



名鉄病院 news letter

人に寄りそう 命と向き合う

令和5年 初秋号

老年内科のご紹介



撮影:脳神経外科医師 大原 茂幹

「フレイル」や「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」をお聞きになったことがありますか。どちらも高齢者の方々の健康長寿(元気で長生き)を阻害する重要な体の状態です。これらの状態を放置しておくとう要介護状態になるリスクがあります。名鉄病院では9月ごろからこれらの専門外来(フレイル・ロコモ外来)を開設し、その診断とともに名鉄病院のスタッフがその改善や予防のための日常生活で行える対策(例えば栄養・食事の取り方や運動の仕方など)を適切に指導させていただきます。その後も栄養改善や運動の継続を応援しながら、また1年後に受診いただき、それらの対策がうまくいっているかどうかを確認します。最近「やせてきた」「疲れやすい」「歩くのが遅くなった」「力が弱くなった」「転びやすい」「階段を上るのに手すりが必要」などを自覚されている方や、それらが心配の方々は是非受診してみてください。またクリニックの先生方の患者さんでそれらが疑われる場合は是非ご紹介ください。早く診断し、適切な指導を受ければ元の元気な体にもどり、皆さんの健康長寿につなげることができます。詳しくは名鉄病院のホームページや電話などでお問い合わせください。



名鉄病院
病院長

葛谷 雅文





老年内科のご紹介



2022年4月より、高齢者の総合内科として
「老年内科」が新しく診療をスタートしました。

◆高齢者とは？

何歳以上を高齢者と呼ぶかは、時代や地域によって異なりますが、一般的には高齢者は65歳以上とされることが多く、65～74歳の方を前期高齢者、75～89歳の方を後期高齢者、90歳以上の方を超高齢者と区分することもあります。

現在の超高齢社会においては、10～20年前と比較して加齢に伴う体や心の変化の現れるのが5～10年程度遅くなっている、すなわち「若返り現象」がみられています。

◆高齢者の特徴は？

高齢者は加齢に伴い、体の予備力は低下し、外部環境の変化に適応する能力も低下するため、弱った状態から回復しづらくなります。病気が治らずに慢性化しやすく、たとえ治っても障害が残しやすいため、いくつもの問題を抱えたままで、日常生活に支障をきたすことが多くなります。一般的な病気の症状に当てはまらないことも多く、肺炎でも微熱程度で異変に気づくのが遅れたり、腎臓や心臓など各臓器の働きが低下しているため、急変や重篤化しやすいのも特徴です。

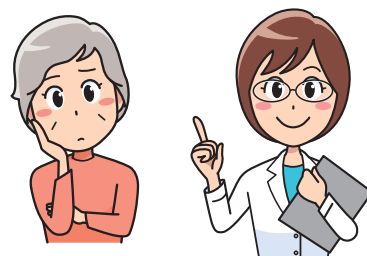
◆どんな時に老年内科にかかればいいのか？

高齢の患者さんにとって、若い人と同じ診療が良い診療とは限りません。検査がつかなく感じることもあるでしょう。治ることの期待できない病気もあるかもしれません。いくつもの病気がかさなり、どの疾患を優先して治療すべきか、どこまで治療すべきか迷うこともあると思います。

そんな時、老年内科にご相談ください。皆さんをナビゲートいたします。

その他、よろず相談も引き受けております。

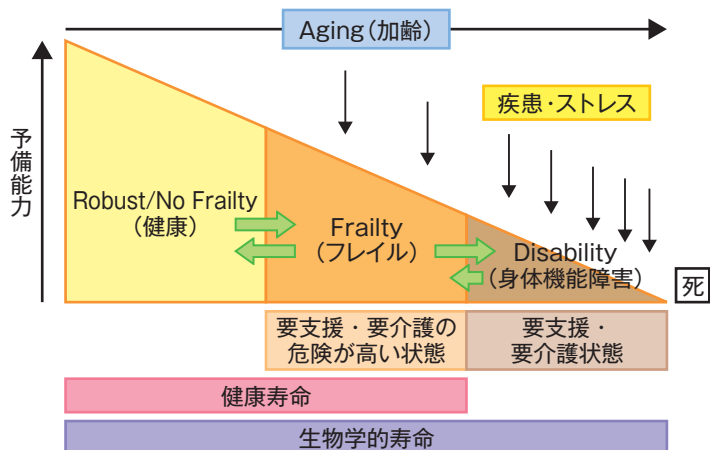
- ・いくつもの病気があり、どの科を受診したらいいかわからない。
- ・多くの種類の薬剤を服用しており整理したい。
- ・年のためと思われる身体の不調がある。（貧血、浮腫、体重減少など）
- ・最近食事や水を飲むときにむせやすくなった。
- ・いろいろな生活習慣病に対して総合的な診療をうけたい。
- ・病気だけでなく介護のこと、介護保険、福祉制度利用も相談したい。
- ・元気が出ない、食欲がない、体力が落ちてきた、など。



◆フレイルとは？

高齢になると筋力が衰えて、足腰に自信がなくなつてこられる方も多いと思います。加えて生理的機能や予備力が低下し、ストレスに弱い高齢者の状態を、単なる年のせいとせず、「フレイル」という言葉で表します。「フレイル」は、英語で虚弱を意味する「Frailty(フレイルティー)」がもとになっており、要介護になる前の段階といえます。フレイル状態に適切な介入をすることで、要介護に至るまでの時間を延ばしたり、自立に近い状態に戻ることも可能とされています。

