



十三健康かわら版

令和 4 年 5 月 / 第 69 号

《 新病院長 ご挨拶 》

このたび 令和 4 年 4 月 より 第 17 代目の病院長に就任いたしました **倉井 修** と申します。この場をお借りして、ご挨拶と自己紹介をさせて頂きたいと思います。出身は大阪府岸和田市で、大学卒業後、昭和 60 年大阪市立大学医学部入局、肝臓病学を専攻し、今日まで主に専門疾患である肝臓病、特に慢性ウイルス性肝疾患に対する抗ウイルス療法、自己免疫性肝疾患の診断と治療および肝細胞癌に対する集学的治療を行ってきました。平成 7 年に大阪市立住吉市民病院に入職後、大阪市立総合医療センターで 7 年間従事し、平成 16 年には大阪市立十三市民病院に赴任し、今年で 18 年目になります。

令和 4 年春現在、当院は新型コロナウイルス感染症に対する重点医療機関となって約 2 年が経過し、依然として多数の感染患者の入院診療を担っていますが、コロナ禍前と同様に各診療科の外来、検査および処置・手術はすべて院内感染防止対策を十分に行いながら継続しており、入院治療も積極的に推進しています。市民公開講座やいきいき健康セミナーなどもリモート開催で可能なかぎり実施しており、コロナ禍が落ち着けば、直接対面し、オープンで親しいものにしたいと考えています。

「阪急三国駅」方面、「JR 加島駅」方面、「JR 塚本駅」方面および「阪急十三駅」方面の 4 ルートある患者無料送迎バスは、令和 4 年 2 月 1 日よりダイヤ改正ならびに「阪急三国駅」方面の新御堂筋沿いまでの

ルート延長と「JR 加島駅」方面の阪急神崎川駅付近までのルート追加を行いました。全ルートの停車位置および発着時間など詳細は、院内掲示やホームページをご参照いただき、通院される際の交通手段の一つにいただければ何よりです。

今後も、状況に応じて求められる医療を提供しながら、地域の皆さんに信頼される病院で有り続けることを目標に、職員一同と力をあわせ、日々努力していきたいと考えております。

これからも十三市民病院をよろしくお願い申し上げます。



倉井 修 新病院長



こけたくないあなたへ ～サルコペニアと転倒～

リハビリテーション科

坪倉 篤志

サルコペニアとは

年齢とともに筋肉量が減少し、筋力が低下または身体の機能の低下を伴った状態

サルコペニアと転倒について

65 歳以上の高齢者の **3 人に 1 人**は、一年間に **1 回以上転倒**しており、
要介護状態になった原因の **12.5%は転倒**によるものと言われています。またその転倒原因の一つに
筋力低下があり、筋力低下には**サルコペニア**が大きく関係しています。

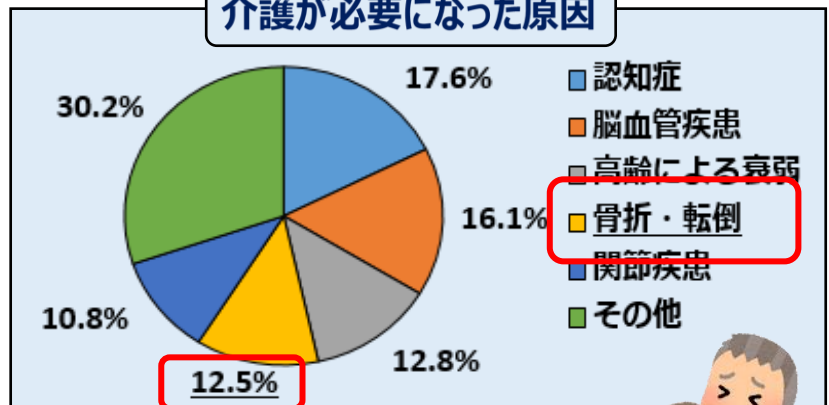
サルコペニアの人はサルコペニアではない人と比べて **1.81 倍**転倒しやすいと言われています。



サルコペニアの診断

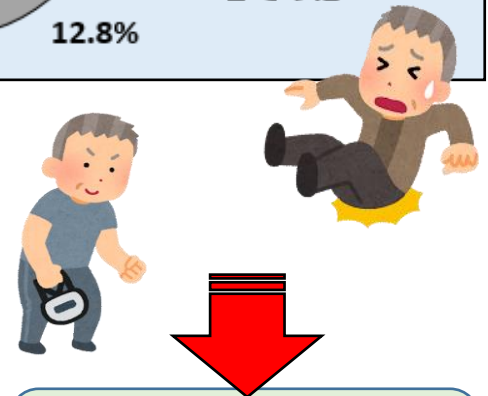
サルコペニアの診断は骨格筋量の測定など医療機関で行う検査もありますが、握力、椅子からの立ち上がりテスト、歩行速度などの運動機能評価など自身でも行える方法をご紹介します。

介護が必要になった原因



AWGS2019 における基準一覧

評価内容		男性	女性
SARC-F		4 点 以上	
下 腿 周 径		34 cm 未 満	33 cm 未 満
S P P B		9 点 以 下	
握 力		28 kg 未 満	18 kg 未 満
歩 行 速 度		< 1.0 m/sec	
5 回立ち上がりテスト		12 秒 以 上	
S M I	D X A	< 7.0 kg/m ²	< 5.4 kg/m ²
	B I A	< 7.0 kg/m ²	< 5.7 kg/m ²



**転倒を予防することで
要介護状態になることを
減らすことができる！！**

評価内容 (SARC-F)

