

がくとう整形外科クリニック ニュースレター

開院4周年のごあいさつ

おかげさまで、がくとう整形外科クリニックは開院4周年を迎えることができました。皆さんから、「痛みなら“がくとう”へ」というお言葉も頂戴できるようになり、光栄に感じております。今後もより一層の治療の深化を目指していくために、スタッフ一丸となって頑張り、皆さんの痛みに寄り添える治療を心掛けていきたいと考えております。

ちなみに、一部の患者さんからご好評をいただいております待合室のオーディオシステムは、以下の機種です。よろしければ、診察をお待ちいただく間に音楽をお楽しみ下さい ♪♪ (院長)

- ・スピーカー：JBL パラゴン (D44000) 中期
- ・スーパーツイーター：JBL 077
- ・コントロールアンプ：Mcintosh真空管 C22 (オリジナル)
- ・パワーアンプ：Mcintosh真空管MC240 (オリジナル)
- ・プレーヤー：Thorens TD-521+3012R
- ・カートリッジ：ortofon SPU-GE



最近話題のサルコペニア

【サルコペニアとは？ 原因は？】

筋肉の減少を「サルコペニア」と呼びます。昔は、「筋肉の減少は、年寄りになったから」と大きな問題にされませんでした。しかしながら現在では、「サルコペニア」は、治療可能な「病気」とされています。「サルコペニア（筋肉の減少）」は、

- ・加齢
- ・寝込んでしまったなどの「不活動」
- ・炎症
- ・低栄養

などの原因がある場合に発生します。



【治療・改善法は？】

治療・改善法は、① 栄養の見直し、② 適切な運動 です。

① 栄養の見直し

筋肉の減少は、筋肉タンパク質・アミノ酸が減少が原因です。タンパク質・アミノ酸の摂取量は、70歳以上になると急激に低下します。このため、加齢に伴って、より多くのタンパク質が必要となるにもかかわらず、若い時よりも肉や乳製品を食べなくなるとサルコペニアを発症してしまいます。

② 適切な運動

レジスタンス運動が、より効果的です。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル体操など、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動です。運動効果は、筋肉量、筋力とも、高齢でも若者と同様の効果があることが分かっています。ですので、「もう年だから運動しても無駄」というのは間違っています。運動は、十分なタンパク質・アミノ酸摂取との併用が、より効果的です。フランスのデイケアの画像を見たことがあります。マシントレーニングの直後にプロテイン飲料を飲んでいる姿が印象的でした。

簡単にできるサルコペニアのチェック方法

いろいろなチェック方法がありますが、ここでは、ご自分で簡単にできる方法を2つご紹介いたします。

その① 指輪っかテスト：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 先生

ご自分の「ふくらはぎ」の一番太い部分を、両手の親指同士、人差し指同士を合わせて作った輪で囲みます。ご自分の指で作った輪と、「ふくらはぎ」とのすき間が多いとサルコペニアの可能性が高いとされています。

サルコペニアの危険性

低い

高い



(引用) 公益財団法人 長寿科学振興財団
<https://www.tyojyu.or.jp/net/topics/tokushu/chokoureishakai/chokoureishakai-frailtyyobou.html>

その② 横断歩道テスト

信号が「青」のうちに、横断歩道を渡りきれないと、サルコペニアの危険性が高いとされています。



思い立った日からさっそく始めてみてはいかがでしょうか。まずは簡単に始められる、大股で歩く、速く歩く、階段や坂道を利用するなど、これまでより少し辛く感じる活動がおススメです。あわせて、運動後に必須アミノ酸であるロイシンを手軽にとれる栄養補助食品や、鮭のおにぎり、豆乳などを補給しましょう。



栄養補助食品の一例
(大塚製薬工場)

整形外科・リウマチ科・ペインクリニック・内科・リハビリテーション

〒411-0842 三島市南町8-8 ☎：055 (975) 0785

診察日・診療時間	月	火	水	木	金	土
08:30~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	/	○	/

受付時間：(午前) 8時30分~11時45分 (午後) 14時45分~18時

ホームページもご覧ください
gakutou.byoinnavi.jp