



代々木歯科コーナー

連載



お家で簡単フレイルチェック

—その57— 歯科医師 上田英範

今回は、お家で簡単に筋肉量の低下や飲み込む力の低下を確認できる二つの方法をご紹介します。と思います。

低下確認テスト

一つ目は指輪っかテストです(図1)。両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲めるか否かを確認することで、筋

肉量の低下を見ます。輪っかの大きさがふくらはぎよりも大きい時は、筋肉量の減少が多くサルコペニア(加齢による筋肉の衰え)の状態が疑われます。今後、転倒や低栄養により寝たきりになってしまふ可能性があまりありますので、運動やたんぱく質の摂取などフレイル予防が必要になります。二つ目は往復唾液嚥下検査です(図2)。この検査は、30秒間に何回、唾液を飲み込めるかを確認するものになります。3回以上で正常、未満で嚥下機能の低下(オーラルフレイル)が疑われます。食事の際、飲み込みを意識的に行ったり、唾液腺マッサージを行ったりとお口の体操で飲み込みの機能を保つ必要があります。

老化を遅らせよう

年を重ねるごとに、体は老いるものです。その速度を遅くするための一つとして、フレイル予防の食生活や運動、そして地域や仲間たちとのコミュニケーションを大切にしてください。また、今回のチェックで不安や気になることがありましたら、通院先の先生とまず相談してみてください。

図1 指輪っかテスト

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



転倒・骨折などのリスク

低い サルコペニアの危険度 高い

図2 往復唾液嚥下検査テスト



下検査テストです(図2)。この検査は、30秒間に何回、唾液を飲み込めるかを確認するものになります。3回以上で正常、未満で嚥下機能の低下(オーラルフレイル)が疑われます。食事の際、飲み込みを意識的に行ったり、唾液腺マッサージを行ったりとお口の体操で飲み込みの機能を保つ必要があります。

くすりの話あれこれ 134

お酒との付き合い方

たくみ外苑薬局 薬剤師 山崎有希子



年末年始を過ぎ、次の宴会は年度末でしょう。か?お酒とは上手に付き合い合っている方が多いでしょうが、昨年出た話題もありますので、時々確認しましょう。

飲める人は飲めるゆえに依存リスクも高いため、適正量は知っておきましょう。適正飲酒量は、以前から推奨の1日1ドリンクに加え、週5ドリンクまでがよさそうという研究結果が昨年ありました。どんな人でも、毎日4ドリンクを20

年で肝臓を悪くし、週17ドリンク超は4-5年寿命を縮め、1日7-8ドリンク以上は飲めません。飲める人でも1ドリンクが身体から消えるまで3時間必要なので、一気飲みすると死が待っています。もし、一気飲みせざるを得ない状況があるならば、その後すぐ裏で吐くという技を鍛えた方がよさそうです。

依存になると適正飲酒はできないため、断酒+通院+自助グループ参加を勧めましょう。お酒に飲まれます、それに合った距離で付き合い、人生を長く楽しみたいですね。

1ドリンクの目安



量の目安は ※ビール500ml 日本酒180ml ワイン100ml ウイスキー60ml

代々木病院の社保・平和活動



12月18日の渋谷駅ハチ公前での渋谷社保協なんでも相談会に参加しました。退職強要、低賃金の改善など労働相談が多く寄せられました。



沖縄辺野古で土砂搬入が強行された12月14日に医事課の柏木さんが海上からの抗議行動に参加してきました(東京民医連平和学校の一環)

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



mg以上サプリメントで摂取すると総死亡率が10%上昇すると報告されてから、過剰摂取の危険性に注意がいくようになりました。推奨摂取量の決定

治療では、ビタミンEを数百mgを投与することもあります。サプリメントで取り過ぎることは避けましょう。

(45) 過剰で骨が減る? ビタミンE

ビタミンEは、体内の脂質を酸化から守る作用を持っています。日本人の食事摂取基準では1日量は700~900mgです。



と上限量については、今でも研究者が議論を続けている状況です。

さらに、2012年にマウスの実験で骨量を減らす効果が報告されました。体重50kgの人間では1000mgのサプリメント服用にあたる量で起きています。