

## クリニック通信

## はなみずき



4月9日(土)午後は休診します。  
 まだ、インフルエンザ流行中です。  
 手洗い・うがいなどで予防してください。



## フレイルってなんでしょう？

最近、フレイルという言葉をよく聞くようになりましたが、いったい何の事かご存知ですか？フレイルについて知っておくことは、健康維持にとっても大切ですので、以下にまとめたいと思います。

フレイルとは、「(年齢に伴って)筋力や心身の活力が低下した状態」のことです。このフレイルは、単なる老化現象の範囲をこえて、健康と病気の間のような段階とみなすこともできます。したがって、フレイルを放置すると、要介護になってしまう恐れが



高いのです。

では、具体的にフレイルがあるかどうかを疑うポイントとしては

- ◇ 体重減少(半年で2~3kg減少)
- ◇ (以前より)疲れやすくなった
- ◇ 運動不足(ウォーキングなどを週に1回以上していますか)
- ◇ 歩くのが遅くなってきた
- ◇ 5分前のことが思い出せない

この中で3つあてはまったらフレイルの疑いがあります。その場合には、今後要介護になり、転倒や死亡の危険性が高いと考えられています。

フレイルは悪循環して、どんどん進行していきます。

体力や筋力が低下する→外出が面倒になる、買い物に行かなくなる→人とのコミュニケーションが減る、食生活のバランスも悪くなる→ますます体力が衰えて、さらに頭の働きも鈍くなる…この悪循環は何としても歯止めをかける必要があるわけです。

## Dr. みわの一口コラム：あなたの元気の源は？



やっと暖かくなり春の気配が漂ってきましたが、それと同時に花粉症が始まりました。年度末は仕事も溜まりがちで、何となく疲れがたまっています。ついため息が出てしまいそうな毎日。TVを見てみると、辛い事件が毎日のように放送されまた気持ちが沈みます。そんな日々、少しでも元気な気分にしてくれるのが、寄せ植えの花々。最近寄せ植えした春の花たちは、色とりどりに咲いて庭を華やかにしてくれています。昨夏に寄せ植えたアジサイ。植え替え変えてからすべて葉が落ちてしまい、かれてしまったと思っていたのですが・・・先日、枝先に新芽が膨らんでいるを見つけました。ほんの些細なことですが、ずいぶん元気をもらいました。あなたの元気の源はなんですか？自分のものも人のものも大切にしたいですね。



## 認知症について知ろう (その1)

認知症の原因となる病気の最後は前頭側頭型認知症について説明します。この病気も脳の神経細胞がゆっくりと壊れていくことで起こる病気です。同じタイプのアルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症とは異なり、前頭葉や側頭葉という脳の前のほうから壊れていきます。したがって、病気の始まりは、物忘れよりも、行動や言葉の異常としてあらわれます。

例えば、毎日同じコースを何回も繰り返し散歩する・順番が守れない・スーパーで会計の前に買ったものを食べてしまう・万引き行為を繰り返す・注意されても自分が悪いとは思わない・同じ物ばかり食べたり、食べ物でないものでも目に付くとくちにいれてしまう・言葉が出てこなかったり言葉の意味が分からなかったりするな

どです。

物忘れが目立たないので、家族にも認知症ではなく困った人変な人として見られていることも多くあります。万引きなど反社会的行為があると犯罪者のレッテルを張られてしまうことになりかねません。病気だと証明することでそれを避けることができます。しかし認知症の中でもこのタイプは最も病識がすくなく『自分では異常と思っていない』ので、周囲が気が付いてできるだけ早めに受診を勧める必要があります。

いまのところ病気を治したり進行を遅らせる治療薬はありません。精神症状が目立つときにはそれを緩和する薬を使います。大事なことは、きちんと診断する事、そして本人にあったケアをすることです。



### ☆ スタッフから ☆



ここ数か月、両親と密な時間を過ごしています。若い時代の彼らの話は結構ドラマチック、私たちが子供だった頃、そんなこと思っていたんだそんな風に考えてくれたんだ。たくさんたくさん昔話してもらっています。私の夫や息子を褒めてもらったり。自分の事を褒めてもらうよりちょっと嬉しいのは何故かしら。ずっと近くにいたのに意外と知らないエピソードが山盛りです。親御様やお子様とゆっくり昔話されたことありますか？おだやかな時間がながれますよ。  
(受付事務 M. H.)



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。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187