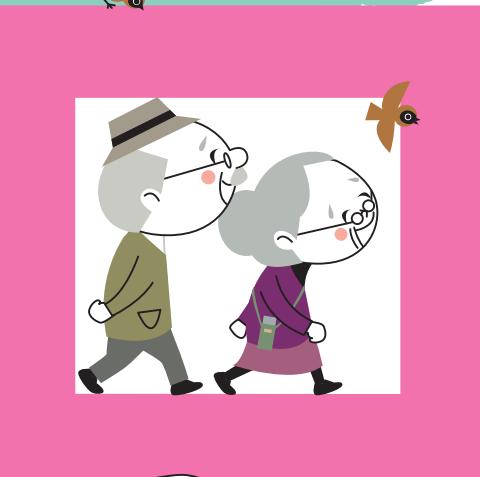


福岡県民と医師をつなぎ、  
あしたの健康へとつなぐ

# えがおから 医療ブック



えがおは  
からだから



モ  
とは?

## 特集

要介護を防ごう！

# 今日からはじめる 口コモ対策

vol.9  
2017.Spring

要介護を防ごう！

# 今日からはじめる ロコモ対策



「若い頃に比べて、足腰が弱ってきたかも」  
そう感じたときは、すでにロコモの入口かもしれません。  
要介護や寝たきりの原因となる疾患「ロコモ」は、  
早めの対策で、予防と改善ができます。  
知って、備えて、いつまでも自分の足で歩く、  
自立した快適ライフを満喫しましょう！

# Locomotive Syndrome

「ロコモティブシンдро́м」（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）

## ロコモとは？

加齢や運動不足、病気、ケガなどが原因で、骨、筋肉、関節、神経などの運動器（＝ロコモティブオーガン）に障害が起き、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下して、日常生活に支障が生じたり自立度が下がる状態のこと。



まだ若いから関係ない？

「まだ大丈夫」と油断は禁物！骨や筋肉の量のピークは20～30代まで。若いうちから適度な運動と適切な栄養で維持しないと40～50代で衰えはじめ、60代からは思うように動かなくなる可能性も。ロコモ対策は、年齢を問わず皆で取り組むことが大切です。

## 女性は特に骨と筋肉が大切！

ロコモの原因ともなる骨粗鬆症や変形性膝関節症は、女性に多い病気です。それに加えて下肢筋力も女性の方が弱いので、少し女性のほうがロコモになりやすいと言えるかもしれません。肥満もやせすぎも、骨と筋肉を弱める原因。無理なダイエットは危険です。

## 7つの「ロコチェック」 Locomotion Check

「ロコモ チャレンジ!推進協議会」制作パンフレットより

□ 片脚立ちで



靴下がはけない

□ 家の中でつまずいたり



滑ったりする

□ 階段を上るのに



手すりが必要である

□ 家のやや重い仕事が



困難である

（掃除機の使用、  
布団の上げ下ろしなど）

□ 2kg程度の買い物をして



持ち帰るのが困難である  
(1リットルの牛乳パック2個程度)

□ 15分くらい続けて



歩くことができない

□ 横断歩道を青信号で



渡りきれない

1つでも当てはまつたら  
ロコモの心配あり。

0を目指して予防と対策(次ページ)を始めましょう！

※痛みなどの症状が悪化してきている場合は、  
お近くの整形外科にて医師の診察を受けましょう。

整形外科マップ ロコモチャレンジ



<https://locomo-joa.jp/map/>

# 運動 & 食事で

運動で！

Let's ロコトレ!  
-Locomotion Training-

## 「片脚立ち」

バランス能力を強化



- 左右一分間ずつ、一日3回行いましょう。
- 床につかない程度に、片足を上げます。
- 転倒しないように何かつかまるものがある場所で行いましょう。

## 「スクワット」

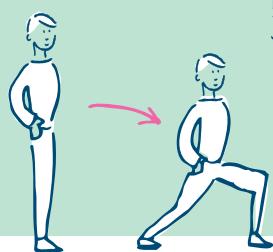
下肢筋肉を強化



- 深呼吸するペースで5～6回繰り返します。
- 一日3回行いましょう。
- 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、膝が足の人差し指の方向を向くように、お尻を引いて身体をしづめます。
- つま先は30度くらいひらきます。
- 膝がつま先よりも前に出ないように注意しましょう。

