

インフォメイトしよ

Vol.17
January
2018

【特集】

健康寿命を延ばすために

MFICUの開設にあたって

あなたのカラダの仲間たち

第23回市民公開講座



まず「体力」とは、「継続的に物事を行うことができる。からだ全体の能力、とくに病気に対する抵抗力や疲労に対する回復力（大辞林より）と定義されています。体力の維持は健康寿命を延ばすために必須のことです。そこで、体力に深くかわるものが、最近マスコミなどで時々取り上げられている「フレイル」と「サルコペニア」です。聞き慣れない言葉かもしれませんが、また、両者の違いについても分からないところもあるかと思えますので、少し説明したいと思えます。なお、フレイルは「脆弱」、サルコペニアは「加齢性筋肉減弱現象」と訳されますが、ややネガティブなニュアンスになることから、一般的にはカタカナで表記されます。

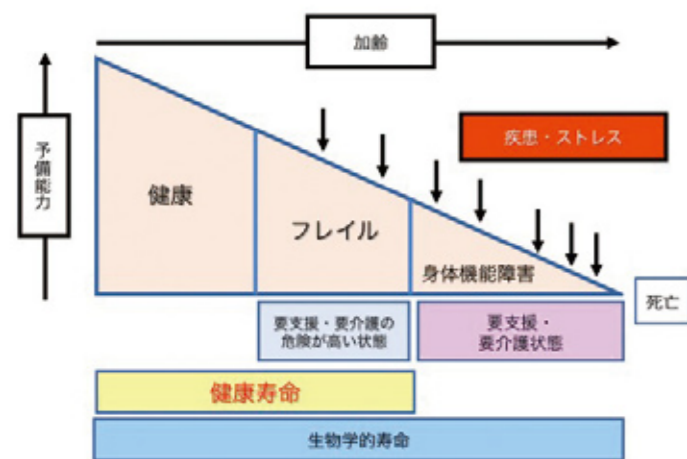
に健康を受けることをお勧めしましたが、今回は元気で過ごすための基本となる体力とくに高齢者の体力に関連する「フレイル」と「サルコペニア」について述べたいと思います。

まず「体力」とは、「継続的に物事を行うことができる。からだ全体の能力、とくに病気に対する抵抗力や疲労に対する回復力（大辞林より）と定義されています。体力の維持は健康寿命を延ばすために必須のことです。そこで、体力に深くかわるものが、最近マスコミなどで時々取り上げられている「フレイル」と「サルコペニア」です。聞き慣れない言葉かもしれませんが、また、両者の違いについても分からないところもあるかと思えますので、少し説明したいと思えます。なお、フレイルは「脆弱」、サルコペニアは「加齢性筋肉減弱現象」と訳されますが、ややネガティブなニュアンスになることから、一般的にはカタカナで表記されます。



健康寿命を延ばすために フレイルとサルコペニア

公立昭和病院
院長 上西 紀夫



日本老年医学会によれば、左図のごとく一般的な「寿命(生物学的寿命)」の背景は、「健康」「フレイル」「身体機能障害」の3つの段階に分けられ、「フレイル」は「健康」と「身体機能障害」の間の段階で、「健康寿命」がなくなりつつある状態とされています。逆に言えば、この状態をいかに維持し延ばすかが大事になります。

この「フレイル」には、主に3つの要因が関わっているとされており、動作が遅くなった、転倒・転落しやすくなる「身体的要因」、認知機能の低下やうつ病などによる「精神的要因」、独り住まいや経済的困窮による「社会的要因」に分けられています。中面につづく

(葛谷雅文:日本老年医学会誌 46:279~285, 2009より一部改変)

地域医療連携室だより!

