

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

HOT times

ほっと タイムズ

2025
vol.57

take FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集 知って予防！「フレイル」



知って予防！「フレイル」

健康寿命をのばして笑顔で自立した生活を



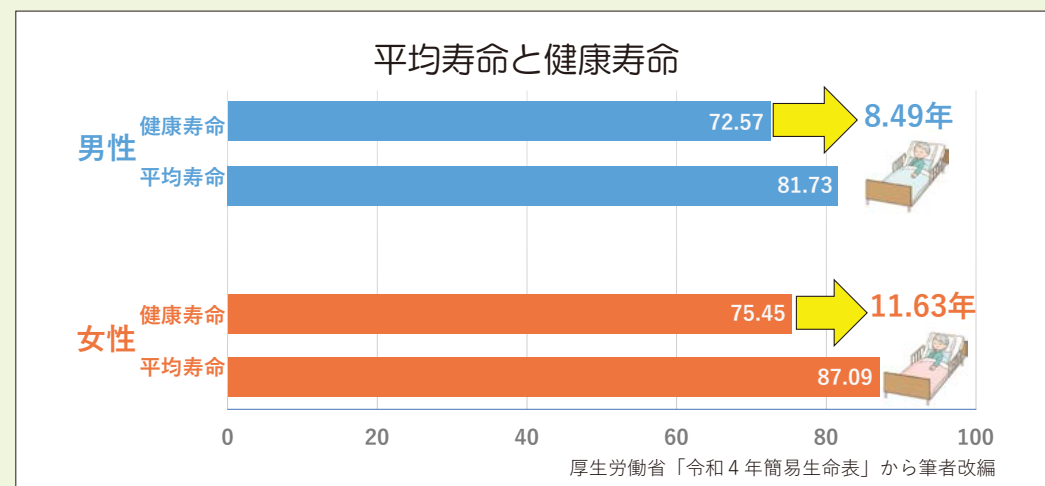
リハビリテーション科 部長
すずき せいいち
鈴木 聖一

日本リハビリテーション医学会
リハビリテーション科専門医
日本整形外科学会 整形外科専門医

元気なうちからフレイル予防を！

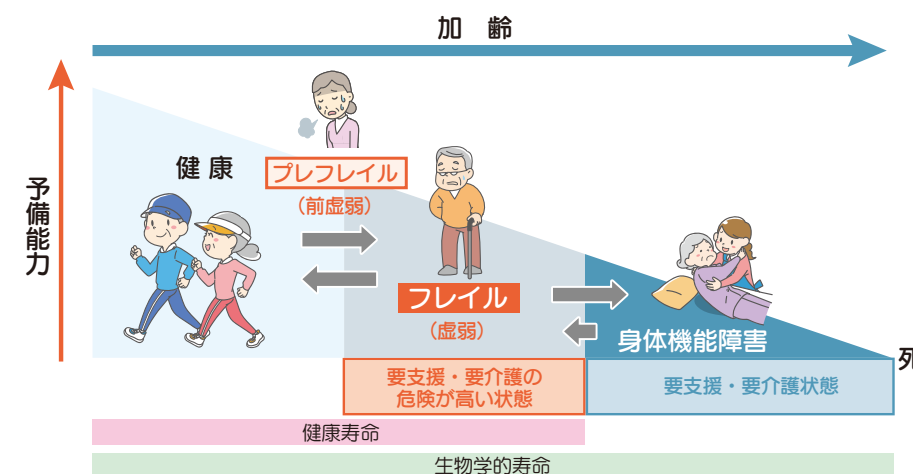
日本は、世界で最も「平均寿命」が長く、令和4年簡易生命表によりますと、男性が81.73歳 女性87.09歳まで伸びました。定年退職が60歳位としますと、退職後約20年間、人生100歳時代となれば40年間は、老後の人生になります。最近、健康上の問題によって制限されることなく生活できる期間、「健康寿命」が注目されています。「健康寿命」から「平均寿命」までは、約10年間の開きがあります。

