

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.292

2021年2月号

フレイル ～元気に健康長寿!～



『フレイル』という言葉を知ったことはありますか？
年齢を重ねて体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。
昨年からのコロナ禍で、密を避けるため外出を控えることが増えてきました。
こういう環境の今が『フレイル』に一番気をつけないといけない状況だと思えます。
フレイルを予防して、これからも健康にすごせるようにしましょう。

✓ フレイルとは？

フレイルかどうかを診断する基準としては、以下の5項目が挙げられます。

- ①体重を減らそうとしていないのに、年間で4.5～5kg以上も減少する
- ②何をしても面倒だと感じる日が週に3～4日ある
- ③歩く速度が遅くなる
- ④握力が弱くなる
- ⑤体を動かす機会が減り、身体活動量が低下している

この5項目のうち、あてはまる項目が1～2項目であればフレイル予備軍の「プレフレイル」、3項目以上当てはまるなら「フレイル状態」に該当します。このままの状態を放置していると、要介護状態へと移行してしまいます。



✓ フレイル予防の3つのポイント

ポイント1 たんぱく質をしっかり摂りましょう

筋肉の元となるたんぱく質をしっかり摂取しましょう。体重1kgあたり1gのたんぱく質を日々の食事で摂るようにしましょう。また、1回の食事に主食(ご飯やパン、うどんなど)、主菜(メインのおかず)、副菜(野菜料理など)がそろそろようにしましょう。



たんぱく質を多く含む食品

食品名	分量	たんぱく質の量
牛・豚もも肉	80g	約17g
鶏もも肉	80g	約15g
鶏むね・ささみ肉	80g	約18g
白身魚・青背魚	80g	約16g
赤身魚	80g	約18g
卵(1個)	50g	約6g
木綿豆腐(1/3丁)	100g	約7g
絹ごし豆腐(1/3丁)	100g	約5g
納豆(1パック)	35g	約6g
チーズ(1個)	18g	約4g
ヨーグルト(1個)	80g	約3g
牛乳	180ml	約6g

ポイント2 適度な運動をしましょう

フレイル予防のためには、有酸素運動が有効とされています。ウォーキングが取り組みやすくオススメです。また歩くことは気分転換になったり、血流が良くなって自己免疫力を活性化してくれます。人との距離をしっかりとった上で、最低でも1日5,000歩以上を目標にしましょう。外出が難しい場合は、家の中で椅子を使ったスクワットや足上げなどをして、筋力アップを目指しましょう。

◆ 椅子を使った運動



スクワット

ゆっくりとひざを曲げて
お尻を引いて
静かに座ります
1回につきゆっくり10回程度
※イラストは手を胸の前でクロス
させていますが、手すりや机を
持っていると安心です



足上げ運動

椅子に腰かけて片足ずつ
5秒かけてゆっくり上げ
5秒かけてゆっくり下げる
1回につきゆっくり10回程度

ポイント3 人とつながりましょう

人とのつながりが希薄になると、認知機能が著しく低下するおそれがあります。コロナ禍で、サロンや体操教室が中止になったりと社会参加も難しくなっています。社会参加ができるようになるまでは家族や友人と電話で話したりして、意識して人とつながるようにしましょう。人とのつながりは、さまざまな不安やストレスを軽減し、安心して暮らすためにも重要です。

おすすめ一品料理

豆乳茶碗蒸し

<1人分>
エネルギー 203kcal
たんぱく質 18.8g
塩分 1.0g



材料	2人分
鶏肉	60g
しいたけ	1枚
三つ葉	2本
桜エビ	大さじ2
卵	2個
豆乳	200cc
だし汁(昆布・かつお節)	50cc
酒	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ1
塩	少々

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、しいたけは石突を取って薄切りにする。
- 三つ葉は根元を切り落とし、2cm長さに切る。
- Aを混ぜ合わせ、こす。
- 器に①と桜エビを入れ、③をゆっくり注ぎ、②をのせる。
- 鍋に2cm程度の水を入れ、沸騰したら④を入れ、ふたをして中火で15分程加熱する。
- ⑥蒸しあがりの目安は、竹串をさして中から濁った汁が出てこなければ出来上がり。

だし汁の量を減らして豆乳を使うことで、たんぱく質を多く摂ることができます。また、桜エビを入れることで、不足しがちなカルシウムも摂ることができます。

豆腐とかにかまの卵とじ

<1人分>
エネルギー 135kcal
たんぱく質 11.5g
塩分 1.5g



材料	2人分
絹ごし豆腐	1/2パック
かにかま	2本
卵	1個
A	鶏がらスープの素 大さじ1/2
	水 1/2カップ
B	片栗粉 大さじ1/2
	水 大さじ1/2
青ねぎ	少々

