今年も連携室だよりをご覧いただきありがとうございました。2017 年最終号です！！
11 月 4 日（土）開催されました「ロコモ・フレイル公開講座」の様子など掲載しております。

丸の内病院　連携室だより

＼ご自由にお持ち帰りください／

～掲　載　内　容～

- ロコモ・フレイル公開講座開催のご報告
- 研修を振り返って（2 年目研修医　小岩 海）・第２回職員親睦会開催
- 糖尿病教室について　・リウマチ教室のごあんない

発行責任者：中土幸男　　発行年月日：２９年１２月７日

撮影：外科　大山　繁和医師

～丸の内病院　理念～

1、私たちは、医療・介護における安全を重視し、患者さんを支える医療・介護を地域の医療機関と協力して推進いたします

2、高度の専門技術により、地域の皆さまの疾病管理と疾病予防に努力いたします

3、公益性を有する社会医療法人として、公正・適切な診療活動を実践します

4、医療・介護領域の教育研修を通じて人材育成を積極的に支援し、医療・介護の発展に寄与します

ロコモ・フレイル公開講座を開催して

丸の内病院　院長　中土 幸男

今年 11 月 4 日（土曜日）、松本市および松本市医師会の後援をいただき、「ロコモ･フレイル公開講座」をホテルブエナビスタで開催いたしました。秋の連休の中日にもかかわらず、大勢の市民の皆さんにご参加いただき、健康増進への関心の高さを実感いたしました。ロコモ、フレイル、あるいはサルコペニアといったカタカナ語は日常、あまり聞き慣れない方も多いと思います。しかし、市民の方々には是非、これらの言葉の意味するところをこの機会にご理解いただきたいと考え、この公開講座を企画しました。我々がこれからもできるだけ長く、自分の足で動き、様々なストレスを乗り越え、最後まで自分らしく過ごしていくためにはどうすればよいのか、そのヒントがこれらの言葉には秘められていると思います。

国立長寿医療研究センター副院長の荒井秀典先生が「健康寿命延伸のために考えるロコモ・フレイル対策」と題し特別講演を行いました。先生は日本サルコペニア学会の理事長の要職にあり、この分野の本邦および国際的なリーダーであります。文字通り市民向けにロコモとフレイルについてわかりやすく解説していただき、その対策についてもエビデンスを挙げながらお話くださり大変説得力がありました。次に、当院で実施している「ロコモ･フレイル外来」の内容とその成果について、当院理学療法士中山朋子さんが発表しました。わずか 10 ヶ月の期間の成果ですが、ほとんどの受診者に筋力の増加、バランス機能、歩行速度などに改善傾向がみられ、我々スタッフにとっても今後の診療に向けて自信となるデータでした。最後に、県内で健康増進の機器や食品の開発･販売を手掛けている企業にも協力をいただき、実際に参加者の皆様にご自身のロコモ･フレイル度を測ってもらいました。その結果に基づき、どのような運動や栄養対策が必要なのかをスタッフが熱心に説明する姿が印象的でした。

短時間の公開講座ではありましたが、この講座が参加者の健康寿命延伸に少しでも役立つならば主催者として大変嬉しく思います。当院で始めた「ロコモ・フレイル外来」が一病院だけでの取組みに終わらず、今後、行政も参画し、広く地域に活動の輪が広がっていくことを願っています。

多くの方々に
ご参加いただきまして
誠にありがとうございました。

ロコモ・フレイル公開講座を振り返って

整形外科　百瀬 敏充

ロコモ・フレイル公開講座に参加し、ロコモ・フレイル対策の講演と当院の取り組みについて聴きました。たくさんの方が聴講され、実際に骨密度や筋肉量を測定し関心の高さがわかりました。ロコモ・フレイル外来の患者様は当院のリハビリを３ヵ月行い、筋力は改善していました。加齢により骨密度と筋肉量は低下していきます。現在抗サルコペニア効果のある薬はまだ開発中であり、40 歳を過ぎたら運動の習慣をつけ、筋たんぱく質合成を促進するロイシンなど必須アミノ酸の含まれた食事が重要と思いました。

