



代々木歯科コーナー

連載



その64 歯科医師 上田英範

気が付いた時にはフレイル!? とならないための生活習慣

フレイル予防法を 振り返る

口腔機能低下症(オーラルフレイル)はいきなり生じるものではありませんが、その兆候に気づくことは困難です。今回はフレイル予防法について振り返り、これまでのまとめとさせていただきます。

たんぱく質の 摂取を

まず、食事についてです。歳を重ねるごとに必ずしも必要なたんぱく質の量が減ってしまっている可能性があります。肉や魚、卵等のたんぱく質が多く含まれる献立を考えましょう。

顔周辺の 筋肉を使うこと

次に、顔周辺の筋肉についてです。一人の時間が長くなったり、人と会話をする時間が減ったりしていないでしょうか? また、硬い物が噛めない場合は、お口の問題がありますので歯医者さんに相談してみましょう。



かな物ばかり召しあがってはいませんか? 筋肉は使わなければどんどん痩せてなくなってしまう。



てしまいます。一人の時間が長く会話が少ない場合は新聞等を音読してみたり、地域の活動へ参加してみたりすることを勧めます。

か? また柔らかかな物ばかり召しあがってはいませんか? 筋肉は使わなければどんどん痩せてなくなってしまう。

フレイルの 危険信号は?

2-3か月で明らかに体重が減少した、食べ物が飲み込みにくい、むせるようになった、食事の時間が長くなった等の変化は、フレイル危険信号です。より重篤な状態にならないために日頃から自身の体の状態について気にかけてみてください。



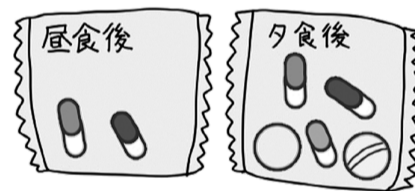
くすりの話 あれこれ 137

お薬カレンダーのススメ

薬剤部 薬剤師 松浦由佳

飲み間違い防止 の「一包化」

高齢になると、複数の持病を持つ人が多くなります。そして病気の数だけ処方される薬の数も増えてきます。そこで問題になるのが薬の管理。毎回、きちんとお薬を飲んでいますか? 「この薬飲んだかな?」と不安になる事、「ちゃんと薬飲んでるかな」と、離れて暮らしている御両親を心配



ツトが付いています。薬を飲むタイミング毎のポケットに、一包化した薬を入れて準備をし、後は順番に飲んでいくだけ。場所をとらず、視覚的に確認出来るので、便利で

した事はありませんか? そんな時に、活用してもらいたいののが「一包化」。一包化とは、1回に複数の錠剤を服用する時、それらをまとめて1袋にする事です。飲み間違いや錠剤の紛失がなくなり、また、手が不自由で薬を取り出す事が難しいという方にも便利で、かかりつけの薬局で相談してみてください。

便利な「お薬 カレンダー」

そして、更にお勧めしたいのが、「お薬カレンダー」。壁に掛けられる1週間カレンダーにポケットが付いてい



熱中症予防を呼びかける 広報カーを運行



梅雨明けで急に暑くなった7月24日~8月2日の計8日間、病院近隣地域を広報カーで走り、「熱中症に気おつけましょう」とアナウンスして廻りました。

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)



(51) 筋肉量維持は、サプリメントで可能か
売上げが伸びている機能性表示食品に対し、医薬品と誤認させる宣伝があるとして、行政が動きました。2018年11月、「歩行能力の改善」という表示で販売していた商品の広告が、厚生労働省が医薬品医療機器法(薬機法)に抵触する恐れがあると消費者庁へ指摘しました。その後3月末にかけて、販売していた会社は届け出を取り下げました。

働省が医薬品医療機器法(薬機法)に抵触する恐れがあると消費者庁へ指摘しました。その後3月末にかけて、販売していた会社は届け出を取り下げました。



高年齢者の健康な生活を保つために、筋肉量を維持し活動低下を防ぐことの大切さが注目されています。筋力の衰えが気になる高齢者へ、必須アミノ酸のロイシンやその代謝物を含むサプリメントの売り込みが活発になっていきます。

私たちが知りたいのは、薬のような期待を持たせた商品の大宣伝が続く中、本当に役に立つ製品が販売されているのかということ。筋肉の維持に役立つかどうか、企業が示す科学的根拠の内容に、厚生労働省はもっと踏み込んだチェックをするように期待します。

効果が無い物質を、「ガンが消滅する」などと宣伝して病人へ買わせることを薬機法は取り締まっています。今回、歩行能力の「改善」は医薬品のような効果として表示できなくなりましたが、「力がかかる足の曲げ伸ばしなどの運動を併