公立昭和病院の機能・役割について

東京都は、2018年3月までに「地域医療構想」を策定するための作業をすすめています。この地域医療構想は、2025年(団塊の世代が75歳になる年)に医療等の需要がピークに達することなどを問題として対策を講じるものです。地域医療構想では、地域の病院が担う医療機能を高度急性期、急性期、回復期、慢性期の4つの機能に分けていますが、当院は、高度急性期を担う「地域の高度・急性期医療センター」を掲げ、地域完結型医療の中心的な役割を果たす病院として、医療機能の維持、充実及び強化に努めているところです。

【指定を受けている主な機能】
当院は、地域の高度・急性期医療センターとしての機能や役割を果たすため、国や東京都などから、さまざまな指定や承認を受けています。その中でも地域医療支援病院、がん診療連携拠点病院、地域周産期母子医療センター、救命救急センターなどは、特に重要な機能となっています。今回は、地域医療支援病院に指定された当院の役割についてご説明したいと思います。

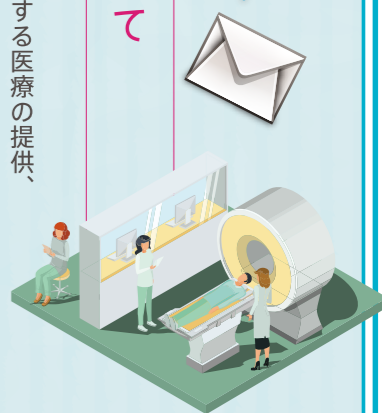
①他の医療機関(病院や診療所など)からの紹介患者さんに対する医療の提供、及び逆紹介による医療連携体制を図ること。

②病院の医療機器等の設備を、院外の医療従事者の診療や研究等のために利用していただける体制を整備されていること。

③救急医療を提供すること。
④地域の医療従事者の資質の向上を図るため、研修を実施すること。

このうち、①の紹介・逆紹介に関しては、当院と「かかりつけ医」が、それぞれの医療機能に応じた役割分担で連携を図ることが大事であると考え、「かかりつけ医」を持っていただくことをお勧めしています。自宅や職場の近くに「かかりつけ医」があることは、過去の病歴や健康状態を把握していただけますので、健康管理面でのアドバイスが受けられます。距離的にも時間的にも負担が少なく受診できます。また、「かかりつけ医」は、緊密な医療連携に基づき、医療機能の整った病院を紹介してくれます。診療情報などは相互にやり取りしますので、切れ目のない医療を継続的に受けることができます。

公立昭和病院は、これからも「かかりつけ医」とともに地域住民のいのちと健康を守るため、医療連携の推進と地域医療の充実に、より一層努力してまいります。



「公立昭和病院の理念と方針」

【理念】

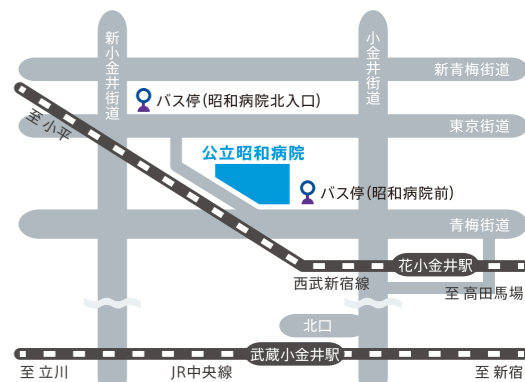
一人ひとりの命と健康を守り、医療の質の向上に努め、熱意と誇りを持って地域社会に貢献することを目指します

【方針】

- 1 地域医療支援病院として地域連携を推進します
- 2 科学的根拠に基づいた医療を提供します
- 3 急性期病院として高度専門医療、救急医療を実践します
- 4 がん拠点病院としてがんの予防から治療までを担います
- 5 信頼される優れた医療人を育成します
- 6 健全な病院経営に努めます

当院は、東京都多摩地域の小金井市、小平市、東村山市、東久留米市、清瀬市、東大和市、西東京市の7市で構成されている昭和病院企業団により運営されています。標榜診療科は全31科。休日・夜間救急医療をはじめ、高度・専門医療、予防医学的事業、地域医療センターとして高い機能を発揮して、地域の医療需要と信頼に答えています。

Access



公立昭和病院

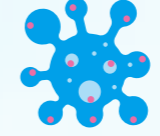
〒187-8510 東京都小平市花小金井8-1-1
tel.042-461-0052 fax.042-464-7912
<http://www.kouritu-showa.jp/>

