



Dr. 佐々尾の健康カルテ

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？昨年の5月に日本老年医学会が提唱した言葉で、「高齢者が筋力や活動が低下している状態」をこのように

呼ぶようにしました。わかりにくいので、もう少し噛み砕いて言えば、「健康と病気の要介護状態」の中間です。

人間ですから、いつかは必ず衰え、そして介護を必要とする状態となります。衰えてくる段階やそれより前から少しでも衰えが遅くなるように、あるいは再び元気に生活できるように介入する必要がありますが言われるようになりました。

「フレイル」チェック

- 体重減少
 - 疲れやすいと週の半分以上で感じる。
 - 活動量低下
 - 歩行が遅くなる。
 - 筋力低下
- 3つ以上当てはまると疑いあり！

「老化」といわれると、もう元には戻れないイメージがあるのですが、このように呼ぶようにしたそうです。

体力や筋力が落ちれば、外出も減るなど活動力が低下し、さらには人と接することが減り、認知機能が低下します。そうなることさらに体力が衰えていく悪循環になります。

要介護状態になれば医療費や介護費が多くなりますが、いまの消費税では到底まかなえません。国には無駄な支出を減らす努力をしてもらわなければならないですが、私たちも健康寿命を長くできるように、医療や介護にお世話になる期間を短くしたいものです。そのため、フレイル予防が重要で、バランスの良い食事、歩行やストレッチをするなど取り組んでみましょう。病気の予防だけではなく、介護の予防も考える時代ですね。

（北海道立羽幌病院 内科 佐々尾 航 医師）

北海道立羽幌病院からのお知らせ【平成27年11月分外来診療体制】

診療科	月		火		水		木		金		応援医師	受付時間等
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
内科※	○	○	○	-	○	○	○	-	○	○		8:00~11:00, 13:30~15:00
(循環器内科)	第4水曜日(25日)午前中のみ※完全予約制										留萌市立病院より	8:00~11:00
(呼吸器内科)	-	-	-	-	-	-	-	-	○	予約	重原医師	8:00~11:00
(消化器内科)	-	-	-	-	-	-	○	-	-	-		8:00~11:00※電話予約可 診察は10:00から
(禁煙外来)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	予約	重原医師	診療は14:00から
外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-	札幌医大	8:00~11:00
整形外科	○	-	○	-	○	-	○	-	○	-		8:00~11:00
整形外科外来	第2・4火曜日(10日・24日)午前・午後										渡部整形外科より	※完全予約制
小児科	○	○	○	-	○	-	○	-	○	-	旭川医大 井上講師 第1・2・3・5月曜日 午前・午後 (2日・9日・16日・30日)	8:00~11:00 13:00~15:00
婦人科	-	-	○	○	-	-	-	-	-	-	金野医師	8:00~11:00, 13:30~15:00
ミルキー外来	-	-	予約	予約	-	-	-	-	-	-	当院助産師	電話にて申し込み
眼科※	-	-	○	-	-	-	-	-	-	-	旭川医大より	8:00~11:00
皮膚科	○	-	-	-	-	-	-	-	-	-	札幌医大より	8:00~11:00
耳鼻咽喉科	第1・3水曜日(4日・18日)午前中のみ										札幌医大より	8:00~11:00
泌尿器科	毎週木曜日 午前中のみ										札幌医大より	8:00~10:30
精神科	月1回(紹介患者のみ)										札幌医大より	※完全予約制
巡回診療	上築中央集会所：第2火曜日(10日) / 中央老人寿の家：第2木曜日(12日)											14:30~15:30

【内科】 予約をしないで内科を受診する方は、9時30分からの診療となります。【眼科】 コンタクトレンズの処方を行っています。

【お知らせ】 レスパイト入院を行っています。ご家族の都合や疲労のため一時的に患者さまを入院させたい場合は、医師や看護師へご相談ください。(期間は最大21日)

⇒お問い合わせ 北海道立羽幌病院 ☎ 62-6060

夜間・土日・祝日の診療についてお願い 夜間、土日、祝日の診療は緊急性のある重篤な方に限らせていただきます。緊急性のない軽症の方は、平日の診療時間内に受診するようご協力をお願いします。(症状などで心配なことや、受診を希望される方は、電話でご相談ください。看護師がお受けし、内容によっては医師と相談して受診の必要性を判断させていただきます)