

医人伝

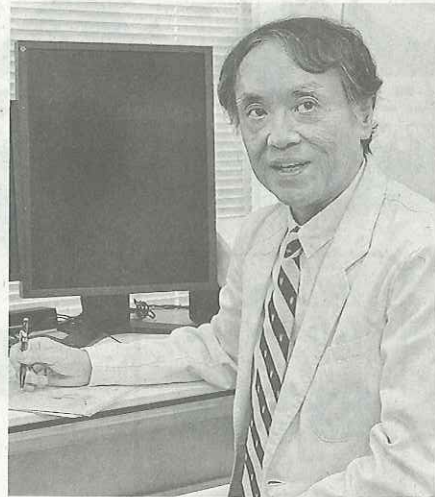
市内各地で開く出前講座では、お年寄りに筋肉量をチェックしてもらう。ふくらはぎの一番太い部分を両手で包み込むようにし、左右の親指と人さし指の先がともにくっついたらサルコペニア予備軍、指の先がともにくっついて、なおかつ余裕があればサルコペニアの可能性が高い。これまでの講座で試してもらうと、四分の一がサルコペニアかその予備軍だった。

サルコペニアは、筋肉量が減って筋力が低下した状態のこと。寝たきりなどにつながることも多い。サルコペニアの予防を通じて、健康維持による高齢者の生活の質向上を目指す。

脚に限らず、筋肉の減少はさまざまな病気につながりやすい。呼吸筋の衰えは、誤嚥性肺炎を引き起こす。筋肉が減る一方、体脂肪が増えると「サルコペニア肥満」となり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリス

伊賀市立上野総合市民病院 (三重県伊賀市)

院長 **三木 誓雄さん** (59)



高齢者の健康維持について話す三木誓雄さん

クが高まる。

高松市出身。親類に医師が多いこともあり医学部を目指し、津市の三重大へ。外科に進み、三十代の一年二カ月間、英国で肝移植を学んだ。三重大に戻った二〇〇〇年以降は大腸がんなどの手術や、がんと栄養に関する研究に携わり、栄養状態が良くないと、手術が成功してもその後の回復が遅れるなど、栄養摂取の重要性に着目した。

上野総合病院長に就任したのは一一年。大学病院よりも格段に高齢患者が多いと感じた。がんが進行してから初めて受診す

る七十代半ばの患者も多い。老人世帯や独居老人も多く「なかなか病院に来られる環境ではないと感じた」ことで、元氣な高齢者を増やそうという思いはさらに強くなった。

病院を訪れる高齢者たちには、適切な食事や日常生活で必要な筋肉量を維持し、生活の質が低下しないようにする必要を説く。魚や肉などのタンパク質を摂取し、歩行などの適度な運動をすることも促す。

成人病やがんなどの患者を対象に、院内でサルコペニアや栄養管理の講座を開く計画を進める。筋肉量を測る機械を使って、必要な栄養が足りているかを把握したり、看護師と薬剤師、栄養士が連携した栄養指導をしたりする活動にも力を入れる。

「この病院の使命は高度先進医療よりも、先駆的な地域医療。それがどういふものか模索している。その一つがサルコペニア予防の啓発」

(中山梓)

高齢者の筋肉量維持図る

くらしの作文

2015.9.1

家から歩いて二分ほどで国道1号に出る。それに沿うように旧東海道が並んで走っている。五十歳になった二〇一三年の春、日本橋まで歩いてみようと突然思い立った。

スタートした日は、〇九年に亡くなった父の誕生日。おてんばな私の後ろを、父が心配そうにずっと付いてくるような、そんな気がした。

仕事が終わりの日を利用し、行きは徒歩、帰りは電車で。そしてまた電車で前回のゴール地に向かい、そこから徒歩という、シャクトリムシのような歩み。名所旧跡に寄り道しつつ一日に宿場二つ分を歩くのが毎回の目標で、これは昔の旅人の半分のペースだ。

私の東海道中膝栗毛

田中 めぐみ (愛知県豊明市=調理師・51歳)

そのし、う山を見土山にと、胸だんとシャ離に追道の真たところ、一路、宮宿の渡し、たもの三条太は新幹う間に例年トリム動を始

掲示板

◇腎臓病教室 5日前 名古屋第二赤十字病院研修
10、名古屋市中区妙見
町2、名古屋第二赤十字
病院加藤化学記念ホー
ル。同院腎臓内科医師らが話す。
無料。◎同院☎052(833
2)1121
◇血液腫瘍市民公開講座 5日
後2、名古屋市昭和区妙見町2、
1長が話す。無料。◎NPO

◇慢性腎臓病講演会 6
10、名古屋市中区瑞穂町山
同市立大病院4階第1会議室
田篤博・同地域医療連携
1長が話す。無料。◎NPO