	0 点	1 点	2 点
① 4.5kgの荷物の持ち運びは？	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難/できない
② 部屋の端から端までの歩行移動は？	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難/できない
③ イスやベッドからの立ち上がりは？	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難/できない
④ 階段を10段上がることは？	全く困難でない	いづらか困難	非常に困難/できない
⑤ この1年で何度転倒しましたか？	なし	1-3回	4回以上

評価内容 (下腿周径)

指輪っかテスト

●ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲む●

低

サルコペニア
の可能性

高



囲めない



ちょうど囲める



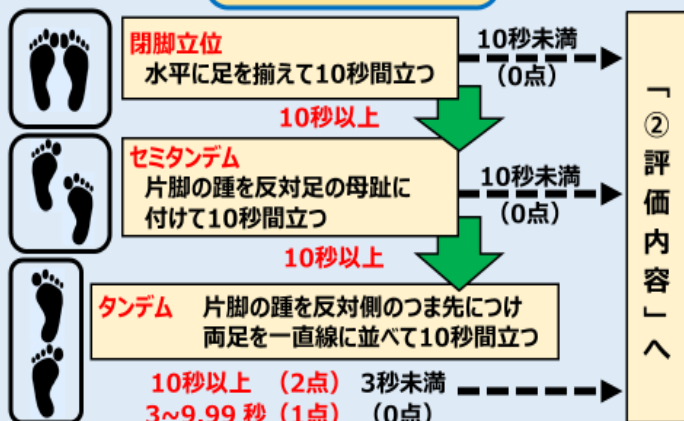
隙間ができる

要注意

※指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

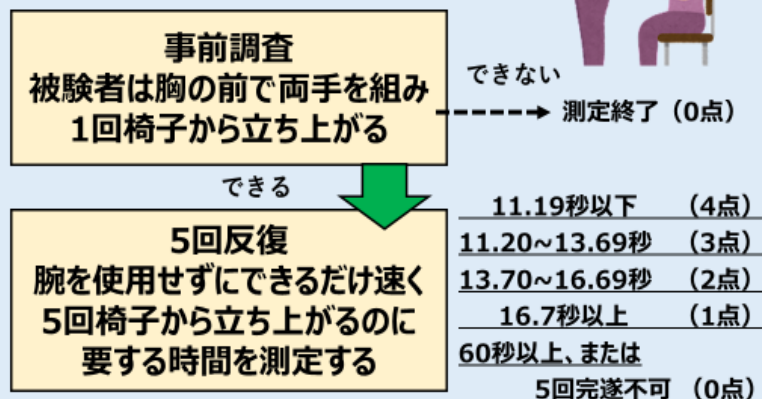
①評価内容（SPPB）

バランステスト



③評価内容（SPPB）

椅子からの立ち上がりテスト



②評価内容（SPPB）

歩行速度テスト

快適速度にて4m歩行の所要時間を計測する
2回測定して速いほうを採択

不可	0点
8.70秒以上	1点
6.21~8.69秒	2点
4.82~6.20秒	3点
4.81秒以下	4点

「③評価内容」へ

いかがでしたか？

大丈夫でしょうか？

では、どうすれば、サルコペニアを防ぐことができるのでしょうか？

予防・改善について

サルコペニアに対して **運動と十分な栄養摂取** が、もっとも効果的で、どちらか一方だけでは効果は低くなります。

急な運動は身体に負担がかかりますので、**ストレッチや体操**を先に行うことをおすすめします。

ジムでの筋肉トレーニングもサイクリング、ウォーキングなどの有酸素運動も OK！！

トレーニングの一例)

・おしり上げ

①膝をまっすぐ伸ばし、足首を上に反らす。



②両手の手のひらを床につけ、太ももを上げ体をまっすぐにする。

・踵挙げ



3秒かけて挙げて、3秒かけて降ろす。ゆっくり行のがポイント
※ふらつかないよう手すりや背もたれを持って行うと安全です。

健康レシピ

れんこんサラダ

〈材料〉4 人分

れんこん：1 節 (200g)

人 参：中 1/4 本 (40g)

ツナ水煮缶：1 缶

マヨネーズ：大さじ 3

塩：少々



〈一口メモ〉

れんこんの穴の中や断面が黒く変色する理由は、「タンニン（ポリフェノールの一種）」が空気中の酸素と反応を起こすためです！
選ぶ際は、丸みがあって太く、皮につやがあり褐色～黄色の自然な色味のものを選びましょう。

〈作り方〉

- ① れんこんは皮をむき、2mm 幅にスライスし、10分ほど水にさらす
人参は皮をむき、2mm幅にいちょう切りする
ツナ水煮缶は水気を切る
- ② れんこんと人参を少し食感が残る程度まで茹で、ザルで水気を切り、ボウルに移し冷ます
- ③ ②にツナ、マヨネーズを加えてあわせ、塩こしょうで味を調え、皿に盛り付ける

〈栄養価：1 人分〉

エネルギー 111kcal たんぱく質 4.1g 脂質 9.3g 炭水化物 7.0g 塩分 0.4g

市 民 公 開 講 座

6 月より分娩を再開することとなりました。

下記内容について Web 配信を行いますので、ふるってご視聴ください。

〈 日 時 〉： 当院ホームページより配信中 ～ 6 月 17 日（金）まで

〈 テーマ 〉： ① 「妊婦の新型コロナウイルスワクチン接種について」



② 「一人一人に寄り添う地域の産婦人科」

産婦人科医長 沖 絵梨

助産師 松崎 愛

〈視聴方法〉： 当院ホームページよりアクセス下さい。

〈 その他 〉： 上記期間中であれば、いつでも視聴できます。



※講演会の利用に関わる通信料・接続料等一切の費用は利用者の負担となります。

編集 〒532-0034 大阪市淀川区野中北 2-12-27

大阪市立十三市民病院 地域医療連携室

代表電話：06-6150-8000