超高齢化社会に伴い、国民医療費や介護費用の総額が増加して財政が逼迫し、また、介護職人材の不足など、安易に介護に頼れない社会になりつつあります。そこで、おぼえておきたいのが“フレイル”です。老後の人生も活き活きと過ごすためにも、“フレイル予防”について知識を広げておきましょう。



TOPIC 01

“フレイル”ってなんだろう？



『フレイルとは？』

加齢に伴う、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。健康と要介護の間の状態で、放置すれば要介護状態へ進んでしまいますが、対策をすれば、介護の不要な状態に戻ることも可能です。

フレイルの3つの主な側面

フレイルには、多くの側面がありますが、大きく分けて3つあります。

こころ 心理的・認知的フレイル；うつ状態、認知機能低下など。

からだ 身体的フレイル；身体機能低下（ロコモ、サルコペニアなど）＋オーラルフレイル（口腔機能の低下）

つながり 社会的フレイル；引きこもり、独居、経済的困窮、孤食、社会的サポートの欠如など。



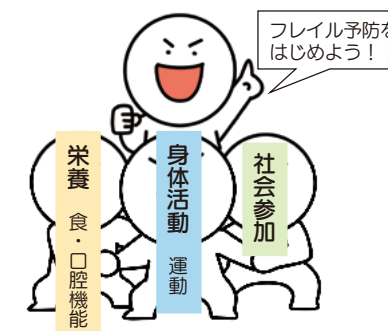
こころの元気、からだの元気、人とのつながりの枯渇がフレイルの危険要素です。それぞれ関連性が高く、互いに強く影響を及ぼしています。

フレイル予防『3つの柱』

身体活動 お散歩 ラジオ体操 スクワットのような筋トレなど適度な運動を続ける

栄養 バランスの良い食事、特にたんぱく質を多く含む食品を積極的に摂取する、口腔機能の維持

社会参加 就労 余暇活動 ボランティア活動 など



*周囲の方は、高齢者を孤立させず、食事や身体の動きに気を配り、こまめにコミュニケーションを取ってあげてください。

健康寿命を延ばし、平均寿命まで元気に生活するためにはこの「3つの柱」にバランスよく取り組むことが大切です。さあ、元気なうちからフレイル予防をはじめましょう！

TOPIC
02

しっかり動いて健康生活「運動」

代表的なフレイルのチェック法をご紹介します。

1. 「日本版フレイル基準」

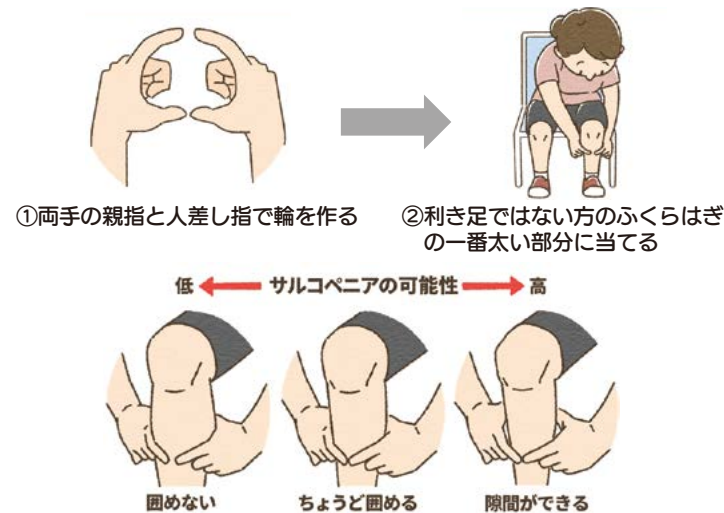
日本版 CHS 基準 (J-CHS 基準) 一部改変

体重減少	6か月で2kg以上の意図しない体重減少があった
筋力低下	ペットボトルのふたがあげにくくなった（握力が男性で28kg未満 女性で18kg未満）
疲労感	ここ2週間わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	横断歩道を青で渡り切れないことがある（通常歩行速度が1秒間に1m進めない）
身体活動	軽い運動や体操スポーツなどを週に1回もしていない

