



7月号
2015

病院だより

老若男女のフレイル対策

～寝たきり防止の為に～

南魚沼市立ゆきぐに大和病院

内科（生活習慣病外来）

田中純太

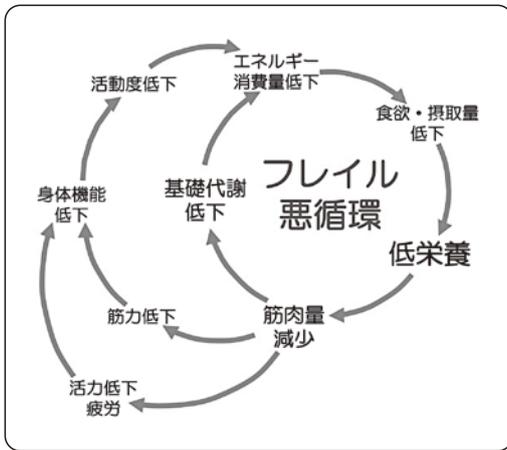
最近、年齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態に対して「フレイル」という言葉が使われるようになりました。フレイルの段階を経て要介護状態になるため、早めに対応することが大切であると言われています。

それでは、どのような状態とフレイルが疑われるのでしょうか？ 一般に、体重、筋力や歩く速さが落ちてきて、体の活動性や日常生活に支障が出るようになるとフレイルの可能性があると考えられています。

フレイルでは、まず、体力や筋力の低下への対策が大切です。体力や筋力は、筋肉量の減少にもなって低下します。筋肉量は20代後半から徐々に減りはじめ、40代に入ると年々1%程度ずつ減るとされています。そこで、筋肉量が大幅に減少するきっかけになる状況への対処（たとえば、感染症をワクチン等で予防する、入院生活で栄養とりハビリに取り組むなど）とともに、普段から食生活と運動

に気をつけて体力づくりをする必要があります。

食生活では、たんぱく質をしっかり摂ることが大切です。たんぱく質は筋肉の原料になる栄養素だからです。また、体重が急に大きく減少すると、筋肉量の減少につながりますから、生活習慣病対策が必要な場合や肥満者以外では、カロリー制限で体重が大幅に減少しないようにすることも大切です。一方、ビタミンDが筋肉量の維持



に有用である可能性も、最近示されつつあります。

運動では、筋力向上につながる運動を意識することが大切です。散歩などの有酸素運動は、生活習慣病対策が必要な場合や肥満者はもちろん、フレイル予防としても大切です。しかし、筋力や筋肉量の衰えを回復するという視点では、有酸素運動だけでは十分でなく、ストレッチをはじめ、スクワット、膝曲げ伸ばし、膝裏押し運動などの筋力向上を考えた運動も必要になるのです。

今日のように、「超高齢社会」対策として「健康寿命の延伸」が叫ばれるなか、生活習慣病対策と併行してフレイル対策を行うことは大きな意味があると考えられます。20代後半にも筋肉量が減りはじめることを考えれば、フレイル対策は高齢者に対してのみならず、若い世代においても十分に配慮すべきものと考えられます。

個々の年齢、疾病や身体機能などの特性に応じた体力づくり、通院中の皆様は主治医と相談しながら、健康維持を目指す皆様は保健師やトレーナーと相談しながら、それぞれのペースで取り組まれてはいかがでしょうか？



診療日のご案内

医師別の診療予定が必要な方は、
医師（名字）・診療日（数字）が
記載された一覧を、医療連携室に
用意してあります。

説明
診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、—＝休診となります。
○と（休診有）の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。
※予約外で一日2科受診（併診）を希望される場合は、午前10時までに受付をしてください。
受付が午前10時を過ぎますと、2科目の受診ができない場合があることをご了承ください。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	予約外	○	—	○	—	○	新患者のみ 8:00～10:00	Ⓚ9:00～ ⓂⓃ9:30～	※一日15名で受付終了
	予約	—	—	○	9日・23日	○	電話での予約受付は できません	ⓀⓃ9:30～ Ⓚ14:45～	
専門外来	脊椎	—	7日・21日	—	—	—	予約制 (電話での予約受付は できません)	10:45～	
	上肢	—	—	—	○	—		9:30～	
	足	—	—	—	—	11日		9:00～	
	退院後	○	—	—	—	—			
	人工関節	—	—	○	—	—			
	骨粗しょう症	—	—	—	○	—		—	

形成外科 5月で診療を終了しました。

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	○	—	—	4日・18日	Ⓚ8:00～11:00 ⓂⓃ予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
午後	—	—	1日・15日 29日	—	—	—	13:00～15:00	13:00～	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	○	—	○	—	—	予約制	9:00～	

