



# 主治医の一言

第20号  
平成29年7月発行  
内科 刀塚俊起

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

## ◆今月の主治医からの一言

爽やかな毎日ですね。アウトドアのシーズンになりました。野山の植物がさまざまな顔をみせています。



## ◆サルコペニアとは

死亡の4位が、肺炎です。肺炎は元気な若い人にも起きうる病気です。肺炎の多くは、適切な抗生剤の使用によって治癒します。ところが、高齢者では全身の機能低下に伴い、飲み込む力が弱くなって、食べたものが肺に入る誤嚥性肺炎ごえんせいが多くを占めるようになります。このような方の多くは寝たきり状態であり、枯れ木のようにやせ細っています。枯れ木のように痩せた状態というのは、筋肉量が低下しているということです。筋肉がない寝たきり状態に至るまで筋肉量が減少すること（サルコペニアといいます）が、健康長寿を妨げる要因の一つになっていることが分かってきました。年齢とともに体重が徐々に減少していくのは、筋肉量が減っているためです。特に50歳を超えた頃から、筋肉の減少がはっきり現われます。80歳までに30%の筋肉が減少すると言われます。年間1%のスピードです。特にもともと痩せ型の場合は、年齢とともに筋肉量の減少が目立ってきます。加齢とともに進行する筋肉の減少を食い止めるには、どうしたらよいのでしょうか？薬剤やホルモン剤なども研究されていますが、副作用などで決定的なものはまだありません。もっともシンプルかつ効果的方法是、運動です。何歳になっても、筋肉はトレーニングをすることによって増加することが明らかになっています。健康な生活を維持するには、運動は必要不可欠です。これまで運動は糖尿病や肥満（メタボリック症候群）に勧められてきましたが、すべての人にとって必要なのです。現代は自動車により歩行する機会が減りました。事務作業がほとんどという人は1日3000歩も歩いていません。現代のライフスタイルが慢性的運動不足を生み出し、さまざまな病気を生み出す原因の一つになっています。（ウラにつづく）

## ♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

7月12日（水）夏バテと糖尿病 「ソーメン太りにご注意を」 管理栄養士：結川美帆

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

7月26日（水）糖尿病の運動療法 夏の運動の注意点 理学療法士：藤井智子

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

## ♪健康ワンポイント教室♪

7月20日（木）糖尿病の運動療法 ～自宅でもできる運動を一緒にやってみましょう～

講師 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：14時00分～14時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合（総合受付横）

## ◆すべての人に運動は必要

これまで運動は、糖尿病の人、メタボ（肥満）の人がターゲットにされてその必要性が強調され、標準の人、痩せた人にはそれほど、勧められていませんでした。痩せた人は筋肉量が肥満の人より少なく、運動をしていなければ、より危険である可能性すらあります。すべての人にとって、健康の維持には適切な運動が必要不可欠です。痩せた人で筋力の低下や歩く早さが遅くなってくると、さらに危険であると言われています。



それでは、どれくらいの運動が必要なのでしょう。中之条研究によると、健康な75歳の人には、毎日、男性8000歩、女性7000歩の歩行、男性20分、女性15分の早歩き的时间がありました。この運動によってメタボリック症候群、高血圧症、糖尿病、高脂血症など多くの病気は予防できると考えられます。歩くのは面倒と家でテレビを見たり、じっとしていることが多い方は、ぜひ、今日から外に出てウォーキングをされることをお勧めします。ショッピングモールを歩くのでもよいでしょう。里山は高低がありますので、足の筋力やバランスを高めることができます。

## ◆日常できる筋トレ

運動なら何でもいいですが、とにかく身体を動かすことが大事です。まず、歩くときの姿勢はどうでしょうか。背筋が伸びていますか？若くても背中が丸くなっている人も多いですね。背中が丸くなるのは、年とともに背筋が弱くなるからです。意識して、背筋を伸ばすことをまずやってみましょう。背中が丸くなると、心臓や肺を圧迫します。また胃腸を上押し上げてしまい、逆流性食道炎が起きやすくなります。ついパソコンや手元の仕事にのめり込んでいると、背中を丸めた姿勢になってしまいます。30分経てば、背中を伸ばし1～2分歩くことをお勧めします。ある研究によると2分間歩けば、60分の運動不足の悪い効果をキャンセルできるというものもあります。仕事が忙しくて歩けないという中高年でも、書類を見ながら2分間、オフィスを歩くくらいできます。自分でときどき鏡をみて、姿勢をチェックしましょう。知らず知らずに背中が丸くなっていることに気がつくでしょう。意識して背筋を伸ばすことが、筋トレになるのです。次に歩くスピードと歩幅です。年とともに歩幅が狭くなります。足の筋肉の衰えによります。歩幅を十分に広げて、大股で歩くくらいの気持ちが必要です。骨盤を前にぐっと出すイメージで、目線は真直ぐ先を見て歩くように心がけましょう。大股歩きによって、足の筋肉が鍛えられます。可能ならば、階段は歩いて登りましょう。両足をつけて、気をつけができなくなっていますか。歩くのにもガニ股になっていきます。これは、年とともにバランスが悪くなるからです。片足で目をつぶって立てますか？30秒の片足立ちができなくなっていますか？バランスが悪いと転倒の危険が増えます。これを正すには、モデル歩きに心がけるということです。一直線をイメージして足を前に出して歩きます。また、片足立ちは、トレーニングによって鍛えることができます。誰でもいつでもできる筋トレを今日からやってみましょう。