



# 今日からはじめる!フレイル予防対策

## みなさん、「フレイル」という言葉を ご存じでしょうか?

「フレイル」とは、高齢になって心身の機能(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。



## やってみよう!フレイルチェック

フレイルは、早期発見が大切です。フレイルの兆候があるか答えてみましょう。

- 半年で体重が2kg以上減った
- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- わけもなく疲れたような感じがする
- 5分前のことが思い出せない
- ウオーキングなどの運動を週1回以上していない
- 1~2個... フレイル予備軍
- 3個...すでにフレイル状態、  
早めの対策で改善を

## フレイル予防のための3つの柱



リハビリテーションセンター

## 知っておきたい 栄養情報

# 「調味料に含まれる塩分について知ろう」

日頃私たちが摂っている塩分は**7割**が調味料、3割が食品からと言われています。調味料に含まれる塩分量を知り、使う種類や量に注意して減塩に取り組みましょう。

### 塩分を摂り過ぎるとどうなるの?

塩分を摂り過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、元に戻そうと血液中の水分も増えます。

血液量が増えると、心臓はより高い圧力をかけて全身に血液を送り出します(高血圧)。

血管壁に圧力がかかり、血管内壁を傷めてしまいます。心不全・腎不全・脳卒中などにつながります。

1食あたりの塩分量は**2g前後**を目安にするといいですね



### 小さじ1杯の調味料に含まれる塩分量



### 減塩の工夫

- 同じ食材でも調理方法を変えると、塩分を減らすことができます。
- 塩分の少ない調味料を活用してみましょう。



## くすし 薬師のよもやま話



“薬(くすり)”は「奇すしき」という言葉が語源となっていて、出雲大社の古文書によると「奇すしき力を発揮するところから“くすり”というようになった」と伝えられています。この“くすり”という言葉に大陸から伝わった草木を使った漢方医学の「薬(やく)」という言葉があてられました。草木によって体の調子を薬にするからです。では薬を調剤する薬剤師はなんと呼ばれていたかご存じですか? 薬を調剤・調合していたので、薬師(やくし、あるいはくすし)と呼ばれていました。江戸時代では医師が薬を調合していたので医師の古称でもありました。その後、医師と薬剤師は二つの職業に分割し医薬分業となりました。

お薬は正しい知識と正しい飲み方を知っていないと本来の効果を得ることはできません。このコーナーでは薬剤師のよもやま話として、お薬に関する役立つお話を提供しようと思います。

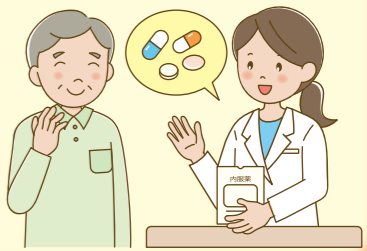
### 薬を飲んだ後はなにかを食べないと...

お薬を飲んだら、なにかを食べないと胃に悪いて思っている人は結構多いです。病院でお薬をもらったら、お薬の袋に「食後に飲んでください」と書かれている場合が多いからです。でも、世の中のお薬で必ず食後に飲まなければいけないものは意外と少ないことをご存じでしょうか? 食後に飲む必要があるお薬は右記のようなものになります。

### 【食後に飲む必要があるお薬】

- 胃の消化を助けて胃もたれなどを治すお薬
- 食べ物と一緒にの方が吸収や効果が良いお薬
- 胃に障害を起こしやすいお薬

すべてのお薬が食後に必ず飲まなければならないということはありませんが、お薬の種類によっては食前・食後、あるいは食間など、決められたタイミングに飲むということがお薬の効果の面からとても重要になることがあります。いろいろな生活上の理由から、お薬を決められた時間に飲むことができないこともあります。そんな時は、飲む薬の種類を変更する、あるいは可能な限り服用方法を生活スタイルに合わせるという方法もあります。ぜひ、病院薬剤師や、かかりつけ薬局の薬剤師にご相談ください。



### 基本理念

### 「おもいやり」

私たちは、市民とともに、市民中心の医療を提供し、市民の健康を守ります



### 基本方針

- 1. 信頼される最適な医療を提供します
- 1. 救急搬送はことわらず受け入れます
- 1. 将来を担う優れた医療人を育成します
- 1. 地域に根付いた医療を実践します

