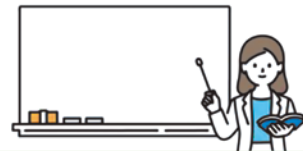


健康のためのワンポイントアドバイス



加齢に伴うサルコペニア(筋肉減少症)とは何か

(愛知医療学院大学 作業療法学専攻 教授 種田 陽一(整形外科医師))

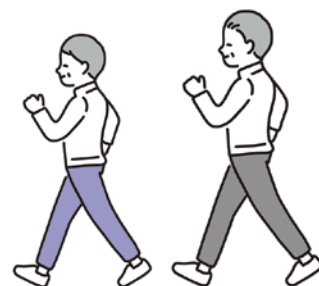
加齢による筋肉の減少であるサルコペニアについてお話します。サルコ=筋肉、ペニア=減少です。体の筋肉は横紋筋と呼ばれる筋肉でできており、その横紋筋も2種類の筋肉が混ざってできています。一つは赤筋と呼ばれ別名を遅筋とも言います。

この筋は大きな力を出せないが疲れにくい筋で、姿勢を保ったり歩いたりする日常生活で多く使われる筋です。赤い筋をもつ魚であるマグロやカツオが休まず泳ぎ続けられるのは全身のほとんどの筋が赤筋のためです。もう一つは白筋あるいは速筋と呼ばれ、太くて瞬発力は出ますが疲れやすい筋で、陸上の短距離選手や跳躍の選手はこの筋を多く持っています。

加齢によって減少するのは白筋で、数も減少し太さも細くなります。昔は飛び越せた水たまりに落ちてしまうのは白筋の減少のためです。赤筋は老化により太さは細くなりますが数は減りません。赤筋が弱ると長く歩けなくなり、階段の昇降も難しくなり転びやすくなります。しかし赤筋は数が減らないので鍛錬することにより太さを回復させることができます。これには歩行などの運動負荷と栄養、特にタンパク質を取ることが大切です。



筋肉を構成するアミノ酸の中でもロイシンは筋の材料となるだけでなく筋の形成を促す作用があるため、特にロイシン摂取の重要性が叫ばれています。ロイシンの多い食物としては乳製品、卵、豆類、魚介が挙げられます。サルコペニアと高齢者に多い骨粗鬆症の両方を予防しようとすると、魚、大豆を中心とした従来の日本食に卵と乳製品を加えるのが良いと思われます。



防災・減災サポートコーナー 第32話:「大地震発生時の断水と簡易トイレについて」

能登半島地震では、石川県を中心に最大11万戸以上の断水が発生し、輪島市では5か月近く断水が続いた場所もありました。震度5弱以上の地震が発生すれば、液状化現象等で水道管が破損し、断水となる可能性があり、南海トラフ地震の被害想定でも、市内の94%が断水するといわれています。

断水すれば、水洗トイレが使用できなくなるため、防災備蓄の中でも重要になってくるものが簡易トイレです。お腹が空いたり、喉の渇き等はある程度我慢することはできますが、人間の生理現象であるトイレを我慢することはできません。便座にビニール袋をかぶせ凝固剤で固めて、使用後可燃物として処理できる簡易トイレセットを準備すると安心です。1セット100円前後で、ホームセンターや百元ショップでも購入できますので、1日に平均5~7回、トイレを使うことを考慮して、家族に応じた十分な数を準備するようにしましょう。

発生年	災害名	戸数	継続期間
1995年	阪神・淡路大震災	約130万	約3か月
2004年	新潟県中越地震	約13万	約1か月
2011年	東日本大震災	約256.7万	約5か月
2016年	熊本地震	約44.6万	約3か月半
2018年	北海道胆振東部地震	約6.8万	約1か月
2024年	能登半島地震	約13.7万	約5か月

問 危機管理課(北館3階)

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/

下水道切替工事の案内が届いたけど...

そもそも
下水道切替工事
ってなに?

費用は
どのくらい
かかるの?

切替工事は
義務なの?

これを見れば
すぐ分かる!

Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト

下水道切替工事のギモン?

健康で快適な街づくり 株式会社 フタムラ建材店 清須市 フタムラ ☎052-400-3636

お問合わせは水道工部まで