<フレイルの概念>

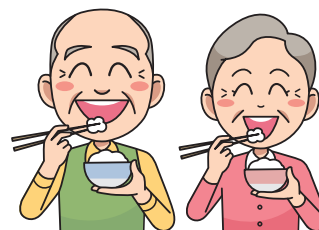


葛谷雅文：日本老年医学会雑誌 2009;46 (4)：279-285より改変

フレイルには単に身体的な虚弱だけでなく、認知症や気力の低下といった「精神心理的なフレイル」、独居など「社会的なフレイル」も含まれます。身体的フレイル以外の診断基準や治療法は確立していませんが、身体的フレイルの治療には運動療法と食事療法の効果が認められています。

◆フレイルかな、と思ったら？

老年内科では整形外科と協力し、フレイル・ロコモ外来を設けています(ロコモとは立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態(ロコモティブシンドローム)のこと)。今の体力や栄養状態を評価し、運動と食事のメニューや調理のアドバイスなどを行うことで、元気と活力を養うお手伝いをします。



◆老年内科の目指すもの

老年内科では「活力ある生活の質をより長く保つ」ことが大きな目標となります。そのためには病気を診ることはもちろん、他の医療スタッフとの協働や行政・福祉との連携、さらには高齢者を取り巻く社会システムなどにも配慮をした診療を心がけています。まずはかかりつけ医に相談していただき、できれば紹介状を持って受診してください。



フレイル・ロコモ外来に関わるメンバー

バター香る、 鮭ときのこの炊き込みご飯

鮭に含まれるアスタキサンチンは鮭の赤色の色素ですが、眼精疲労をはじめとした疲労回復の効果や抗酸化作用で血管の詰まりを防いで動脈硬化の予防効果、コラーゲンの保持の効果もあります。秋の味覚であるきのここと合わせると、ビタミンや食物繊維も一緒に摂ることができます。きのこに含まれるビタミンDは油と一緒に摂ると吸収がよくなるため、バターを加えて香りとビタミンの吸収をアップさせました。秋の味覚の炊き込みご飯です。



【材料2人分】

●米	1合	<調味料>	
●水(炊飯用)		酒(鮭の下処理用)	適量
●鮭の切り身	1切	バター	10g
●好きなきのこ	適量	★醤油	大さじ1/2
●にんじん	1/3本	★みりん	大さじ1/2
●油揚げ	1/2枚	★酒	大さじ1/2
●青ネギ	適量	★顆粒だし	小さじ1/2

【作り方】

- 1 鮭に酒をふり5分ほどおく。
- 2 きのこを一口大、にんじん千切り、油揚げは短冊切りに切る。
- 3 浸漬した米に鮭、きのこ、にんじん、油揚げ、調味料★を入れ炊飯する。
- 4 炊き上がったらバターを加えて鮭をほぐすように軽く混ぜる。
- 5 器に盛り、青ネギを飾る。



名鉄病院

〒451-8511 名古屋市西区栄生2-26-11
URL <https://www.meitetsu-hospital.jp/>
TEL 0570-023100 (ナビダイヤル)



経営主体

名古屋鉄道健康保険組合

病床数

HCU	12床
一般病床	321床(7:1看護)
地域包括ケア病床	40床
合計	373床

診療科目

●内科	●循環器内科	●腎臓内科	●消化器内科	●呼吸器内科
●脳神経内科	●血液内科	●内分泌・代謝内科	●透析内科	●老年内科
●小児科	●小児漢方内科	●外科	●消化器外科	●整形外科
●リハビリテーション科		●脳神経外科	●婦人科	●皮膚科
●泌尿器科	●女性泌尿器科	●耳鼻咽喉科	●眼科	●形成外科
●血管外科	●麻酔科	●放射線科	●病理診断科	●リウマチ科

診療センター

●内視鏡センター	●認知症疾患医療センター	●糖尿病センター
●関節鏡・スポーツ整形外科センター		●ウロギネセンター
●予防接種センター	●健診センター	●透析センター
●周術期管理センター		●中耳手術センター

専門外来 ※予約制 (一部を除く)

●禁煙外来	●リウマチ膠原病内科	●スポーツ内科(他院から紹介のみ)
●ASO外来	●ペースメーカー外来	●肝臓外来
●シルバークリニック	●インスリン導入外来	●糖尿病眼合併症外来
●糖尿病透析予防外来	●フットケア外来	●乳児健診
●小児慢性疾患外来	●乳腺外来	●ストーマ外来
●関節鏡外来	●スポーツ外来	●音声外来
●小児整形外科(月1回・不定期)	●女性泌尿器科外来 ほか	



1号館前の名鉄病院駐車場について
平日7時〜17時の利用で、来院の方は割引サービスが可能です。
1号館1階Aブロックか2階総合受付に、駐車券を事前に提示して割引
認証を受けてください。
(名鉄病院北Pは割引認証しなくても、割引サービス後の料金です。)
また、病診連携専用の駐車場も用意しておりますので、詳しくは地域医療
連携室までお問合せください。

病診連携・紹介状に関するお問い合わせは

地域医療連携室 TEL. 052-586-5755 FAX. 052-586-5756

本紙内容に関するお問い合わせは

事務部総務課 TEL. 052-551-6299 FAX. 052-551-6711