5つの基準のうち3つ以上当てはまればフレイル、1～2つならプレフレイル、いずれも当てはまらなければ健康と判断されます。

2. 「指輪っかテスト」

筋肉量が減少することでロコモにもなりやすく、それが原因で転倒や骨粗鬆症も相まって骨折などがあると、やがては日常生活や社会生活に支障をきたして要介護となるリスクが高くなります。まずは、筋肉量が減少（サルコペニア）している状態かをチェックしてみましょう。

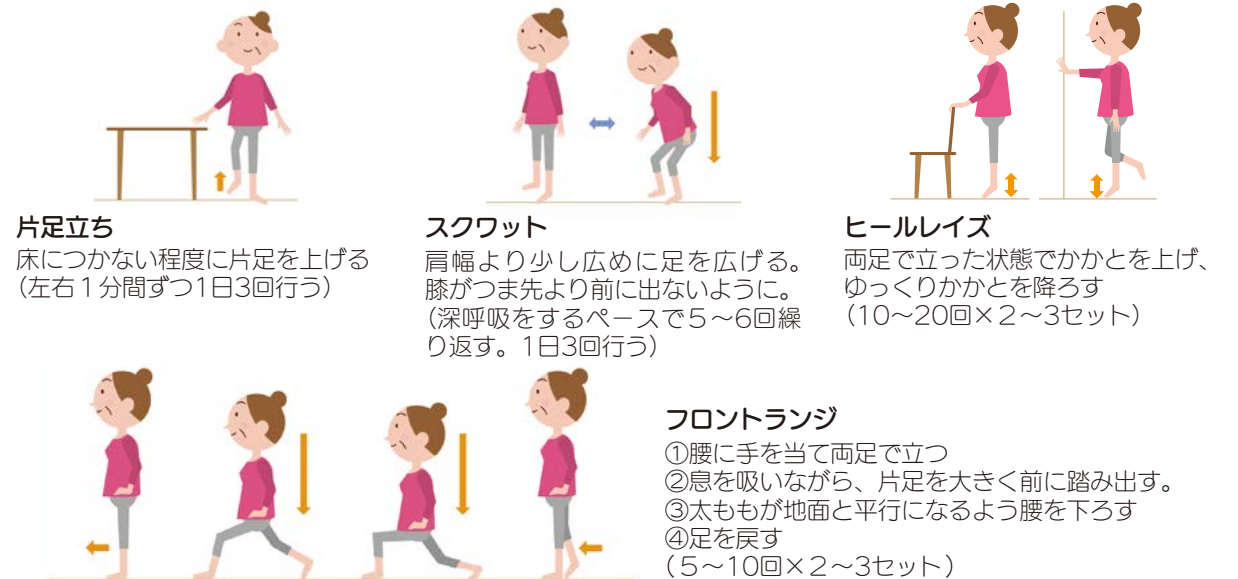


※ロコモとは“運動器（骨、関節、筋肉、神経系などを含む）の障害のために、立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態”のこと。

みんなで一緒に
がんばろう！



■ ロコモ体操でフレイル予防 ■

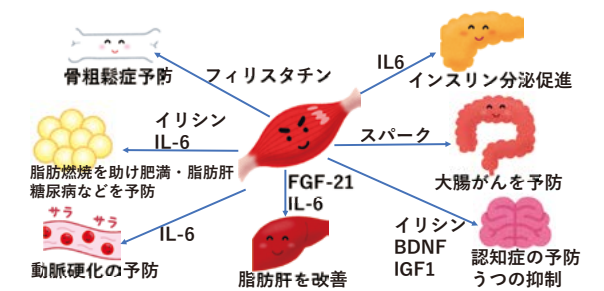


筋肉は意識的に強化することができます。体操などを日常的に取り入れ、元気な体づくりに励みましょう！

■ 運動するといいいことがいっぱい ■

運動によって筋肉を動かすと筋肉から様々な物質“マイオカイン”が分泌され、ホルモンのように全身の臓器に作用することがわかってきました。効果として、成人病の予防や治療のみならず、ガン予防や認知症予防にも有効であることが発見されています。分泌される量は、筋肉の量にも影響を受け、運動能力を高めるだけでなく、良い効果がたくさんあります。（持病をお持ちの方は主治医に相談してから、行ってください。）メディカルチェックとして、きちんと検診を受けることも重要です。それから、若い時からの“貯筋”も重要！将来のためにも、筋肉を鍛えておきましょう。メタボ予防にも有効です。