サルコペニアは「身体的要因」の主要な要素で、加齢に伴い骨格筋量や筋力が衰えた状態です。活動性が低下し家に引きこもったり、骨折などをすると「フレイル」はさらに進行し、最終段階である「身体機能障害」に陥りやすくなります。70歳頃になると20歳の時と比較して骨格筋量は30%前後、筋力は40%前後低下するというデータもあります。

「健康寿命」を延ばすためには、もちろん健康状態を維持することが重要ですが、さらには、避けて通れない加齢による「フレイル」の状態を維持、あるいは改善することが重要となります。そこで、まずは自分の努力でできるサルコペニアを改善することを心掛けましょう。そのためには、適切な運動とタンパク質を十分含んだ食事をとることが大事とされています。

それでは、サルコペニアの診断はどのようにするのでしょうか。65歳以上で、①歩行速度が0.8〜1m/秒以下、あるいは握力が男性では25kg未満、女性では20kg未満、②BMIが18.5未満、あるいはふくらはぎの位置での下肢の太さが30cm未満を「サルコペニア」とすると定義されています。フレイルの診断は、これらの要素の有無に加えて体重減少、認知機能の低下や経済的な問題などによる活動低下状態を評価して診断します。

いずれにしても「フレイル」や「サルコペニア」について知っていただき、様々な努力をすることで、「健康寿命」を延ばしていただきたいと思います。そして定期的に健診を受けることも極めて大事です。皆様のご健勝を心よりお祈りしております。



あなたのカラダの仲間たち 常在菌と抗菌薬

感染科医長 小田 智三

人は独りでは生きていきません。「そんなの当たり前！ 沢山の人が協力しあって、人は生きていますよ。」その通りです。ですが、今回はもう少し身近な、そしてミクロな世界のお話をさせていただきます。

私たち人間は、自分のカラダに存在する多くの目に見えない仲間たち「常在菌」と共に生きています。常在菌は通常、人に害をもたらさずカラダの様々な場所に住んでいます。それでは、常在菌は私たちにとってどのような役割を果たしているのでしょうか。常在菌の最大の役割は「そこに居ること」です。人のカラダの中で常在菌が居る場所は、カラダの外とつながっている部分になります。例えば、皮膚や口の中、胃や腸などが常在菌の住みかとなっています。

細菌感染症は、カラダの外からやってくる「病原菌」が私たちのカラダに感染し、増殖することで発病します。常在菌はカラダの外とつながっている「入り口」部分に居られることで、病原菌の感染増殖を防ぐ働きを担ってくれています。しかしながら、時には病原菌が人のカラダに感染し増えることで、感染症を発病してしまうことがあります。熱がでたり、感染した場所が腫れたり、痛みがでたりします。さあ大変です。

そこで登場するのが抗菌薬（抗生物質）です。感染症を発病した人が、抗菌薬を飲んだり、点滴されたりすることで、人のカラダに感染した病原菌を退治し、感染症が治癒へと向かうのです。ここで一つ残念なお知らせをお伝えしなくてはなりません。実は、この抗菌薬、病原菌のみを退治してくれるわけではなく、同時に私たちの大切な仲間である常在菌もやっつけてしまっているのです。一例をあげると、患者さんが抗菌薬を飲み始めてしばらくしてから下痢になることがあります。この下痢の原因の一つに、腸の中の常在菌が減ってしまう、病原菌が増えるということがあります。

「抗菌薬関連下痢症」があります。現時点では、常在菌を守り

病原菌だけを退治してくれる夢の抗菌薬はありません。ですから抗菌薬は、「必要な時」には飲まない・使わないことが私たちにできる大切な仲間である常在菌たちを守る手段なのです。

本誌が発刊される冬季はカゼの流行期となります。カゼの多くは、抗菌薬の効かないウイルスによる感染症です。皆さんがカゼ（急性上気道炎といえます）と診断された場合には、抗菌薬をもらわないようにしましょう。カゼの原因であるウイルスに抗菌薬が効かないばかりではなく、その抗菌薬が、あなたの大切な仲間である常在菌を減らしてしまうことにつながります。

