

今治市民の皆様のためのすてき健康講座

フレイルと新型コロナウイルスについて

第39話

医療法人 かつう内科 加藤丈陽先生

前回パーキンソン病と新型コロナウイルスの中で、フレイルについて教えてくれた加藤丈陽先生。今回は更に詳しくフレイルについて聞いてきました。

マイタウン…前回、パーキンソン病の方は「フレイル」という体力が低下した状態になりやすい、という話でしたが、パーキンソン病の方以外はどのようなのでしょうか？

加藤…もともと「フレイル」とは「加齢に伴う予備能力の低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」という意味なので、誰でも年齢を重ねるとフレイルになってしまいます。健康な状態と要介護状態の中間に位置しているフレイルの状態であれば健康な状態に戻ることができず、要介護状態になるとなかなか健康な状態



加藤 丈陽 先生

日本内科学会 総合内科専門医 日本老年医学会老年病専門医

加藤…まさに予備能力の差が身体的な見た目の差や病気をした後の差に直結してきます。フレイルには3種類すなわち「身体的フレイル」「認知的フレイル」「社会的フレイル」の3つがあります。「身体的フレイル」とは筋肉量の減少

加藤…そうなんです。そこで①6ヶ月で2kgの体重減少、②握力が男性26kg未満、女性18kg未満、③疲れやすい、④歩行速度が遅い、⑤運動する機会がないといった指標でフレイルをチェック

加藤…必要薬だから処方されているわけでは無いです。多量の内服をしないように注意してください。薬剤師さんや薬剤師さんにご相談ください。

ポイント

- ①フレイルは「身体的」「認知的」「社会的」フレイルがある
- ②内服薬、運動習慣、食習慣の3つが強く影響する
- ③良い運動習慣と食習慣が大切



加藤…その通りです。またバランスの取れた食事がフレイルを予防することが証明されています。特に日本人に不足しがちなビタミンDが転倒骨折を予防しフレイルに良いことが知られています。内服薬、運動習慣、食習慣の3つが強く影響するということですね。よく分かりました。

次回予告

次回、今治市民の皆様のためのすてき健康講座は「骨粗しょう症について」です。

お問い合わせは かつう内科 (0899)232110

今治キャッシュレスキャンペーン

期間 | 2021年9月1日(水)~9月30日(木)



エフカマネー・エピコマネーのご利用で 最大25%還元!!

上限金額2,000円まで※



※お支払い1回あたりのキャッシュバック上限額は2,000円、期間中の会員1名様あたりの還元額の上限は2,000円です。 ※還元分のエフカマネーは2021年10月20日頃、エピコマネーは2021年10月31日までに、ご利用いただいたカードに自動的に加算いたします。

- エフカマネーがご利用いただける店舗
- 1 フジグラン今治 今治市東門町5丁目13番1号 0898-34-1411
  - 2 フジ今治店 今治市小泉4丁目5番1号 0898-23-2311
  - 3 フジ波止浜店 今治市内堀2丁目1番14号 0898-39-0411
  - 4 くすりのレディ馬越店 今治市馬越町4丁目3番41号 0898-33-7300
  - 5 くすりのレディ大新田店 今治市新田町5丁目6番48号 0898-35-5155
  - 6 くすりのレディ南宝来店 今治市南宝来町1丁目8番地3 0898-52-7320
  - 7 くすりのレディ高橋店 今治市高橋甲446番地1 0898-35-2122
  - 8 くすりのレディ喜田村店 今治市喜田村1丁目5番5号 0898-52-7155
  - 9 くすりのレディ大島店 今治市吉海町八幡198番地1 0897-74-0331
  - 10 くすりのレディ今治衣干店 今治市衣干町4丁目3番30号 0898-34-8500
  - 11 くすりのレディ南鳥生店 今治市南鳥生町4丁目2番33号 0898-25-7621
  - 12 くすりのレディ今治中央店 今治市旭町3丁目2番地9 0898-33-3719
  - 13 くすりのレディ波止浜店 今治市内堀1丁目1番8号 0898-35-2040
  - 14 くすりのレディ今治国分店 今治市登畑字釜屋敷甲75-1 0898-47-5771
  - 15 くすりのレディ松木店 今治市松木字一寸田39番1 0898-47-2770
  - 16 くすりのレディ阿方店 今治市阿方甲371番地(マックスバリュ敷地内) 0898-34-3655
  - 17 メガネの三城 片山バイパス店 今治市片山2丁目5番23号 0898-25-2585
  - 18 美容室リール・ヴィー 今治市小泉4丁目11-6 0898-32-7885
  - 19 居酒屋dining 味守屋 今治市南鳥生町3-3-42もえぎビル1階 0898-52-8520
  - 20 道の駅 ようみいきいき館 今治市吉海町名4520-2 0897-84-3710
  - 21 道の駅 伯方S・Cパーク 今治市伯方町叶浦甲1668-1 0897-72-3300
  - 22 道の駅 多々羅しまなみ公園 今治市上浦町井口9180-2 0897-87-3866
  - 23 道の駅 今治湯ノ浦温泉 今治市長沢甲252-2 0898-47-0990
  - 24 世良仏壇店 今治本店 今治市桜井6丁目9-1 0898-48-0228
  - 25 世良仏壇店 吹揚店 今治市恵美須町3丁目1-26 0898-34-3636
  - 26 メガネのアオノ 今治店 今治市常盤町3丁目6-16 0898-33-2031

- エピコマネーがご利用いただける店舗
- 1 Aコープ いまばり愛彩店 今治市別宮町9丁目1-27 0898-32-7880

※フジショッピングセンター内でエフカマネーがご利用いただける専門店も対象です。 ※レディ薬局調剤店舗は還元対象外です。