主なマイオカインと効果



TOPIC
03

外出や交流で社会とつながろう「社会参加」

高齢化の進展や独居高齢者の増加、コロナウイルスの影響により、外出や人との交流の機会が減少しています。その結果、家に閉じこもる高齢者が増え、心身の活力が低下しやすくなっています。このような環境下では、地域社会全体でのフレイル予防対策が不可欠。「人とのつながり」を失ってしまうと、フレイルの入り口となることが多く、最も注意が必要なポイントです。フレイルを予防するためには、日常の中に人とのコミュニケーションや社会参加の機会を積極的に取り入れることが大切！できることから始めてみましょう。



- ・市町村の地域活動やサロンに参加する
- ・近所の人とあいさつや会話を交わす
- ・散歩をして自然や季節を感じる
- ・買い物に出かけていく



日々の生活の中で散歩をしたり、買い物に出掛けたり、人との繋がりをちょっと意識して取り組むことで、脳や心に良い刺激となりフレイル予防になりますよ！



副総看護師長 田崎 美紀

TOPIC
04

しっかり食べて健康維持「栄養」

フレイル予防には、「食べる」ことも大変重要です。筋肉をつけるのにも、材料となる栄養が不可欠。たんぱく質を中心に多様な栄養素をバランス良くとりましょう！

■オーラルフレイルとは？■

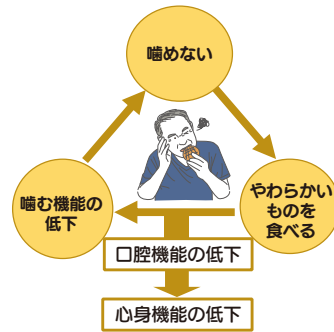
しっかり食べるためには口腔機能の維持が大切です。オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることです。早期の重要な老化のサインとされています。お口の健康が全身の健康につながります。

オーラルフレイルのチェック表

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいか、たくあんくらいの堅さの食べ物を嚥むことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

機能低下への負の連鎖



オーラルフレイルの
予防のために歯磨きや
お口の体操を
しましょう。



副総看護師長
摂食・嚥下障害看護認定看護師
外塚 恵理子

オーラルフレイル対策のための口腔体操

(唇を中心とした) 口の体操

1. 「ウー」口をすぼめる
2. 「イー」と横に開く

(唇と) 頬の体操

頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回する (水はなくても良い)

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」各音8回を2セット行う

舌で下あごの先を触るように

舌を左右に伸ばす

舌で鼻のあたを触るように

口の周りをぐるりと舌を動かす

スプーンで舌を押し、舌で抵抗する

引用：日本歯科医師会HPオーラルフレイル対策のための口腔より

開口訓練

1日10秒間×2セット (朝・夕) 行ってください

1. ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する
2. しっかり口を閉じて10秒間休憩する

口をひらくときは無理をしない

クローズアップ CLOSE UP

消化器外科

消化器外科 部長
おの やま はる な
小野山 温那



的確で安全な
低侵襲外科治療の提供を

高い技術力と豊富な経験をもつスタッフで構成された消化器外科は、より充実した診療体制であらゆる疾患に対応します。

当科の特色

当科は、県内で唯一の「都道府県がん診療連携拠点病院」として、高度ながん治療を提供しています。上部消化管（食道・胃）、下部消化管（結腸・直腸）、肝胆膵（肝臓・胆嚢・胆管・膵臓）といった臓器別の専門チームが診療を担当し、安全で、質の高い医療の提供に努めています。また、肝胆膵外科は、県内で2施設のみの高度技能専門医修練施設Aに認定されています。これは難易度の高い手術が年間50例以上で、高度技能医の資格を有する医師が常勤していることが条件となっております。他施設で切除ができないと診断された場合でも「あきらめない外科」をモットーに常に手術の可能性を模索しています。