作り方

- 絹ごし豆腐は6等分に切り、かにかまは長さを半分に切ってほぐす。
- 青ねぎは小口切りにする。
- フライパンにAと①を入れ、沸騰させる。
- 沸騰したら火を止め、Bで水溶き片栗粉を作って回し入れ、再び沸騰させる。
- 沸騰したら、卵を溶いてを円を描くように流し入れ、そっと混ぜながら煮る。
- 卵にふんわり火が通ったら、器に盛り、青ねぎを散らす。

卵とじに絹ごし豆腐とかにかまを入れることで、たんぱく質を多く摂ることができます。温かいご飯にのせたり、うどんにのせてもいい味になります。(うどんに入れるときは、Aをうどんのだしに変えましょう)

～ウイルス性肝炎について～

第3回

B型肝炎・C型肝炎の治療

B型肝炎とC型肝炎は、多くの方が飲み薬で治療できるようになりました。治療は大きく2つ、ウイルスを抑える「抗ウイルス治療」と肝臓を守る「肝庇護療法」に分けられます。

このうち「抗ウイルス治療」は、1錠6万円以上する薬もあり、薬代が高額になりますが、治療費を助成する制度があります。

抗ウイルス治療を受けている人や、B型肝炎・C型肝炎が原因の肝硬変・肝がんで入院を繰り返している方は、県の助成制度の対象になる場合があります。



詳細はこちら
(広島県ホームページ)



肝炎に関する相談窓口

【病気や治療に関する疑問・不安、検査に関することなど】

- ・広島大学病院 肝疾患相談室 (082-257-1541) 平日10:00～16:00
- ・福山市民病院 肝疾患相談室 (084-941-5151) 平日 8:30～17:15

【助成制度、検査、ウイルス性肝炎全般のこと】

- ・広島県健康福祉局薬務課肝炎対策グループ (082-513-3078)
平日 8:30～17:15
- ・お近くの県保健所(支所)

※その他、ひろしま肝疾患コーディネーターやソーシャルワーカーの方などもご相談を受けています。



資料提供：広島県薬務課

すずらん薬局舟入店1階コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。今後の日程については状況が改善しましたら開催致します。



薬剤師からのミニ情報



～ワクチンの種類～

フレイルには適度な運動が効果的ですが、今現在は新型コロナウイルスが流行しているほかに季節柄インフルエンザにも注意が必要です。今回は感染予防のためのワクチンの種類についてご紹介します。

「ワクチン」とは、ウイルスの感染症を起こす性質を減らす、またはウイルスから免疫を作るのに利用できる成分を取り出したものです。このワクチンを接種することでウイルスに感染しにくくし、病気にかかりにくくします。

✔ 弱毒生ワクチン



感染しても病気にならないように感染症を起こす性質を減らして、弱毒化させた生きたウイルスを利用したワクチンです。自然に感染した後にできる免疫に似ているため、強い免疫が得られます。

例：麻疹ワクチン、風疹ワクチン、結核ワクチン、おたふくかぜワクチンなど



ワクチンウイルスが胎児に移行する危険性があるため、原則として妊婦には使用ができません。

✔ 不活性ワクチン



免疫反応を引き起こす物質が残るように紫外線や加熱、ホルマリンなどで処理して不活性化したウイルスから、余計な免疫反応を抑えるために有効成分を抽出したワクチンです。

例：インフルエンザHAワクチン、B型肝炎ワクチン、肺炎球菌ワクチンなど

✔ トキソイド

病気を引き起こすウイルスや微生物が作る毒素を、免疫反応を引き起こす物質は残してホルマリンなどで処理して無毒化したワクチンです。

注射することで感染症を撃退する免疫をもたらすタンパク質(抗体)ができ、その毒素による病気にかかりにくくなります。

例：ジフテリア破傷風混合トキソイドなど

新型コロナウイルスワクチン

新型コロナウイルスワクチンの一つに「メッセンジャーRNA(mRNA)ワクチン」があります。ウイルスからの遺伝子材料であるmRNAを取り出し、壊れないように保護して人の体に入れ、ウイルスに対する抗体を作るワクチンが開発中です。

★次回のテーマは、腸内フローラ を予定しております。

お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索