

クリニック通信

はなみずき



7月1日から特定健診が始まりました。次のオレンジカフェは8月17日(木)です。8月7日～12日は夏休みで休診させていただきます。



若い人たちの食生活に懸念あり

平成27年11月に実施された「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の結果が発表されています。いくつか気になる点がありましたのでお知らせします。

まず、「若い世代ほど栄養バランスに課題がある」という指摘です。バランスのよい食事(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)は、若い世代ほど食べられていないというものです。若者たちは(実は自分も若い時にはそうでしたが)必然的に外食の機会が増えてしまうことは仕方ないのでしょうか。仕事に追われて睡眠を削る結果、食生活にしわ寄せがよってしまっているの

しょう。さらに、特に20～30歳代の女性では、たんぱく質、カルシウム、食物繊維及びカリウムなどの摂取量が、60歳以上に比べて少ない傾向がありました。若い女性のやせすぎが気になります。カロリーを気にするあまり、一歩まちがうと栄養失調に陥ってしまいかねない状況です。また、**全体的傾向として、タンパク質の摂取量が年々減少傾向**にあります。これには警戒が必要です。グルメの時代と言われながら、身体を維持するために最も必要なタンパク質が不足しているのです。

つぎに、**受動喫煙の問題**です。受動喫煙の機会は「飲食店」が最も高く41.4%。次いで「遊技場」33.4%、「職場」30.9%。でした。飲食店での完全禁煙は反対意見が多いために実現されていませんが、外食の多い若い世代が受動喫煙にさらされているのが懸念されます。

(ご興味にある方は、厚生労働省・平成27年「国民健康・栄養調査」の結果をWEBで参照ください)。



Dr. みわの一口コラム：夏山登山でも寒さに注意！

7月に入りようやく2000m以上の高山に登山ができるようになりました。週末にしかいけませんので、天候は選べません。特に高い山は天気が変わりやすいので要注意です。東京は連日30度以上の暑さが続いています。先日南八ヶ岳の権現岳に登った時には、低体温症の恐怖を味わいました。熊笹の藪を抜けタイツはずぶ濡れ、その後の急登で背中汗まみれ、息も絶え絶えに登っていきました。2000mを越える稜線にでた途端、曇りで陽射しはなく風が容赦なく吹き付ます。風があつという間に体温を奪っていきます。防寒用のフリースと手袋をみにつけてやっと寒さが収まりましたが、歩き出してから指先のしびれが続いています。なんとか三つ頭山に到着。本来であれば目の前に聳えるはずの権現岳も八ヶ岳最高峰の赤岳も全く見えません。登頂は諦めて下山開始。樹林帯まで下りてきてやっと手のしびれが取れました。登頂はできなかったけれど無事に帰ってこれて一安心です。夏山でも油断禁物。

フレイル(その1)「フレイルって何？」

最近、フレイルという言葉をよく耳にします。これは新しい言葉で、高齢化社会において今後ますます重要となるものです。フレイルとは何か？ご存知ですか？

人は高齢になるにしたがって心も身体も老いてきます。心身の衰えによって日常生活に支障をきたすようになり、ついには要介護の状態に陥ります。この一連の心身機能の衰えを「フレイル」といいます。なんだか漠然としていますが、このフレイルには3つの側面があります。

①フレイルは「健康な状態と要介護状態の中間の状態」である。これは字の通り、要介護状態になる中間地点をフレイルとよぶわけです。つまり、健康な状態ではなくなりつつある状態もあれば、ほとんど要介護の状態もあり得ます。

②フレイルは「適切に対処することにより心身が元気に戻れる状態」である。

さて、フレイルになると取り返しがつかないのか。そうではありません。もとの健康な状態に戻れる可能性もあります。ですから、早い段階でフレイルをみつけて対処することが大切なのです。

③フレイルは「身体・筋力の衰え(虚弱)だけでなく、こころ・認知の虚弱、社会とのつながりの虚弱」である。フレイルでは身体的な問題だけでなく、精神的状態や認知機能についての衰えも含まれます。また社会とのつながりがなくなることもフレイルの重要な要素です。

今回は、これらの3つ要素が互いに影響しあい、フレイルを進行させてしまう点について述べたいと思います。



☆ スタッフから ☆



毎日の食事に使う食器を手作りできたら嬉しいな。そんな発想で陶芸の1日体験に行ってきました。初めての作品は楕円形のお皿です。土をこねて形を作り、天日で干して顔料を塗ります。あれ？イメージしていた作品とは少しギャップがあるような・・・でも世界で一つのお皿の原型が完成です。非日常的な時間をゆったりと過ごす事ができました。我が家の食事を彩ってくれる日が楽しみです。(看護師 A.I.)



クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042(438)7188 FAX 042(438)7187

<http://www.miwaclinic.net>