地域密着型の病院としては、急性虫垂炎、ヘルニア、胆石症などの一般外科疾患に加え、腸閉塞、消化管穿孔、急性胆嚢炎や外傷などの腹部救急疾患も積極的に受け入れております。

上部消化管外科の診療体制の拡充

改めまして、本年4月より東京大学胃食道外科より赴任しました小野山温那と申します。現在、胃がんに対するロボット支援下手術、食道がんに対する低侵襲手術の導入を検討しており、当科のより充実した診療体制の構築に尽力して参ります。

安全で低侵襲な手術を目指して

当科では、腹腔鏡下手術に加えて、ロボット支援下手術を積極的にっております。

令和4年4月に直腸がんに対するロボット支援下直腸切除・切断術を開始し、令和5年から結腸がんに適応を広げています。また、肝胆膵領域では、令和5年に

膵体尾部切除術を、令和6年からは肝切除術を開始し、慎重に症例を積み重ねています。

ロボット手術の利点は、従来の腹腔鏡手術に比べて、より精緻な手術が可能となります。

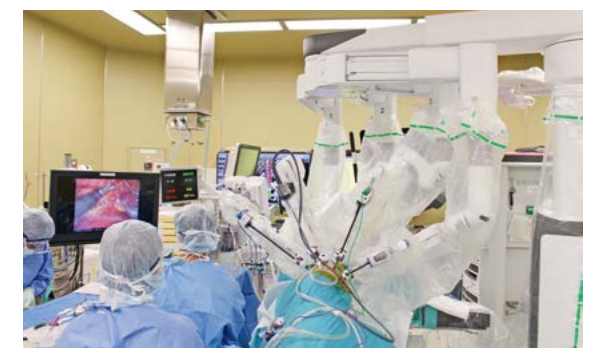
一方で、傷が小さくても、ある一定の合併症のリスクは避けられません。そのため、安全な手術を提供できるよう、日々研鑽を重ねています。また、新しい術式を導入する際には、国内の先進施設より指導医を招き、安全性が担保されるよう留意しています。このように日々進化する医療技術を積極的に取り入れ、患者さんに安心して治療を受けて頂けるよう努めています。

医療機関のみならずへ

消化器外科では、今年度より木曜日の受診枠を増設し、いつでも地域の先生方からご紹介頂ける体制を整えております。

診断から治療までの迅速な対応が治療に影響しますので、いつでも、気軽にお声かけ下さい。

豊富なスタッフを強みとして、今まで以上に迅速に対応して参ります。



教えて！ ドクター

Tell Me Doctor

肺の生活習慣病！？
放置は厳禁、重症化につながります！

COPD(慢性閉塞性肺疾患)って どんな病気？

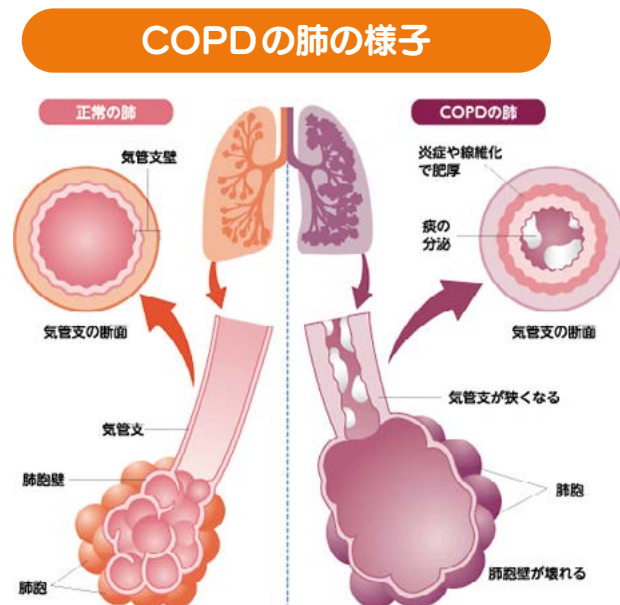
タバコが主な原因となるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺の生活習慣病とも言われており、健康で長生きするためには、ぜひ知っておきたい疾患のひとつです。そこでくわしいお話を呼吸器内科の山口 昭三郎先生にお聞きしました。