リハビリテーション部　森山 英雄

去る、11 月 4 日（土）ホテルブエナビスタ 2 階メディアーノにて、我が国におけるサルコペニアとフレイル分野の第一人者のおひとりである国立長寿医療研究センター副院長の荒井秀典先生をお迎えし、「ロコモ・フレイル公開講座」を開催いたしました。当日は午後から天候が崩れるとの予報もあり、人出が気掛かりではありましたが、200 席ほど用意した会場がほぼ埋まるほどの来場者がありました。改めて市民の皆様の日頃からの健康への関心の高さが伺えるものでありました。本講座は 3 部構成で開催され、最初は荒井先生による特別講演で、国内外におけるサルコペニアやフレイルに関するデータを元に市民向けに大変わかりやすく、またユーモアを交えたお話しを頂きました。次いで、当院におけるロコモ・フレイル外来の多職種協業の取り組みを報告いたしました。定期的な運動指導を実践した症例に対して、3 ヶ月後の効果について報告を行いました。その後、来場者参加型の計測・評価の実演を行いました。最後まで盛況に終えられたことに企画運営に携わった者として胸をなでおろす思いとともに、丸の内職員の底力を感じる機会となりました。今後とも地域の皆様の健康を守る取り組みを継続していきたいと思います。

栄養課　内堀 恵理子

ロコモ・フレイルの予防・改善には、運動に加えて栄養の摂り方も大事になってきますが、今回の市民公開講座で、必要な食事量をフードモデルで見ていただいた様子をみると、「食べているつもりだった」「栄養は摂れているつもりだった」という方が多いように感じました。一度低栄養になってしまうと運動器以外にも様々な症状が現れて、それらの改善には時間がかかってしまいます。低栄養になっていることは、自分ではなかなか気が付きにくいため、今回のような市民公開講座をきっかけに、日頃からご自身の栄養状態をチェックしていただき、気になる症状があれば早めに栄養相談を受けていただきたいと思います。

リハビリテーション部　中山 朋子

今回の講演では、ロコモ・フレイル外来の患者様は高齢の方が多いながらも、3 ヶ月間定期的に外来リハビリに通院し運動習慣が定着するとロコモ 25 スコアや下肢筋力、バランス能力の改善が得られたことを報告させて頂きました。またリハビリの視点から身近に出来る運動のポイントについてお話をしました。今後は栄養と運動で、相乗効果が得られるかどうかを検討していくことが課題です。また疾病や介護予防の分野にも力を入れて、リスクが高い方には積極的なアプローチを、低リスクの方には長期的な予防を啓蒙していく必要があると思われます。

今回のロコモ・フレイル公開講座を通じて、一般の方々の「健やかに老いる」ことへの関心が高いことが分かり、ロコモ・フレイル外来の今後の課題を考える良い機会になりました。今まで以上に患者様お一人お一人に合わせた丁寧な対応をしていきたいと感じています。講演の機会を与えて頂き大変感謝しております。

宇宙では早く老いる？？？

ロコモ・フレイル対策

救急総合診療科　清水 幹夫

安静・臥床は生活不活発病（廃用症候群）を引き起こしますが、この変化は高齢者に特有ではなく健康エリート宇宙飛行士でも発生します。無重力による力学的負荷減少により、筋萎縮、骨萎縮などの顕著な廃用性変化が発症することで地上生活へのスムーズな復帰の障害となっています。宇宙ステーションから地球に降り立った飛行士は、例外なく自力で立つことができません。

何が起きているのでしょうか？筋断面積は、宇宙滞在９日間で 7%、筋力は 14 日間で 14%、骨塩量は 17 週間で 10%減少したという NASA からの報告もあります。宇宙環境でこれらの発生を予防する対策として、国際宇宙ステーション（ISS）では毎日 2.5 時間のトレーニングが実施されており、これは病院で行われている術前、回復期リハなどとの共通性を見出せます。ISS 内では運動時に動作を妨げる拮抗筋を刺激して得られる筋収縮を運動抵抗とする訓練方法が試みられています。宇宙飛行士の向井千秋氏は、「宇宙飛行士は早く老いる」という本を出版しています。安静臥床≒宇宙空間（＝無重力）による運動器への力学的負荷の減少が「老い」に関与しています。

老いを防止し活動的な生活を維持するために、これからはロコモとフレイルの評価と対策が必要です。

研修医からのご報告

～1年を通じて学んだこと～

2年目研修医　　小岩 海

平成29年4月から初期研修医2年目として1年間働かせていただきました。丸の内病院に来て最も感じたことは、科を越えて医師間の距離が近いこと、病院全体のスタッフの優しさでした。多方面の方から多くのことを学ばせて頂いた1年間となりました。また、桃の節句をはじめとし、松本ぼんぼんや病院祭にも参加させて頂き、とても楽しく、充実した研修医生活を送ることができました。そして何より、モーグルの遠征含め競技者としての一面を尊重して頂けたことに感謝するばかりです。この1年間で学んだこと、得たものを活かし、今後もより一層励んでいきたいと思います。次は整形外科医としてまたいつか皆さんと共に働けることを楽しみにしながら。

