健康ガイド

ワンポイントアドバイス

サルコペニア・フレイルと栄養

川口市立医療センター
臨床栄養科　五十嵐（いがらし）　智美（ともみ）

年齢を重ねると、身体機能の低下や食事量の減少などが原因で、次のような症状が増え、要介護状態へと進行してしまうことが問題視されています。

- **サルコペニア**　加齢により筋肉量が減少し筋力が低下した状態
- **フレイル**　加齢による運動機能や認知機能などの低下が原因で、生活に支障が生じ、心身が脆弱になった状態

サルコペニアやフレイルの予防

これらの予防には、十分な栄養摂取と運動が大切です。特に栄養摂取においては、1日で体重1kg当たり1.2～1.5g程度のタンパク質の摂取が推奨※されています。タンパク質は、肉・魚・大豆(納豆や豆腐などの大豆製品も含む)・卵・乳製品などに豊富に含まれています。焼き魚などの主菜に、タンパク質を含む冷奴などの小鉢を1品追加すると良いでしょう。
また、十分な栄養量が確保されていない状態でタンパク質を積極的に摂取しても、筋肉量の維持にはつながりません。1日3回のバランスの良い食事(主食・主菜・野菜)が大切です。1回の食事量が少ない場合には、1日4～6回に食事を分けて少しずつ栄養を摂取することをお勧めします。

※糖尿病や腎臓病などの疾患があるかたは、タンパク質の摂取を控えたほうが良い場合があります。かかりつけ医に相談しましょう。

すこやか生活習慣

上手な医療のかかり方
～みんなの医療をまもるために～

ポイント1

夜間・休日診療は緊急に診療を必要とするかたのためにあります。急病や緊急を要する場合以外は、できるだけ日中の診療時間内に受診しましょう。

- 診療時間外の急病の相談は
  ☎#7119(埼玉県救急電話相談)へ、または右の二次元コードから
- 診療時間外の子どもの症状の相談は
  ☎#8000(小児救急電話相談)へ
- 平日の日中でお困りのことは、利用している病院の相談窓口へ

ポイント2

身近で頼りになる「かかりつけ医」をもちましょう！
かかりつけ医がいると健康に関することを気軽に相談でき、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえます。日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化に気付きやすく、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。また、必要に応じて専門の医師や医療機関を紹介してもらうことができます。
自分が望む医療を受けるため、医師に任せきりにせず、自分の病気は自分でも把握するようにしましょう。診察前に、医師に伝えたいことを整理しておき、医師からの説明はメモを取るなどして、分からないことを確認できるようにしましょう。医師と上手なコミュニケーションを図り、信頼関係を築くことが大切です。

どこで診てもらえばいいか分からないときは

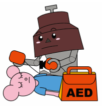
埼玉県医療機能情報提供システム　検索　医療機関を検索できます。

イベントスケジュール

8月

10日(木)
第34回川口市青少年ピアノコンクール本選
場 リリア 音楽ホール

9月



9日(土)
救急フェア
場 アリオ川口

16日(土)・17日(日)
第16回川口ツーデーマーチ
場 戸塚中台公園(スタート・ゴール会場)ほか
→3ページ

24日(日)
第26回川口健康フェスティバル
場 フレンディア

85.6MHz
川口市広報課職員による ちょっとくだけた!? 市政情報番組
City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日：平日の10分間…10:00、13:50、17:50、20:00

LINE 川口市 公式アカウント
LINE ID @kawaguchi_city
※きらり川口情報メールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール

人（ひと）

タンザニアに想いを込めて

青年海外協力隊員　吉田（よしだ）　奏（かなで）さん

開発途上国が抱える課題を解決するため、世界各地でさまざまな活動を行う「青年海外協力隊」。この夏、川口の志高き1人の若者が日本から1万キロ以上離れたアフリカの地で農業技術の指導・普及に取り組む。協力隊員として海を渡るのは、この春大学を卒業したばかりの吉田さん。「タンザニアで活動することをずっと夢見てきました。少しでも現地の人の力になれれば」と意気込む。

小学生の頃に偶然テレビで目にしたアフリカの動物たち。美しく雄大な自然の中で生き生きと暮らす動物たちと人々とが共存している姿に強く心惹かれた。「この場所に行ってみたい!」。その地がタンザニアのセレンゲティ国立公園であることは後に知ったが、タンザニアに興味をもつきっかけとなったその景色は今でも鮮明に覚えている。

大学ではアフリカ研究愛好会に所属。文化や歴史など知識を深める中で、飢餓や貧困などアフリカの抱える多くの問題を意識するようになった。単に「行ってみたい」という興味から「役に立ちたい」という想いに変わり、青年海外協力隊を目指すことに。タンザニアが国際協力機構(JICA)を通じて農業支援が出来る人材を求めていることを知り、大学では国際協力の場で活用できる農業技術を学ぶコースを専攻した。「土いじりは初めてでしたが、やってみるとすごく楽しくって…これがタンザニアで生かせるのであれば一石二鳥だ」と、北海道での1年間の実習や農家のアルバイトで経験を積み、現地で求められる技術の習得に努めた。

これまでは農業技術を「教わる」側だったが、現地では「教える」側となる。「新卒で指導経験もない自分に務まるだろうか…」との不安から一般企業への就職を考えたこともあったが、大学の恩師や両親の応援に背中を押され、再び青年海外協力隊への想いを膨らませた。選考ではその溢れる熱意が認められ、協力隊員としてタンザニアで活動することが決まった。

活動期間は2年間。「技術面で不足する部分はあるかもしれないが、現地の人と一緒に考え行動し、課題解決の手伝いをしていきたい」。吉田さんの奏でるタンザニアへの想いは、必ずや人々の心に響き、現地発展の力になることだろう。夢見た地で新たな一歩を今踏みだす。(隼)