ただし、医師が病原菌による感染症と診断し、抗菌薬が必要と判断された場合には、指示通りに抗菌薬を飲み切りましょう。あなたのカラダの中で増えた病原菌を退治するためには、ちゃんと処方された抗菌薬を正しく飲むことが必要だからです。適切に飲まないことで、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌の問題が生じる可能性があります。（左図参照）

薬剤耐性菌の問題については、機会があればまた書かせていただきたいと思

今から出来る6つの薬剤耐性予防

1. 抗菌薬は医師の指示通り飲みきる

2. 抗菌薬をとってあてあたくして飲まない

3. 感染症を予防しよう

4. わからないことは医師や薬剤師に聞こう

5. 抗菌薬は医師の処方箋が必要ですよ

6. 抗菌薬をあげない、もらわない

AMR臨床リファレンスセンター WEB SITEより



MFIICUの開設にあたって

産婦人科部長 武知 公博

昨年の12月1日から産婦人科病棟内に新たにMFIICUが開設されました。MFIICUは、Maternal-Fetal Intensive Care Unit(母体胎児集中治療室)の略語で、言わばお母さんとおなかの中の赤ちゃんのための集中治療室です。MFIICUでは、様々な合併症妊娠(糖尿病、甲状腺疾患、血液疾患等)、多胎妊娠、妊娠高血圧症候群(いわゆる妊娠中毒症)、前置胎盤等の胎盤位置異常、前期破水、切迫早産、常位胎盤早期剥離、子宮内胎児発育不全などの胎児異常、産後大量出血等々のリスクの高い妊産婦に対して、専属の産科医師、助産師、看護師が24時間体制で診療にあたっています。また、緊急の産科手術に備えて産科医師、小児科医師、麻酔科医師も24時間体制で配置され、内科、外科、救急科等とも密接な連携体制を敷いています。



義深いものであると思われま

公立昭和病院は、平成25年4月に東京都から地域周産期母子医療センターに認定され、新生児部門では既にNICU(※1)とGCU(※2)が設置されていますが、今回、産科部門のMFIICUが加わったことで、母体・胎児・新生児に対する一連の集中治療室が完備されました。

多摩地域は、周産期医療を担う施設が不足している状況にあります。東京都全体の出生数は年間約11万件ですが、そのうち3分の1が多摩地域です。近年、出産年齢の上昇に伴い高リスク妊産婦も増加しています。一方、高リスク妊産婦を扱う周産期母子医療センターは、都内に集中して23区には21施設ありますが、多摩地域では当院を含め6施設にすぎません。MFIICUは23区には98床ありますが、多摩地域では今まで2施設に21床しかありませんでした。単純計算すると、23区と同等の水準を維持するにはそれぞれ10施設、50床必要となります。また、多摩地域の面積は23区のおよそ2倍であることから、数少ない施設で広域をカバーする必要があります。そのような状況下、当院にMFIICUが設置されたことは意

※1 NICU Neonatal Intensive Care Unit(新生児集中治療室)の略語で、低出生体重児・未熟児や集中管理が必要な重症新生児の治療を行うところです。

※2 GCU Growing Care Unit(新生児育成治療室)の略語で、NICUでの治療後、状態が安定した児に対して、退院まで成長・発育の経過観察を行うところです。状況により最初からGCUで診ることもあります。



小平市の鳥「こげら」をイメージした Mascot キャラクター



市民公開講座にお越しください。



ブルーベリー栽培発祥の地こだいらの Mascot キャラクター

[ぶるべー]

公立昭和病院 第23回 市民公開講座

日時 平成30年2月24日(土) 開場: 14:00~ 講演: 14:30~16:00

場所 ルネこだいら (西武新宿線 小平駅南口徒歩2分)

第1部 進歩する肺がん治療
・手術療法について 公立昭和病院 呼吸器外科 栗 一倫
・薬物療法について 公立昭和病院 呼吸器内科部長 岩崎 吉伸

第2部 いまどきの妊活・プレコンセプションケアってなあに
中野産婦人科医院 院長 中野 義宏

開場後に こだいら健康操を行います

(お問い合わせ) 公立昭和病院 医事課 医事管理係 042(461)0052代 内線 2171 東京都小平市花小金井 8-1-1

主催: 公立昭和病院 共催: 小平市医師会 後援: 小平市