地域連携センターだより  
— TSUMUGI「つむぎ」 —

# お待たせ いたしました 「まちあい室講座」を再開します

講師	テーマ
内科医師	慢性腎臓病（CKD）について
	心不全
	高血圧
	脂質異常症と動脈硬化
	不整脈とアブレーション
	徐脈性不整脈とペースメーカー
	虚血性心疾患のカテーテル治療
	弁膜症のカテーテル治療
	急性心筋梗塞と経皮的冠動脈形成術
	徐脈性不整脈に対するペースメーカー治療
	C型慢性肝炎とB型慢性肝炎について
	大腸がんについて
	腎臓が悪いといわれたら
	最新の消化器内視鏡検査について
進行期肺がんの最新治療	
外科医師	がんの話
	ロコモ・フレイル対策
	移植治療について
	消化器がんの化学療法
	胆石と胆のう炎
	鼠径ヘルニアについて
整形外科医師	大腿骨近位部骨折の治療の流れ
	当院における小児の骨折治療
	人工股関節置換術ってどんな手術？
	人工膝関節置換術ってどんな手術？
産婦人科医師	更年期をハッピーに過ごすためにできること
	子宮頸がん予防ワクチン
小児科医師	こどもの救急受診
眼科医師	目に関する疑問にお答えします
皮膚科医師	アトピー性皮膚炎

講師	テーマ
泌尿器科医師	排尿のトラブルについて
	尿失禁のお話
	尿路結石のお話
	前立腺がんのお話
	前立腺肥大症のお話
	夜間頻尿のお話
	その頻尿、本当にお薬が必要ですか？ ～生活習慣から見直す頻尿治療～
脳神経外科医師	脳卒中の予防（一次脳卒中センターとは）
	転ばぬ先の…（脳からくる歩行障害について）
	加賀市から輩出された医学者たち（歴史探訪）
	脳の健康法
	自分で自分のことが決められなくなる前に あなどるな！高齢者に多い硬膜下血腫
総合診療科医師	加賀市救急医療体制 ～当院の救急センターでの取り組みについて～
	研修医について
看護師	さいごは家で～在宅看取り～
	高齢者の皮膚とスキンケア
	騙されるな！加熱タバコ
	介護施設で行なう薬剤耐性菌対策
	急変を予測するテクニック ～道具はいらない!!見て・聞いて・触って～
	認知症について
	災害時の心構えとわたしたちにできること
	まずは自助・共助そして最後に公助 糖尿病と合併症について学びましょう
嚥下サポートチーム	食べるときむせる？それってもしかして 誤嚥性肺炎の危険性があるかも
	お口の中をきれいにして美味しく食べましょう

講師	テーマ
ソーシャルワーカー	知ってもらいたい 病院の医療福祉相談って？
	受診の時に知っておきたい 医療制度の基本の“き”
放射線技師	放射線検査あれこれ
検査技師	健康診断の血液検査でわかること
理学療法士	高齢者の転倒防止

講師	テーマ
理学療法士	防ごう腰痛！みんなができる腰痛体操
	今から防ごう！サルコペニア・フレイル予防
言語聴覚士	高齢者のむせを防ぐ嚥下体操
薬剤師	薬の正しい使い方
管理栄養士	お肉とお魚の力
	健康寿命を延ばす食事

当院の専門職員が直接市民のみなさまの集まる場所にお伺いして、和気あいあいとした雰囲気の中、医療に関する疑問にわかりやすくお答えしたいと思っております。いろんなテーマを準備しておりますので、健康増進のための地区での会合や、介護施設等での専門職の方のスキルアップ目的などに是非ご活用ください。

講座+  
質疑応答  
1時間  
講座は  
無料

**お申し込み方法**

- 地域連携センターにお電話で、希望の講演・日時などについてお問い合わせください。
- 講師に講演依頼し、調整後、受け入れ状況を連絡させていただきます。
- 「まちあい室講座」申込書に必要事項をご記入し、提出いただきます。
- 「まちあい室講座」決定通知書をお渡しいたします。

お問い合わせ 地域連携センター つむぎ  
TEL.0761-76-5132 (受付時間:9時～17時) FAX.0761-76-5161

## 健診センターより「心臓ドック」を始めます！

**心筋梗塞**  
**狭心症**

健診センターでは、新たな健診コースとして10月から「心臓ドック」を始めます。心臓ドックでは、頸動脈超音波法や心臓CTなどを駆使し、無症状の動脈硬化や心臓病を発見します。

特に、男性45歳以上・女性50歳以上の方で、これまでの健診で高血圧、糖尿病、脂質異常を指摘されたことのある方、喫煙習慣のある方、ご家族を心臓病で亡くされた方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。 ※心臓ドックは加賀市人間ドック助成金の対象外です。

金額	40,000円(税込)
実施曜日	月曜日、水曜日
受付時間	12:30

次のような方は心臓ドックを受けることができません。

- 妊娠中あるいはその可能性のある方
- 造影剤アレルギーのある方
- 腎機能障害のある方
- 不整脈のある方はご相談ください。
- 心臓の治療を受けている方は主治医とご相談ください。

心臓ドックに関する予約・お問い合わせ  
加賀市医療センター健診センター  
TEL.0761-76-5271

心臓ドックに関する内容等につきましては、QRコードからご覧ください。