## 「フロントランジ」

下肢の柔軟性＆バランス能力＆筋力UP



- 一日5～10回（できる範囲で）  
×2～3セット。
- ゆっくり大きく前に脚を踏み出して太ももが水平になるくらい深く腰を下げます。

## 「ヒールレイズ」

ふくらはぎの筋力UP



- 一日10～20回（できる範囲で）  
×2～3セット。
- ゆっくり踵を上げおろします。

# 骨

# と筋肉を強くする

食事で！

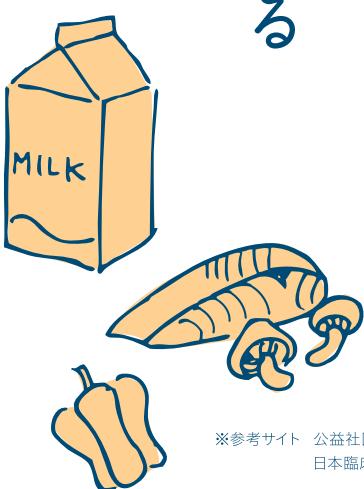
## 1 口コモの原因になる「メタボ」に注意

高カロリー食品はなるべく控えて、体重増加による膝や腰の負担を減らしましょう。

## 2 骨と筋肉を強くする栄養素を摂る

カルシウム	乳製品、小魚、緑黄色野菜など
ビタミンD	カルシウムの吸収を高める。鮭などの魚、キノコ類
たんぱく質	肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など
ビタミンB <sub>6</sub>	たんぱく質の合成を促す。鶏肉、カツオ、マグロ、ピーマンなど
ビタミンK	納豆、青菜など
マグネシウム	大豆製品、海藻、魚介類など

右記が不足しないよう意識して、炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの「5大栄養素」をバランスよく摂ることが大切です。



## 3 加工食品や塩分、カフェインの摂りすぎ注意

食品添加物のリン酸塩は過剰に摂るとカルシウムの吸収を妨げ、食塩やカフェインの摂りすぎはカルシウムの尿への排出を促す作用があります。加工食品やコーヒーなどの摂りすぎに注意し、減塩を心がけましょう。



※参考サイト 公益社団法人 日本整形外科学会「口コモティップシンドロームとは」  
日本臨床整形外科学会「口コモティップ症候群」

## 家族で知っておきたい「乳がん」

今や乳がんになる女性は欧米並みに8人に1人に近づきつつあり、日本だけでなく世界中の女性のかかるがんの第1位となっています。罹患者の95%が40歳以上の女性で、40歳代後半と60歳代にそのピークがあります。

早期に発見され、適切な治療を受ければ5年生存率は90%以上と予後が良いのも特徴です。しこりに触れる、腕をあげたら乳房にえくぼができる、以前はなかった乳頭の陥没、乳頭から血液が分泌しているなどの症状を自覚したら検診を待たずに病院を受診しましょう。

過剰なアルコール飲用、喫煙、閉経後の肥満は発症のリスク因子となります。生活の中に定期的な運動を取り入れることが大切です。まずは40歳になつたら自治体が行っているマンモグラフィ検診を定期的に受けましょう。



病気になる前に気をつけたいことや各科の最新情報を  
それぞれの専門医からアドバイスします。

## 肺炎球菌の予防接種を受けましょう

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し重症化を防ぎます。肺炎は、日本における死因の第3位で年間およそ12万人が亡くなっています。亡くなる方の約95%が65歳以上で、発症すると急激に症状が進むこともあります。市中肺炎（一般の生活の中で感染する肺炎）の25～30%は肺炎球菌が原因であり高齢者にとって肺炎球菌感染症の予防は重要です。高齢者の肺炎球菌ワクチンは定期予防接種となっており、接種費用の助成があります。65歳以上で年度ごとにきめられた年齢に達する方、60歳から65歳未満で特定の障がいがある方が対象です。年度（3月31日まで）ごとに対象者が変わりますので、接種を受けておられない方はお住いの市町村、あるいはかかりつけの医療機関にご相談下さい。