Q. 肺はなにをしているところですか。

A. 肺は呼吸を行う臓器です。酸素を血液中に取り込み、体内で作られた二酸化炭素を外に排出します。血液と空気の間でガス交換が行われる場所を「肺胞」と呼び、鼻や口から肺胞までの通り道を「気道」と呼びます。

Q. COPD(慢性閉塞性肺疾患)とはどんな病気ですか。

A. COPD（慢性閉塞性肺疾患）では、気道が炎症を起こして狭くなったり、肺胞が壊れたりします。そのため空気の出し入れがうまくできなくなり、息切れや咳、痰が続くようになります。特に息を吐くのが苦しくなり、呼吸がしづらくなるのが特徴です。



出典：環境再生保全機構ERCA（エルカ）HPより
(<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/about/02.html>)

Q. COPDになると、どのような症状がありますか。

A. 主な症状は「咳」「痰」「息切れ」これらの症状が徐々に現れ、特に階段を上った時の息切れは初期のサインの可能性があります。年齢のせいと放置されやすいため注意が必要です。



Q. COPDの主な原因は。

A. COPDの最大のリスク要因は喫煙です。喫煙者の15-20%がCOPDを発症するとされ、長年の喫煙で肺がゆっくりとダメージを受けていきます。受動喫煙もリスクになります。

Q. COPDの治療法にはどのようなものがありますか。

A. 治療は禁煙が第一歩になります。それに加える形で薬物療法や運動・栄養療法を行っていきます。インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンを接種することにより気道感染症を予防することも、残された肺を守るのに有効です。呼吸不全に至った場合には、酸素療法や人工呼吸器による治療を行います。

Q. 予防法はありますか。

A. ほとんどのCOPDは禁煙によって予防可能とされています。またCOPDになってからでも、禁煙は、息を吹きだす力の低下を抑制し、増悪頻度を減少させ、より長生きすることが期待できます。



呼吸器内科 部長
山口 昭三郎
やま ぐち しょうざぶ ろう

山口先生
から
ひとこと

進行性の病気で、残念ながら完治は困難です。COPDは徐々に進行し、一度壊れた肺の組織は元には戻りません。ただし、早期発見と治療によって進行を抑えることは可能です。

指摘された時には、習慣を切り替えて禁煙していただければと思います。

クロスロード



はたらく人 × 想い

no.7

看護師 ^{もりした} 森下 ^{はつえ} 初栄

患者さんと共に歩む



看護師は、常に患者さんの状態を把握し、変化にいち早く気づき対応できるいちばん身近な医療者だと思っています。私は、同僚や後輩・多職種と協働し、患者さん・ご家族の意向にそったケアが提供できたときにやりがいを感じます。印象に残っているのは、医師・退院調整看護師とともに、地域の訪問診療と訪問看護と連携し、退院を実現できた時のこと。患者さん・ご家族の嬉しそうな表情は忘れられません。さらに、関わりを通して患者さん・ご家族に私自身が成長をさせてもらっていることを実感しております。

これからも、思いやりのある、質の高い看護を提供できるよう尽力して参ります。

ちょっと
Kenchu //

還暦 40℃のミャンマーで思う

看護師 ^{あおき まさし} 青木 正志

本年3月、ミャンマーで発生した大地震に際し日本政府が派遣する医療チームの一員として、震源近傍の都市マングレーの地を踏みました。私たちの活動は、自ら大型 TENT を展張した仮設診療所での自己完結的な医療支援です。私は看護師ですが、海外派遣時は、①TENT の設営から保守、電力や浄水設備、廃棄物の処理など②診療所の運営③物品の調達や修復④医療職からの要望への対応など、医師や看護師がパフォーマンスを維持し被災者へ最善の医療を提供できる環境を整えるのが仕事です。地味だと思われるかもしれませんが、演劇に例えれば医療職が俳優で、彼らを支える舞台装置や照明の維持、舞台管理が私の役割に当たるとしています。名優である医療職を輝かせ、自分の知恵や知識、技術を診療所という舞台上で具現化できることが、ロジスティクスという支援活動のやりがいであり醍醐味だと思っています。



