

## 浜松市からのお知らせ

生活習慣病・がん予防のため、  
かかりつけ医を決めて  
年1回は必ず検診を受けましょう。

詳細は「浜松市健康診査のお知らせ」をご覧ください。

検診の内容はこちら



職場などで検診を受ける機会のない方でがん検診を  
希望する方には受診券を発行しています。  
インターネットでがん検診受診券発行の受付を始めました。

電話での申し込みは  
053-453-6119  
(健康増進課)へ

受診券の申し込みはこちら



健康づくりの新しい情報や  
すぐに役立つ情報を分かりやすくお知らせします!

WELはままつ

検索

### 意識しよう“健康的な食”

- ◆減塩はなぜ大事? ◆1日に必要な野菜の量を知ってる?
- ◆自分にあったエネルギー量を知ろう! ◆バランスのよい食事って?



### 新しい生活様式で健康づくり～おうちで体操しませんか?～

浜松市リハビリテーション病院監修の体操動画を公開しています。  
資料も掲載されています!

- ◆青壮年期向け～肩こり腰痛予防編～ ◆青壮年期向け～全身運動編～
- ◆高齢者向け～身体ゆるゆる体操～ ◆高齢者向け～筋肉もりもり体操～



### 貯めよう! 健康ポイント うごく&スマイル

- ◆健康ポイントを貯めて健康と特典を手に入れよう!



## 浜松市医師会からのお知らせ

浜松市医師会では、市民のみなさまが健康な生活を送ることができるよう、生活習慣改善啓発イベントや講演会を開催しています。

浜松市医師会ホームページに動画やご案内を載せていますので、ぜひご覧ください。  
<http://hamamatsu-ishikai.com/>

問い合わせ先:浜松市健康増進課/☎053-453-6125(平日8:30～17:15)

発行:浜松市健康福祉部健康増進課

発行年月:2020年10月

第2回 市民公開健康講座 はままつ健康フォーラム

第16回

# 健康はままつ21講演会



2020年9月26日(土)収録 (於:浜松市医師会館)

## コロナ禍における健康管理

講演1

### ステイホーム、 バランスよく食べてフレイル予防

講師:浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 部長 病院教授 加藤 明彦 先生

講演2

### 外出自粛生活での フレイル・サルコペニアの予防

講師:浜松医科大学医学部附属病院 リハビリテーション部 部長 病院教授 山内 克哉 先生

### 新型コロナ感染症対策のため、講演の内容を収録しました。

動画は、浜松市健康応援サイト  
「WEL はままつ」サイト内から視聴できます。

こちらから



<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/event/20200926kouennkai.html>

共催

浜松市・浜松市医師会・はままつ健康フォーラム実行委員会

### 健康はままつ21協力団体

浜松市自治会連合会  
浜松市老人クラブ連合会  
ヘルスポランティア活動連絡会  
浜松市食育ボランティア  
健康保険組合連合会静岡連合会  
全国健康保険協会静岡支部  
健康はままつ21推進協力団体

### はままつ健康フォーラム



後援/静岡県、静岡県病院協会、静岡県看護協会、浜松商工会議所

# ステイホーム、 バランスよく食べてフレイル予防

浜松医科大学医学部附属病院  
血液浄化療法部 部長 病院教授

加藤 明彦 氏



## 過度な安静には要注意

新型コロナウイルスの感染予防のために3密を避けるように呼びかけられています。密閉空間、密集している場、近距離での会話が行われる密接場面、これが3密です。これによって外出の自粛、社会との交流減少、買い物控えなどが起こっています。

コロナ禍で「フレイル」が問題になってきています。フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態のことをいい、要介護になる前の虚弱状態の段階です。事前に早く気づいて対応できれば身体面を中心に予防できます。

ベッド上で安静にしていると、高齢者は1日で0.5%（若年者は0.1%）筋肉が減少します。日本人高齢者の年間筋肉量減少率は女性が0.9%、男性0.6%なので、2日間安静にしていると筋肉は約1歳年をとることが分かります。コロナ禍によって過度な安静状態を作っている状況が起こっています。家でずっと座っていたり横になってばかりいませんか？

