



森田医院通信

2月1日はフレイルの日

Vol.69
2022年2月8日

2月1日はフレイルの日として昨年制定されました。コロナ禍になってから外出の機会が減り、多くの人でフレイルの危険が高くなっていると思われます。コロナ禍での生活において注意すべき点を見直しましょう。

フレイル（虚弱）は、加齢による筋力の衰えなど心身が弱り、「要介護」になる前の状態を指し大きく3つの要素に分けることができます。

①身体的（ロコモティブシンドロームなど）

コロナ禍になってから外出が減った人が多いのではないのでしょうか。体は動かさないと筋肉も体力も低下します。食べやすいものばかり食べているとかむ力（咀嚼力）も低下します。好きなものばかり食べていると、蛋白質の不足は筋力低下に、炭水化物（お米やパン、麺類など穀物に由来するものや甘いもの）が増えると糖尿病などにもなりやすくなります。

コロナ禍では人の集まるところは避ける必要がありますが、家に引きこもらないように、食事や運動も気を配りましょう。

②精神・心理的（うつや認知症など）

高齢になり、定年退職や、パートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度の認知症の状態などを指します。

③社会的（独居や経済的困窮など）

②および③は相互に強く関連します。予防には「積極的に社会参加の機会を持ち、人と交流すること」「生きがいや役割を見出すこと」が重要です。いろいろなことに興味・関心を持ち、積極的にチャレンジしていく姿勢を持つようにしましょう。また積極的に社会参加し、気軽に悩みや不安を相談し合える友人や仲間を持つようにしましょう。



一言コラム 飲酒習慣、コロナワクチン抗体を15%減 3回目接種調査

新型コロナウイルスワクチンの3回目接種後の中和抗体量は、飲酒の習慣により約15%少なくなるとの研究報告がありました（国際医療福祉大）。

以前から飲酒の習慣は免疫能力に悪影響を与えると認識されることが多く、今回の結果はこれまでの一般的な考えに沿うものです（ちなみに喫煙者は非喫煙者より低い傾向が出たそうですが飲酒による影響よりは小さかったとのこと）。

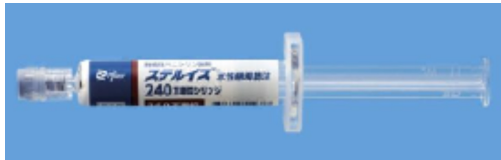
昨今の急激な新型コロナウイルスの流行を考えると飲酒習慣のある人はこの機会にアルコールを減らしてみてもよいかもしれません。



ニュース 梅毒の薬 新規ペニシリン製剤が発売

2022年1月に梅毒の治療薬として持続性ペニシリン製剤ベンジルペニシリンベンザチン（商品名ステルイズ水性懸濁筋注）が発売されました。

同様の薬剤は海外ではあったようですが日本では使用することができませんでした。ベンジルペニシリンベンザチンは①早期梅毒に対して単回投与で治療効果が期待できる ②治療失敗は考えにくい ③海外で実績がある ④耐性菌の報告がない ことなどを踏まえ今回日本でも開発発売になりました。



これまで日本の標準的な梅毒治療はペニシリン系抗菌薬の長期内服でしたが、同薬は成人では早期梅毒で単回筋肉注射、後期梅毒では週1回計3回の筋肉注射で治療を行います。今後は同薬が梅毒の治療薬の第一選択薬となることが期待されます。

糖尿病ってどんな病気？その53 ノボ、次世代スマートインスリンペンを発売

ノボ ノルディスクファーマ社から、次世代スマートインスリンペン「ノボペン6」「ノボペン エコープラス」が発売されました。ノボ社のインスリンアナログ製剤を使用することができ、インスリン投与情報を自動的に記録し、スマートフォンと連携できる機能があるインスリンペン型注入器（使い捨てではなくカートリッジ交換型）です。



これらのペン型注入器は直近数百回分の注射履歴を本体内部に自動で記録し、最後に注入ボタンを押した単位および経過時間を表示することができるということです。またNFC（近距離通信システム）対応のスマートフォンであればスマートe-SMBG（アークレイ社）やシンクヘルス（H2株式会社）などの健康管理アプリにインスリンの投与量と投与した時間を無線で転送することが可能だそうです。

近年では多くのデバイスが電子化され使い勝手が向上しています。これらの機能が患者さんの血糖改善により貢献することが期待されます。

お知らせ 新型コロナワクチン3回目 他

新型コロナワクチン3回目の接種を開始しています。現在は、寝屋川市が発行した追加接種用の接種券が手元にあり（寝屋川市以外に在住の方は先に電話でご確認ください）当院に定期通院されている方が対象です。接種券が届きましたらお電話で予約をお願いします（窓口では予約業務は行いません）。

新型コロナウイルス流行の拡大により多くの障害が発生しています。当院でも診療体制の変更などが必要になる可能性もあります。変更がある時はなるべく早くホームページ等に掲載いたしますのでご確認ください。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。