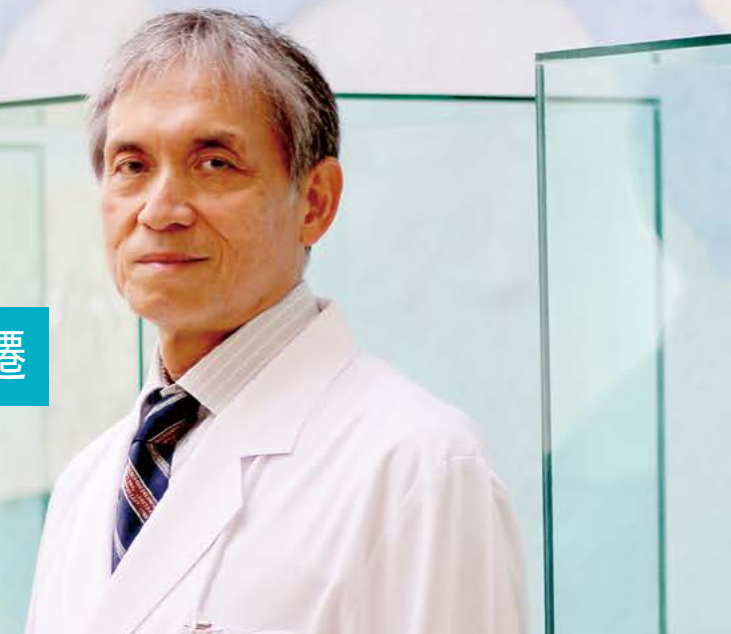
MESSAGE

第20回

小さい腎がんに対する手術の変遷

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

病院長 ^{しま ずい とおる} 島居 徹



腎がんの医学的名称は腎細胞癌といい、尿細管という腎臓の中の尿を作る管腔組織から発生します。腎臓は腰部の左右に1つずつあり、体の不要な水分や塩分、老廃物などを尿として排出し、同時に血圧、塩分、酸アルカリのバランス調整など多くの機能がある重要臓器です。この機能が低下する慢性腎臓病は、腎炎など腎臓自体の病気以外に糖尿病や高血圧など生活習慣病が上位を占めています。腎臓は2つありますが、1つになると、生活習慣が悪いと数年で残った腎臓の機能が悪くなるという報告があります。

小さい腎がんとは、早期（ステージ1）の中でも直径4 cm 以下の腎がんを指します。1990年代までの腎がんの手術はがんのある腎臓を全部摘出する腎摘出術で、小さいがんに対しても標準的に行われてきました。従来開腹で行われていましたが、内視鏡による腹腔鏡手術が発展・普及し、2000年以降、腹腔鏡下腎摘出術は開腹手術と同等の安全性と制癌効果があることが報告されました。一方で、慢性腎臓病の予防という観点から腎機能の温存が重視され、腫瘍だけを摘出し腎を残す腎部分切除が行われるようになりました。その後の集計で、4 cm 以下の腫瘍では制癌性は同等で、腎機能温存が優れていることなどから、現在では腎部分切除術が小さい腎がんの標準手術として推奨されています。

ただ、腎部分切除術は腎の切除・縫合が必要で、腎摘出術よりも難しい手術です。特に腹腔鏡下腎部分切除術は、腫瘍の切除縫合操作が簡単ではないため標準術式として定着しにくい状況が続きました。そのような中、2016年に切除縫合操作に有利なロボット支援腎部分切除術が保険収載となり、現在普及してきています。

