



## 元気にすごす「食」のコツ

### ? フレイルってなに？

「フレイル」とは加齢に伴い心身が衰えた状態を指します。フレイルになると、認知症や転倒による骨折、風邪をこじらせて肺炎になるなど様々な疾患を引き起こす可能性が高くなります。

また自覚症状がなく進行することも多いため、何も対策をせずに放置することで、急激に介護が必要な状態に陥ってしまう危険性もあります。そのためフレイルは、「要介護状態の前段階」とも言われています。

フレイルには大きく3種類ありますが、そのうちの1つが「身体的フレイル」といい、運動器の障害や口腔機能の低下を指します。今回は特にこの身体的フレイルを防ぐための対策をご紹介します。



### ! フレイル予防には栄養が肝心

高齢者は噛む力や飲み込む力の低下、食欲の減退により、低栄養状態に陥りやすいと言われていいます。高齢期の痩せは肥満よりも死亡率が高くなるため、注意が必要です。

フレイルは適切な支援を行うことで改善できるとされており、毎日の生活に取り入れられる「栄養」について、管理栄養士からアドバイスをさせていただきます。

#### ▶栄養士からアドバイス

筋肉のもとになるたんぱく質源である肉・魚・卵・大豆製品や、骨を強くするカルシウム源である牛乳・乳製品を多くとりましょう。野菜もビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれているので、両手いっぱいにとりましょう。よく噛むことも重要です。

でも、どうやったら良いかわからない。カロリー計算などは面倒…という方も多いと思います。そこで簡単にできる食事術をお伝えします。

右のイラストの「手ばかり栄養法」をご覧ください。これは、ご自身の手のひらを「ものさし」にして、自分にあった食事の量を手軽に知る方法です。

たんぱく質を多く摂取しても、エネルギー（カロリー）が不足すれば、有効に筋肉にはならず、腎臓や血管の負担になってしまいます。

この図を参考に、1日に必要な栄養バランスを毎日の食事によく取り入れてみましょう。

#### ▶手ばかり栄養法

##### 1日にこれだけは食べましょう

<p>しっかり食べる</p> <p>魚 たまご 肉 とうふ</p>	<p>たっぷり食べる</p> <p>両手1杯の 緑黄色野菜</p> <p>両手2杯の その他の野菜 (海そう・きのこ・こんにやく)</p>
<p>ほどほどに食べる</p> <p>人差し指と 親指の 輪の中に入る 果物類</p>	<p>その他に</p> <p>ごはん 芋 牛乳</p> <p>毎食軽く1杯~1½杯 (活動量によって変わる)</p> <p>じゃがいも 中1個くらい</p> <p>200ml</p>

出典：ヘルスプランニング・あいち「手ばかり栄養法」

※腎臓病や心臓病など持病のある方は主治医に相談しましょう。



院長

錫村

明生

## 13年目を迎える 偕行会城西病院

当院は2011年に名古屋市立城西病院を継承して、この4月で開業13年目を迎えます。当初は3人の医師で、内科のみの診療体制でした。その後、地域医療を支えるために必要な様々な改革を行ってきました。

現在では一般内科、腎臓内科、人工透析内科、糖尿病内科、神経内科、整形外科、眼科、CKD（慢性腎臓病）外来、睡眠時無呼吸外来、物忘れ外来を開設しており、毎日の訪問診療にも力を入れております。4月からは、前号でもお知らせのとおり、循環器内科の常勤医を迎え内科の診療がさらに充実します。

当院は、地域の皆さんが安心して気楽にかかれる病院で、なおかつレベルの高い最新医療を提供できる病院を目指しております。

認知症医療に関しては、SPECTやMRIなどの診断機器を完備しており、関連施設にはPETも設置し、大学病院とほぼ同等の医療を行える施設に成長しております。

多発性硬化症や視神経脊髄炎などの免疫性神経疾患治療実績も全国トップレベルです。

また、偕行会グループの透析医療は全国トップレベルの生存率を誇り、当院では透析患者さまのリハビリ及び長期入院にも対応し、質の高い透析を行っております。

## これからの社会と城西病院

今後、超高齢社会を迎え、中村区や中川区は市内の平均以上の高齢社会となります。地域の変化に対応していくために、高齢者が必要とする医療をさらに充実する必要があると考えております。

近い将来に対応したいと考えているのは、フレイル対策としてリハビリを含めた整形外科の充実、高齢者に多い皮膚疾患をケアする皮膚科の新設などであり、内科の充実のためには消化器内科も必要となってくると考えております。

今後も日々進化していく偕行会城西病院をよろしく願いいたします。


## 新任医師のご紹介

【氏名】黒田 憲治

【専門】循環器内科

【出身地】三重県

【趣味】サッカー観戦(主に日本代表戦の視聴観戦)・映画鑑賞・バイク中型教習中

 ご挨拶

4月より当院に常勤医として勤務しております。

入院では、それぞれの患者様に合ったゴールを設定して、なるべく状態を改善して退院していただくよう心掛けていきます。外来では、当院で可能な検査を行い、必要な場合は高次医療機関への紹介など円滑に行っていきたいと思っております。

よろしく願いいたします。



循環器内科は心臓や血管などを診る診療科です。高血圧や狭心症、動脈硬化などの治療や、息切れ、胸痛などの症状は循環器内科を受診ください。

— 外来診療日 —  
毎週 月・木・金  
9:00～11:30