## サルコペニア、フレイルを チェックしてみよう

外出自粛で活動量が低下すると、筋肉量の減少（サルコペニア）が起こり、さらに身体や頭の動きが低下し、日常生活動作が困難で疲れやすくなり、フレイル状態が進みます。

自分の筋肉量を調べる簡易テストのひとつに「指輪っかテスト」があります。椅子に座って利き足でないふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲みます。もし囲めなければサルコペニアの可能性は低いですが、隙間ができるようになっていると筋肉が減っているということで、サルコペニアの可能性が高くなります。

フレイルの評価方法として①体重減少（半年で2～3kg以上減った）②筋力低下（握力が男性26kg未満、女性18kg未満）③疲労感④歩行速度（普段の歩く速度が毎秒1m以下）⑤身体活動（軽い運動や体操、定期的な運動をしていない）があります。上記の3項目以上に該当するとフレイル、1～2項目に該当するとプレフレイルになります。フレイルは身体的な虚弱だけでなく、精神・心理的フレイル（抑うつ状態、認知機能低下など）、社会的フレイル（閉じこもり、孤食など）といった多面的な要素があります。

また口腔（オーラル）フレイルにも気を付けてください。滑舌の低下（パ、タ、カの発音が1秒間に6回未満である）、食べこぼし・茶や汁物でわずかのむせがある、硬くて噛めない食品が増加した、といった状態があると食欲の低下、食品多様性の低下が起こり、栄養面のフレイルが起こります。

## 予防はバランスの良い食事から

フレイルの予防には、栄養バランスの良い食事と活動的な生活や会話のある社会的なふれあいが大切。毎食後や寝る前の歯磨きも重要です。まずは一日30分以上、週5回は歩きましょう。また肉、魚、大豆製品、卵を含むおかずを1日3回以上食べ、地域活動や社会参加を週2回以上行いましょう。これによって死亡率が51%低下するともいわれています。

高齢者のたんぱく質推奨量として、サルコペニア発症予防のためには体重あたり1.0～1.2gを1日に摂取する事を勧めます（例えば体重50kgの方なら最低でも50g～60gのタンパク質を摂る）すでにサルコペニアの治療をしている方は1.2～1.5は摂取してください。高齢者は若い人よりも多くのたんぱく質が必要であることを知っておきましょう。

筋肉を作るために必要なバリン、ロイシン、イソロイシン、というアミノ酸は体の中で作ることはできません。これらは食事から摂取するしかないため、肉、魚、乳製品をしっかり食べましょう。食事にエネルギーを少し足すこともできます。例えば「MCT（中鎖脂肪酸）オイル」は無味無臭なので食事に少し足せばエネルギー量が増えます。ほかにも絹ごし豆腐よりタンパク質が多い木綿豆腐を選ぶとか、マヨネーズをつかうなどの工夫をしてみましょう。

骨粗鬆症を予防するためにはビタミンDが必要です。昼間に直接日光にあたるだけでなく、魚類、干しシイタケ、しらす干しなどの食材を使ってバランスよく食べましょう。

新型コロナ感染の予防策として、米や魚中心の食事の方が西洋式の食事よりも優れているのではないかとされています。国際保健機構（WHO）では、食事・栄養面からみたコロナ対策として毎日、新鮮で加工されていない食品を摂り、十分な水を飲むこと、適度な脂肪と油（不飽和脂肪酸を推奨）を摂り、塩や砂糖は控えめにして外食を避けること、また必要時にはカウンセリングや心理社会的サポートを活用することを提唱しています。