第2回親睦会　IN東京！！

抱友会会長　大和 誠

2017年度第2回親睦会旅行は浅草&東京スカイツリーに行ってきました。
浅草では浅草寺で、当院に入院されている患者さんたちが早く良くなるように一生懸命祈願してきました。
きっと皆さん元気に退院されることでしょう。また東京スカイツリーは世界一の電波塔であり、
350mから見下ろす江戸の街並みは圧巻でした。天気は良かったのですが、およそ100km離れた富士山や、
177km離れた丸の内病院が見られなかったです。残念！
スカイツリーの高さを聞かれて皆さんはすぐに答えられますか？
僕は高さが覚えられる方法を教えてもらいました。
江戸時代、南関東一帯を武蔵国（むさしのくに）と呼んでいました。
その中の特別行政区が江戸です。
これにあやかり、スカイツリーの高さは634m（ムサシ）となりました。
これで皆さん忘れませんね！

糖尿病教室が今年も開催されました

糖尿病看護認定看護師　遠藤 真理

厚生労働省が 2016 年に実施した「国民健康・栄養調査」によると「糖尿病が強く疑われる人」※(1)が約 1,000 万人と推計され、2012 年調査から 50 万人増え、初めて 1,000 万人台になりました。さらに「糖尿病の可能性を否定できない人」※(2)も約 1,000 万人と推計され、約 2,000 万人の糖尿病患者および予備軍が存在するとされ、5 人に 1 人は糖尿病有病者と推定されています。また、世界の糖尿病人口も増え続けており、糖尿病の脅威拡大を受け 1991 年に「世界糖尿病デー」が制定されました。インスリンの発見者であるフレデリック・バンティング博士の誕生日にあたる 11 月 14 日を「世界糖尿病デー」と定め、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動が毎年実施されています。

当院では「世界糖尿病デー」にちなみ 11 月 12 日（日）に「食べて学ぼう！糖尿病教室」を開催しました。教室は糖尿病治療の基本である「食事療法」「運動療法」「薬物療法」を知っていただく機会とし講義と実践を取り入れた内容としました。

「食事療法」ではバイキングを取り入れ、参加者の方に必要エネルギーの範囲内で主食、主菜、副菜、果物を計量しながら食べたいメニューを選択していただきました。教室にご参加いただいた方からは「良い経験になった」「今後に役立てていきたい」「家族のためにもカロリー、塩分などを考えて食事を作りたい」「家族の期待に応えるために頑張ります」といった感想をいただきました。

今回の教室を通じ、糖尿病治療継続の重要性や糖尿病予防について考えていただく機会になったのではないかと思います。日曜日にも関わらず教室にご参加くださった皆さま、ありがとうございました。今回と同様の糖尿病教室を平成 30 年 3 月 11 日（日）にも予定しております。参加申し込み等につきましては、丸の内病院ホームページにてお知らせする予定です。ぜひご参加ください。

※(1)「糖尿病が強く疑われる人」：HbA1c6.1%以上または質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と回答した人

※(2)「糖尿病の可能性を否定できない人」：HbA1c5.6%以上 6.1%未満で(1)以外の人

リウマチ教室のごあんない

日時：平成 30 年 1 月 24 日（水）午後 2：00～

場所：丸の内病院　会議室 1

テーマ：①「リウマチ患者は要注意！身近な「感染症」であるう蝕（虫歯）・歯肉炎（歯槽膿漏）・口内炎」

講師：歯科口腔外科　宮下みどり　医師

②「しっかり噛んで生活習慣病予防」　講師：栄養課　門脇俊美　管理栄養士

お申込み・お問い合わせ：丸の内病院　地域医療連携室まで　0263-28-3010（直通）

地域医療連携部　方針

1. 地域の医療・介護・福祉との連携を円滑にし、患者さんの治療・療養生活をシームレスに保つよう支援します。
2. 地域連携施設と診療情報を共有したネットワーク作りをすすめます。
3. 院内連携をシステム化します。

丸の内病院　地域医療連携部（地域医療連携室・退院支援室）TEL:0263－28－3010（直通）　FAX:0263－28－3011（直通）