病院休診日のお知らせ

20日(月) 海の日・第3月曜日

※各診療科の休診日は、「診療科・診療日の案内」の
最右「備考・休診日」欄でご確認ください。

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15:00～20:00、
土曜日・日曜日・休日：13:00～20:00
となります。（時間厳守）



市民公開講座を開催します

テーマ 認知症講演会

「自分らしい生き方・逝き方を考える～介護され上手の準備～」

講師 一般財団法人 長寿社会開発センター 石黒秀喜氏



長生きをするかも知れない、認知症になるかも知れない…

ならば「介護され上手」の準備をしておこう！誰かのために学ぶのではなく自分のために！

申込不要
入場無料

期日：7月31日（金）午後6時～8時（受付：午後5時30分～）

場所：コミュニティホール さわらび

問合せ：ゆきぐに大和病院 認知症疾患医療センター



平成27年7月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約変更は予約変更をしたい診療科が診療している日の、月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）
 方 法：電話による予約が可能な診療科（睡眠時無呼吸外来、精神科、婦人科、眼科、リウマチ科は電話受付可能）
 ※予約変更は、「やむを得ない」場合に限りです。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111
 FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～	
内分泌糖尿病	○	—	—	2日・16日・30日	3日・10日・17日・24日	—			
循環器内科	○	備考参照	○	○	—	11日・25日	8:00～11:00	9:00～	火曜日=予約制
腎臓内科	—	—	—	—	3日・24日	11日	予約制 (電話での予約受付はできません)	10:15～	
呼吸器内科	—	—	—	○	—	○	8:00～11:00	9:00～	
神経内科	○	○	—	○	○	—			
睡眠時無呼吸	—	—	—	2日・9日・16日・23日	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○	○ (休診有)	○	8:00～11:00	9:00～	休診= 7日(火)、8日(水)、10日(金)、22日(水)、24日(金)
午 後	○	○	○	○ (休診有)	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診= 2日(木)、23日(水)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	—	○	—	○	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		月⑧9:30～ 金⑬13:30～	
高次脳機能障害科	13日・27日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
消化器外科 消化器内科 肛門外科	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3⑤ 10:00～	

小 児 科 5月で診療を終了しました。

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○	8:00～11:00	9:00～	予約優先
予約制	—	○	○ (休診有)	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	火⑥⑧9:30～	休診=22日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	備考参照	○	○	備考参照	—	8:00～10:00	9:00～	火曜日、金曜日=予約制 休診=21日(火)
午 後	○	備考参照	○	○	備考参照	—	13:00～15:00	13:30～	電話予約可

耳鼻いんこう科 5月で診療を終了しました。

皮 膚 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	—	—	—	○	—	—	13:30～14:30	14:00～	※一日20名で受付終了

泌 尿 器 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	—	—	—	○	—	—	8:00～11:00	9:00～	

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	11日・25日	予約制 電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00 ただし土曜日の午後は 電話予約できません	9:00～	
歯科口腔外科	○	○	—	○	3日・17日・24日・31日	4日・18日			

南魚沼市立 六日町病院のご案内

7月

〈外来診療時間〉

	受 付	診療開始
午 前	8時30分～11時00分	9時00分～
午 後	13時00分～15時00分	13時30分～

※診療の混雑状況により、受付時間を早く終了させていただく場合があります。

〈外来診療科〉

	月		火		水		木		金	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内 科	○		○		○		○		○	
※毎日3診を予定しています。										
小 児 科	○ 9:30～		○		○		○ 9:30～		○	
※月曜日と木曜日の診療開始時間は、9:30からです。										
整 形 外 科							○	○	○	○
							2、16、23日 のみ診療します		10、31日 のみ診療します	
リハビリテー ション科							○			
							2、16、30日 のみ診療します			
耳鼻いんこう科				○				○		○
									10、17、24、31日 のみ診療します	
泌 尿 器 科			○						○	

※南魚沼市のホームページでも内容を確認することができます。

「市立六日町病院」子どもの予防接種日程

予 防 接 種 の 種 類	接 種 日	受 付 時 間	接 種 時 間
ヒブ・肺炎球菌 二種混合（ジフテリア・破傷風） 三種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風） 四種混合（ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ） 麻しん風しん混合（1期・2期） BCG・ポリオ・日本脳炎 水痘・おたふく・ロタウイルス A型肝炎・B型肝炎 子宮頸がん	7月13日(月) 7月27日(月)	12:30～ 13:00	13:00～
	7月 3日(金) 7月10日(金) 7月17日(金) 7月24日(金) 7月31日(金)	13:00～ 13:30	13:30～

※予約が必要です。予約・問合せは、市立六日町病院までお願いします。

※接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。

〈問合せ〉 南魚沼市立六日町病院 025-772-7111