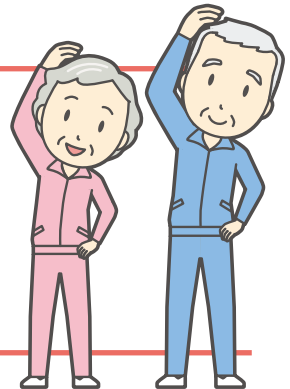
牛乳など

この機会に
積極的に摂取して
いきましょう！



骨の半分が生まれ変わるには7年間、関節の半分が
生まれ変わるには117年かかると言われています。

一方で、筋肉は、1～2カ月で半分が入れ替わるのをご存知ですか？
足や腰の筋力をつけて、転倒・骨折、寝たきりを防ぐだけでなく、
健康な毎日を送みましょう！



2021年8月より本格始動！神戸徳洲会病院の プレホスピタルケア搬送

contents

04

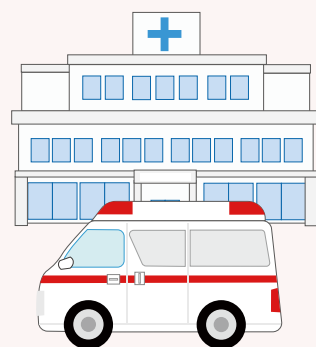
救急救命士科通信

救急救命士が主体となって、当院の連携施設からの要請に対応するプレホスピタルケア搬送を本格的に開始いたしました。救急対応が必要な症例がある際に、当院の救急車両にて搬送いたします。



当院が行うプレホスピタルケア搬送とは？

プレホスピタルケア搬送とは、急病人などを病院に運び込む前に、救急車内で処置を行う病院前救護のことを指します。思わぬケガをしたり急病となった際、一般的には消防署に連絡すると救急隊員が出動しますが、当院も救急車両を保有し、経験豊富な救急救命士が在籍しているため、直接連絡していただければ救急救命士を出動することができます。出動後は、救急医と連絡を取り合いながら適切な処置を実施し、当院まで安全に搬送するのが、当院が行うプレホスピタルケア搬送です。尚、現地に到着した際に直接必要な情報をお伺いしますので、医療・介護関係の職員の方には、救急車両に同乗していただく必要はありません。患者さまの受診が必要だと思われた際は、お電話ください。



当院救急救命士の取得資格

- 民間認定救急救命士
- MCLSインストラクター
- JPTECインストラクター
- 緊急走行研修修了
- ISLSプロバイダー
- BLSインストラクター
- ISLSインストラクター



対応時間

24時間365日

心肺停止などの重篤疾患に関しては、消防救急を優先に要請してください。

救急対応連絡先

紹介状などがございましたら、以下のFAX番号にご送信ください。

平日

入退院支援センター
(9:00~16:00)



078-704-3185
FAX.078-704-3186

土日祝

神戸徳洲会病院代表
(24時間対応)



078-707-1100
FAX.078-705-1638

外出自粛が続くことが原因で、「コロナフレイル」にならないために。

コロナ禍で外出を控えて、買い物の頻度を減らしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？肉や魚などの生鮮食品は日持ちがしにくいいため、体を動かす機会が減り、買い控えたりすることがあるかもしれません。しかし、外出自粛が続いたことによる「コロナフレイル」にならないためには、しっかりと食事を摂るだけでなく、肉、魚、卵、大豆・大豆製品等に含まれるたんぱく質も積極的に摂ることが重要です。

そこで重宝するのが、日持ちがする缶詰です！ご飯のおかずにも味付けされている缶詰をそのまま食べるのももちろん美味しいですが、ひと手間加えることで、違った料理に変身するんですよ！

今回紹介するレシピは…

さんま蒲焼き缶

骨ごとやわらかく調理された「さんまの蒲焼き缶」は、たんぱく質だけでなく、カルシウムやビタミンDも一緒に摂れて一石二鳥なんですよ！忙しくて時間がない場合でも、缶汁を使用することで、味付けの手間を減らせます。最後は彩りとしてビタミンKを含む大葉をのせて完成です。



recipe

- | | | | |
|------------------|--------------|-------------|--------------|
| ■ ご飯 …………… | 1 膳 (150 g) | ■ たまご …………… | 1 個 |
| ■ さんまの蒲焼き缶 …………… | 1 缶 (約 90 g) | ■ 水 …………… | 大さじ 2 (30 g) |
| ■ たまねぎ …………… | 50 g | ■ 酒 …………… | 大さじ 1 (15 g) |
| ■ おろし生姜 …………… | 1.5 g | ■ 大葉 …………… | 1 枚 |

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、大葉は千切りにします。
- 2 鍋に「さんまの蒲焼き缶」の缶汁、水、酒、おろし生姜、たまねぎを入れます。
- 3 たまねぎに火が通ったら、「さんまの蒲焼き缶」の身と溶き卵を入れ、ふたをして卵に火を通します。
- 4 茶碗にご飯を装い、③と大葉をのせたら完成です！

上記使用時の 栄養成分

- カロリー：588kcal
- たんぱく質：26.1g
- カルシウム：268mg(男性推奨量 38% 女性推奨量 44%)
- ビタミンD：11.7 μ g (男女目安量137%) ←一日に必要な量を満たす！
- ビタミンK：13.4 μ g (男女目安量8.9%)
- 塩分：1.55g ←味がさんまの蒲焼きにしっかり付いていて、「物足りなさ」もナシ！

※(カッコ内) は日本人の食事摂取基準 2020 年版の基準【75 歳以上男女】を満たす割合

10月より送迎バスを開始します!

◎JR垂水駅・山陽垂水駅と当院を運行する定期直行便です。

乗り場や時刻表などの詳細は
当院のホームページより
ご確認ください。

医療法人徳洲会 神戸徳洲会病院

〒655-0017 兵庫県神戸市垂水区上高丸1-3-10

TEL: **078-707-1110**

FAX: **078-707-7719**

<https://www.kobetokushukai.org/>



神戸徳洲会病院 | 🔍

診療科目	総合内科・外科・心血管外科・循環器内科・脳神経外科・放射線科・産婦人科・小児科・整形外科・泌尿器科・神経内科・呼吸器内科	専門外来	尿失禁外来、女性カウンセリング外来、膠原病・リウマチ外来、糖尿病外来、肝臓外来、ペースメーカー外来、鼠径ヘルニア外来、大腸肛門外来
------	--	------	---

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土
朝診察	9:00~12:00	8:00~11:30	○	○	○	○	○	○
夜診察	17:00~19:00	16:30~18:30	○	○	○	○	○	

診療科や専門外来の受付時間については、
各科・曜日によって異なる場合がございますのでお問い合わせください。

各種SNSで
情報発信中!



Twitter

神戸徳洲会病院
院長のつぶやき
(公式)



You Tube

神戸徳洲会病院
公式チャンネル



Facebook

神戸徳洲会病院



Instagram

kobetokushukai



MAP & ACCESS

交通

- JR・山陽電鉄「垂水」駅より
山陽バス[2・3・48・171]系統に乗車、
バス停『千代が丘』、「細道下」下車すぐ
- 神戸市営地下鉄 学園都市駅より
山陽バス [48・171] 系統に乗車、
バス停『千代が丘』下車すぐ
- 第二神明道路 高丸 IC より約 1 分
- 神戸淡路自動車道 垂水JCTより約 15 分

