

サルコペニア（筋肉減少症）2

前回は、老化に伴うサルコペニアにより瞬発力が低下したり歩行に支障がでるお話をしました。筋肉が減少するとその他にもいろいろな弊害が起きてきます。

まず、筋肉が減るとそこで使用される糖がうまく使われなくなるため糖尿病の発生が増加します。筋肉で糖を消費するためにはインスリンが必要で、インスリンは正常なのにサルコペニアのため筋肉のインスリン感受性が低下しているため糖尿病が発生します。これをインスリン抵抗性の増加と言います。

また、筋肉が減少すると骨にかかる負荷が減少し骨粗鬆症になりやすくなります。筋肉は多くの水分を含んでおり、言わば体内の貯水槽になっていますが、サルコペニアになると水分減少により熱中症が発生しやすくなります。サルコペニアは熱の発生も減少し冷え性になりやすくなります。

さらに、サルコペニアによる直接症状として立ち上がりが困難、階段昇降が困難、握力の低下によりペットボトルの蓋が開けられない、残っている筋の最大筋力を使う機会が多くなり疲れやすい、バランス能力の低下が存在すると転びやすくなり（転びそうになっても持ち堪えられない）、骨粗鬆症が存在すると骨折を起こすこととなります。

これらを予防・改善するためには前回お話した栄養に加えて運動療法（リハビリ）が最も大切です。これにはウォーキングが最も安全です。散歩程度より少し速く歩いたり、坂道や階段のあるところを選んで歩く習慣をつければ効果が上がります。

整形外科医 種田 陽一（月・水午前 診療担当）

お早めに

清須市の個別 健康診査、がん検診について

【 特定・後期高齢者健診 】

特定健診は11月30日(水)まで、後期高齢者健診は12月28日(水)までにお受けください。

1年に1度、ご自身のお体の状態をチェックされることをお勧めいたします。

【 肺がん・大腸がん・前立腺がん検診 】

12月28日(水)までにお受けください。

（検便は2回分とも最終日までにご提出が必要です）

対象年齢でまだお済みでない方はぜひお申し込みください。

< 電話：052-401-1611 >





インフルエンザワクチンの予防接種について



電話予約受付を9月27日(火)午後1時より開始します。
(来院はご遠慮ください) 電話：052-401-1611

接種は10月17日(月)から開始します。
 平日午前中と月・木曜日の午後に行いますが、
小児(特に3歳未満)のお子さまは10月20日(木)以降の
毎週木曜日の午前中と午後3時までの受付で行います。

清須市の高齢者・妊婦・子ども助成事業による補助のほか、
 ご加入の健保連の補助事業による接種補助券、
 清須げんき商品券をご利用いただけます。

当院のインフルエンザワクチン予防接種費用
 各種補助適用前 1回3,500円(全年齢)



ゆうあいクリニック ◆リハビリに関するご質問などお気軽にお尋ねください

当院は愛知医療学院短期大学(理学療法士・作業療法士を養成しています)が運営するクリニックです

診療内容

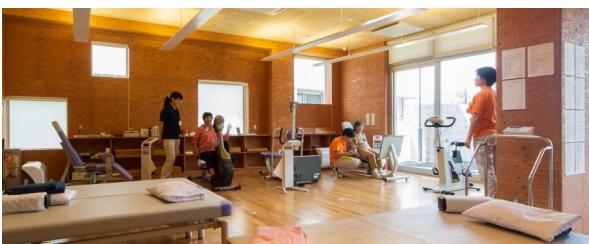
内科・小児科・整形外科
 外科・リハビリテーション科

診療時間

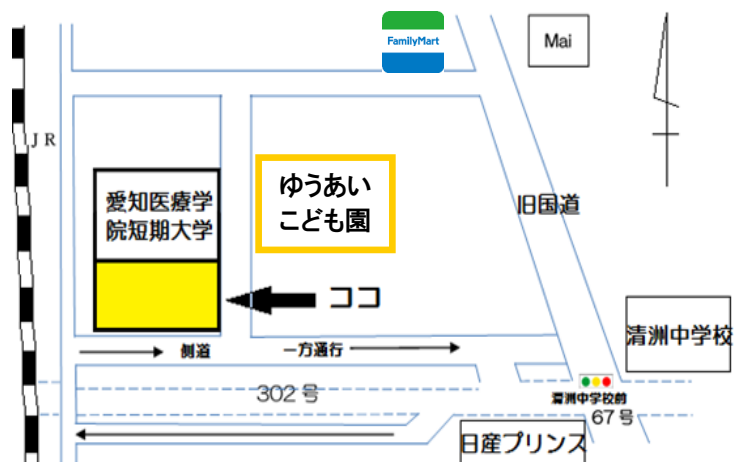
月～金 9:00～12:00
 13:00～16:00

休診日

土曜日・日曜日・祝日



付近略図



〒452-0931 清須市一場 518
 TEL (052) 401-1611

併設 ゆうあいデイケアセンター

見学・体験を随時受け付けています。