# 外出自粛生活でのフレイル・ サルコペニアの予防

浜松医科大学医学部附属病院  
リハビリテーション部 部長 病院教授

山内 克哉 氏



## 「安静」の弊害について

コロナ禍がもたらす健康二次被害として様々なことが挙げられます。運動不足、体重の増加、生活リズムの乱れ、集中力の低下、肩こりや腰痛、目の疲れ、さらにメンタル面の不調、またフレイル、サルコペニア、ロコモの危険性も増大します。慢性疾患、内分泌・免疫・消化器・神経疾患の悪化や、転倒の危険性の増加。認知機能の低下や、血流の悪化や血栓のリスクも増えています。

「安静」の弊害について、アメリカ空軍で研究（1966年）が行われました。屈強な若者5名が3週間の安静後、最大酸素摂取量（体力の目安）は、約30%低下し、その後に8週間の過酷な運動でも体力は回復できませんでした。30年後、同じ人に体力検査をしました。彼らは、運動の重要性を認識し、週3回40分間の運動を続け、30年後も体力を維持できていました。つまり3週間の安静は、30年間の加齢よりも体力を落とすことが分かったのです。さらに週3回、40分の運動で体力はある程度維持できることも分かります。

安静は無害であるとはいえません。安静は麻薬のように静かに身体に害を与える存在であることを知っておきましょう。

## 健康寿命を延ばすために

健康の維持と生活機能向上を支援することは、結果的には医療費の削減になります。その一つとして、「脳卒中・循環器病対策基本法」は、脳卒中や心筋梗塞などの循環器病の予防推進と、迅速かつ適切な治療体制の整備を進めることで、人々の健康寿命を延ばし、医療・介護費軽減を図ることを目的としています。

脳卒中や心血管疾患の発症率は高血圧によって上がりますが、80歳以上の降圧の有効性は心血管リスクではあまり変化がありません。逆に高齢者の血圧が低いと認知機能が悪化するという結果もあります。高血圧治療における運動療法の効果として、有酸素運動が血圧を低下させることが分かっています。軽強度の有酸素運動を毎日30分、または週180分以上行いましょう。

屋内でできる運動や全身体操も、転倒に気を付けて少しきついレベルを目標に行いましょう。注意点とし

ては、運動中に息をとめない、こまめな水分補給を忘れない、痛みが生じた場合は中止する事を留意しましょう。

## フレイル・サルコペニア・ロコモについて

フレイルとは加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害され心身の脆弱性が出現する状態で、介護が必要になる前の段階です。フレイルには、身体的フレイル、社会的フレイル（引きこもり、社会性の低下）、精神的フレイル（抑うつ傾向、認知機能低下）があります。

サルコペニアとは骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能の低下のことで、身体的フレイルの中で筋肉にターゲットをおいたものです。サルコペニアが起こる要因として加齢、廃用、疾患、栄養状態が挙げられます。

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは、運動器の障害によって移動能力が低下した状態のことです。これは身体的フレイルにも含まれます。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」などのロコモ度テストでは、移動機能の低下の簡易測定ができます。

加齢によって運動量が減少すると体の活力が低下し、体脂肪量が増加し、筋肉が衰えます。そうすると社会的・心理的な老化、老けたという自覚や年齢相応に振舞う傾向になり、さらに不安が増し自信がなくなります。さらに運動量が減り、健康状態が悪化する…といった負のスパイラスに陥ります。

運動処方には年齢や健康状態の考慮が必要になります。運動時にマイオカインというホルモンが筋肉より産出され、生活習慣病予防に有効な作用をしています。また運動によって、抗酸化作用が改善される、がん細胞が抑制される、といった研究結果も報告されています。

中高年の運動としてウォーキングを推奨していますが、毎日1万歩のウォーキングだけでは筋力増強の効果はありません。インターバル速歩（最大歩行強度の70%の速歩と40%の緩歩を約3分間ずつ交互に行う）で筋力や持久力を改善しましょう。

認知症は異常タンパク質の神経、もしくはグリア細胞における蓄積により引き起こされる脳機能不全が主たる原因のことが多く、最大の要因は加齢です。運動効果には認知機能の改善も期待できるので、適度な運動を日常生活に取り入れて健康を維持しましょう。