## 本当はコワイ脂肪肝



肝臓に余分な脂肪がたまる脂肪肝は、以前は「心配ないもの」と言われていました。しかし最近、脂肪肝の中でも肝炎を起こす脂肪性肝炎（NASH：ナッシュ）は、放っておくと肝硬変や肝がんを引き起こすことが解ってきました。その原因の多くは肥満と糖尿病で、特に糖尿病患者さんの中に肝硬変や肝がんが増えつつあることが注目されています。それではなぜ余分な脂肪がたまつて肝炎になるのか？ 残念ながらまだ明確な答えは出ていません。治療は、ウイルス性肝炎の治療に使われるインターフェロンなどの抗ウイルス薬や内服薬では効果がなく、糖尿病をしっかり管理することと、肥満の方は体重を落とすことにつきます。「脂肪肝だから心配ない」と油断しないことが大切です。

## 第3回作文コンクール

### 「心のふれあい大賞—わたしのまわりの医療体験」結果発表

医療従事者と患者さん、その家族との「信頼関係」という医療の原点にスポットをあて、病気になった時に感じたことや介護にまつわる経験、お医者さんや看護師さんとのふれあいなど、医療・介護に関する体験記を募集しました。一般・中高生・小学生の3部門に計136点のご応募をいただきました。第3回のコンクールで受賞された方々は下記のとおりです。

【主催】公益社団法人福岡県医師会 【共催】福岡県、福岡県教育委員会、西日本新聞社

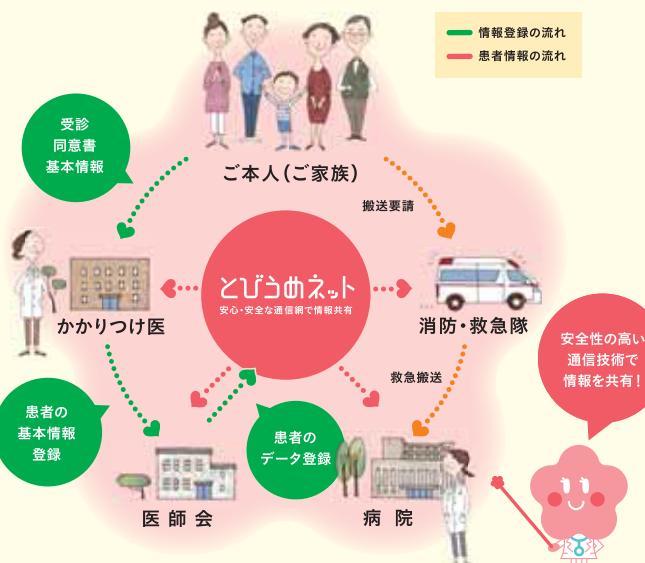
一般の部	中高生の部	小学生の部
<b>最優秀賞</b> 空は青 河野 桃子さん	<b>最優秀賞</b> 心の医療・言葉の治療 居石 優輝さん(高2)	<b>最優秀賞</b> いのちのプレゼント N・Mさん(小1)
<b>優秀賞</b> 見守られ続けた2週間 織田 朋子さん 希望をくれた交換日記 古賀 多美子さん	<b>優秀賞</b> 「命」がつくる人の輪 太田 慎吾さん(高1) 医者の為せる技 堀 育愛さん(中2)	<b>優秀賞</b> おとうがにゅういんして 高橋 心咲さん(小1) 先生のまほう O・Mさん(小5)

