

## 健康寿命を延ばそう

## 健康寿命とロコモ

元気に自立して過ごせる期間「健康寿命」と、0歳から何歳まで生きられるかを統計から予測した「平均寿命」との差は、約10年前後あります。この差は、病後など介護や支援などが必要となった後、亡くなるまでの期間を示します。この期間の短縮、健康寿命の延伸を図るため、日本整形外科学会は、平成19年に運動器症候群、通称ロコモを提唱しました。ロコモとは、運動器の障害により歩行機能の低下を来した状態で、平成27年には、ロコモによる生活機能低下の早期発見項目として、ロコモ度チェックを発表しました。

## 新しい概念 サルコペニア

また、約30年前にロコモの中核をなす骨格筋量の加齢に伴う低下に加えて、筋力および身体機能の低下状態と定義されたサルコペニアという新しい概念が提唱され、次の診断基準で評価し、治療対策をしています。

▽筋力・握力：男性28キログラム、女性18キログラム

▽屋内歩行の困難さ

▽椅子かベッドからの立ち上がり

▽階段を昇ることの困難さ

▽下腿周囲長：男性34センチ未満、女性33センチ未満

## 最近よく聞かれるフレイルとは

また、日本老年医学会が平成26年に、要介護前段階の虚弱状態をフレイルと命名しました。フレイルとは、加齢とともに身体的、社会的、精神的、心理的活力が低下し、複数の慢性疾患などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態のことです。しかし、適切な介入支援で生活機能の維持向上が可能です。フレイルスケールという簡易な方法で判定し、状態の改善を目指します。

運動器の障害防止のため、若い頃から、片脚立ち、スクワット、踵上げなどの適切な運動や食事面での栄養管理を積極的にしましょう。

文責 府中市民病院

駒井康孝

| 夜間・救急医療機関 | 内 容 |                        | 医療機関名など             |                 | 電話番号          | 診療・受付時間                     |
|-----------|-----|------------------------|---------------------|-----------------|---------------|-----------------------------|
|           | 小児科 | 夜 間 医 療                | 福山夜間小児診療所(福山市三吉町南)  |                 | ☎084-922-4999 | 毎日19:00～23:00(受け付けは22:45まで) |
|           |     | 救急医療電話相談               | こどもの救急電話相談          |                 | #8000         | 毎日19:00～翌8:00               |
|           | 精神科 | 救 急 医 療                | 三原病院 (三原市中之町)       |                 | ☎0848-63-8877 | 毎日24時間                      |
|           |     | 救急医療相談                 | 精神科救急情報センター(広島市安芸区) |                 | ☎082-892-3600 | 毎日24時間                      |
|           | 全般  | 夜 間 医 療                | 福山夜間成人診療所 (福山市三吉町南) |                 | ☎084-982-9946 | 毎日19:30～23:00 (外科の場合は要事前連絡) |
|           |     | 音声ガイドによる休日夜間などの当番医情報提供 |                     | 広島県救急医療情報ネットワーク | 県全域           | ☎0120-169901                |

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

| 3月   | 府中・新市・駅家地区の休日当番医   |               |                     |          |                      |               | 上下町の休日当番医                   |          |
|------|--------------------|---------------|---------------------|----------|----------------------|---------------|-----------------------------|----------|
|      | 外 科                |               | 内 科                 |          | 内 科                  |               |                             |          |
| 7日㊤  | えきや外科クリニック(福山市駅家町) | ☎084-976-2222 | 府中市民病院(鵜飼町)         | ☎45-3300 | 南坊井上内科循環器科医院(福山市駅家町) | ☎084-976-0013 | 府中北市民病院(上下町上下)              | ☎62-2211 |
| 14日㊤ | なんば医院(土生町)         | ☎43-6336      | 渡辺内科医院(府川町)         | ☎45-8637 | こどもクリニックはくくみ(福山市駅家町) | ☎084-970-1180 | 黒木整形外科リハビリテーションクリニック(上下町上下) | ☎62-8200 |
| 20日㊤ | 寺岡記念病院(福山市新市町)     | ☎52-3140      | 新市ときながクリニック(福山市新市町) | ☎51-5007 | 佐野内科胃腸科医院(福山市駅家町)    | ☎084-976-1121 |                             |          |
| 21日㊤ | 府中市民病院(鵜飼町)        | ☎45-3300      | 奥野内科医院(府川町)         | ☎46-3500 | さくらの丘クリニック(福山市駅家町)   | ☎084-972-2400 | 府中北市民病院(上下町上下)              | ☎62-2211 |
| 28日㊤ | 中川整形外科医院(中須町)      | ☎52-3033      | 金光医院(府中町)           | ☎41-2938 | 寺岡記念病院(福山市新市町)       | ☎52-3140      |                             |          |

※変更されることがありますので、事前に医療機関へお問い合わせください。診療時間は9:00～17:00。