当院では2015年からロボット支援腎部分切除術を開始し、約10年間に183例を実施しています。特に難しいとされる腎臓の血管に接する中央部の腫瘍や完全に埋没した腫瘍も安全に施行しています。今後もさらに高精度で安全な手術に努めてまいり所存ですので、ご希望がある場合は、下記問い合わせ先にご相談をお願い致します。

問い合わせ先：

- ① 医療機関経由の紹介、セカンドオピニオン
地域医療連携室：0296-77-1121（代表）内線2703
（平日9時～16時）
- ② 患者さん自身でのお問い合わせ（紹介状準備のうえ）
外来電話予約センター：0296-77-5489（直通）
（平日8時～18時）

腎部分切除術

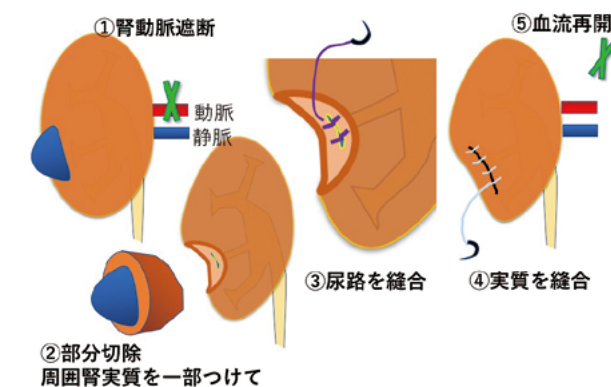


図 腎部分切除術（茨城県立中央病院泌尿器科ホームページより
<https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/department/shinryoka/hinyou/>）

あなたの街のお医者さん

連携
医療機関の
ご紹介

茨城県立中央病院と連携し、地域の皆さまの健康をサポートしてくれる医療機関をご紹介します。

おみたまクリニック

内科・外科・胃腸内科・乳腺科・神経内科



当院では内科・外科・胃腸内科をはじめ乳腺科・神経内科もあり、様々な診療を行うことができます。○内科：高血圧、糖尿病、高脂血症などの診療治療 ○外科：切創の縫合、けがの処置、蜂刺されの処置など ○胃腸内科：経口および経鼻内視鏡あり。肝臓疾患・食道・胃・十二指腸病変の診断および治療、ピロリ菌検査・除菌治療 ○乳腺科（予約制）：女医による乳がん検査を行い、乳がんの早期発見・乳腺疾患（乳腺炎など）の治療 ○神経内科（予約制）：脳神経疾患（脳梗塞・パーキンソン病・アルツハイマー病・認知症・頭痛など）で気になる症状がある方は、ぜひ受診して下さい。また、フォトフェイシャルなども行っております。

☎ 0299-46-7800

院長：根本 一宏

住所：小美玉市羽鳥2663-61



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	○	○	○	—	○	○	—
15:00-18:00	○	○	○	—	○	14:00 16:00	—

休診日：木曜、日曜、祝日

平井歯科医院

一般歯科



石岡にて、祖父の代から三代にわたり地域歯科治療に携わってまいりました。当院では、定期的なメンテナンス（クリーニング）を積極的に行うことで、虫歯や歯周病になりにくい「健口」づくりを目指しています。診療においては、ひとりひとりに合った治療法を、分かりやすく説明しながら進めることを心掛けています。大学病院勤務時に専攻していた義歯作製については、継続的に学習心を持ち、より、取り組んでいます。また、日本スポーツ協会公認・スポーツデンティストとして、スポーツマンのお口の健康を守る活動もしていますので、是非、ご相談下さい。

☎ 0299-22-2473

院長：平井 豊

住所：石岡市国府3-2-19



診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	○	○	○	—	○	○	—
14:30-19:00	○	○	○	—	○	14:30 17:00	—

休診日：木曜、日曜、祝日

※木曜日は不定期に診療しています。詳しくはお問合せください。



茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

Ibaraki Prefectural Central Hospital, Ibaraki Cancer Center

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 TEL:0296-77-1121(代表) <https://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>