たくさんのご応募、ありがとうございました。1月21日に開催いたしました県民公開講座で表彰式を行い、受賞者のみなさまには、表彰状及び副賞を授与いたしました。

### ふくおかで安心な毎日を過ごすために「とびうめネット」に登録を。

安心・安全な地域医療を支援するために、かかりつけ医を通じて医療情報(症状、検査結果、病歴、服用しているお薬、アレルギー)を事前に登録しておくことで、体調を崩すなどの緊急時に迅速で適正な医療を支援する情報ネットワークです。

た だしく、す ばやく、け んこうを守ります。



#### とびうめネットお申し込みの流れ

##### 1 かかりつけ医にて申し込み

患者さんが承諾した医療施設、消防・救急隊において、情報共有することに同意していただきます。

##### 2 仮登録証を受け取る

かかりつけ医より患者基本情報を登録していただき、仮登録証をお受け取りください。

##### 3 登録カード・シールが自宅に届く

とびうめネット事務局である福岡メディカルセンターより登録カード等が届きますので、記載内容をご確認ください。

##### 完了！ 登録カードは常に携行し、シールは見えるところに貼る

登録カードは医療機関に受診される際に出せるよう健康保険証と一緒にお持ち歩きください。また、シールは玄関のドア内側等、救急隊が見やすいところへ貼ってください。

こんなときどうする!?

## とっさのときの レスキュー

色々な事に気を配っていても、  
何が起こるかわからないもの。  
とっさのときに正しい判断を取るかどうかで、  
その後に影響が出ることも。

【保存版】

## 指をはさんだ

指をはさんでしまったら、まずは冷水やアイスノンなどで冷やします。次に包帯を巻くなどして圧迫して腫れが出るのを抑えましょう。はさんだ手を心臓より高く上げて少し休めばリンパの流れが落ちて悪化を抑えてくれます。出血がある時は怪我をした部分を消毒して絆創膏などで止血しましょう。出血が多い時は外科を、指が動かない場合は患部を冷やして固定し整形外科を受診しましょう。



## こけて動けない

転倒による打撲は、動かしてみて支障がなければ患部を冷やして様子を見ます。腫れが徐々にひいてくるようであればあまり心配しなくても大丈夫でしょう。患部が変形していたり、内出血により紫色に腫れ上がっているとき、患部を動かすと激しい痛みがある場合は、患部を三角巾や添え木などで固定してから病院へ向かいましょう。



## 下痢が止まらない

食べ過ぎや飲み過ぎ、冷えなどによる下痢や、細菌やウイルスなどによる下痢は「急性下痢」といい、短期間で治る場合がほとんどです。一方2~3週間以上続く「慢性下痢」で、消化器検査で異常がなければ、ストレスや不安で起こる「過敏性腸症候群(IBS)」が原因のこともあります。その場合はメンタルクリニックなどの受診を視野に入れるのもひとつの方法です。

医療機関、医療相談窓口は、[ふくおか医療情報ネット](#) 検索 で検索!

**救急車? 病院? 迷ったら #7119**

24時間受付  
年中無休

**福岡県救急電話相談・医療案内 092-471-0099でもOK!**

救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします

**小児救急医療電話相談 #8000**

休日・夜間対応急患センター

※応急的な処置を行うセンターです ※受診前に、必ずお電話にてお問い合わせください

北九州市立夜間・休日急患センター TEL 093-522-9999 〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1

福岡市急患診療センター TEL 092-847-1099 〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-6-9

糸島市休日夜間急患センター TEL 092-329-1190 〒819-1112 糸島市浦志532-1(糸島医師会病院東隣)

宗像地区急患センター TEL 0940-36-1199 〒811-3431 宗像市田熊5丁目5-5(宗像地域医療センター1階)

朝倉地域休日夜間急患センター TEL 0946-23-0077 〒838-0069 朝倉市来春422-1(朝倉医師会病院内)

行橋京都休日夜間急患センター TEL 0930-26-1399 〒824-0002 行橋市東大橋2-9-1(行橋京都メディカルセンター)

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より

\ 次号は、6月頃発行予定です /

