

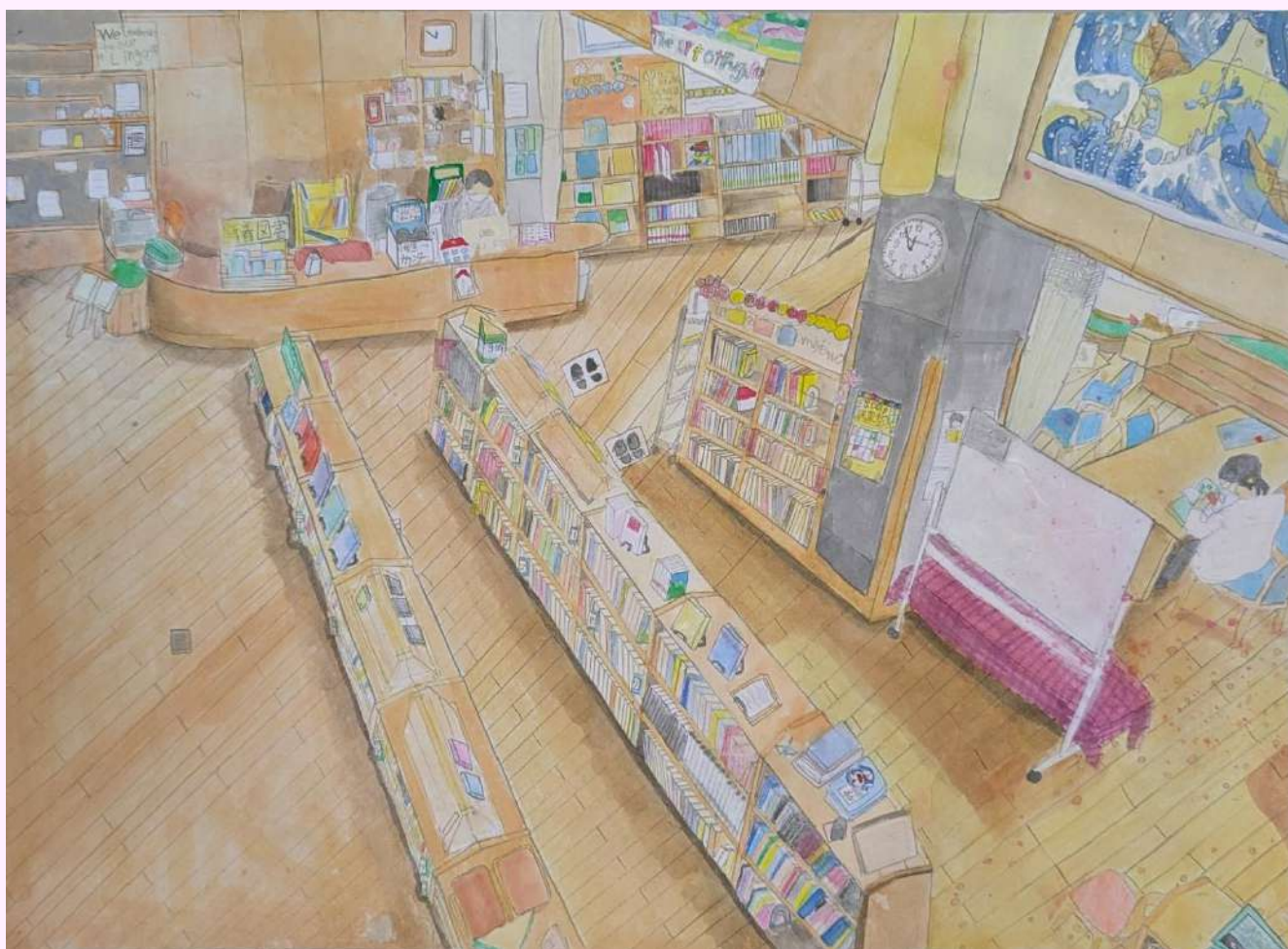
地域の皆様の健康とより良い病院をめざして

山陽小野田市民病院 から こんにちは

特集

フレイル・ロコモ・サルコペニアについて
ー 予防して健康寿命を延ばしましょうー

2025
11
vol.80



令和6年度 第77回山口県学校美術展覧会 推奨作品

「厚陽小中のふれあい図書館」

山陽小野田市立厚陽小学校 6年（受賞時） 浅田 結衣さん

病院の理念

誠実 公正 連携

基本方針

- ・親しみやすく、思いやりのある医療を誠実に行います。
- ・全人的かつ専門的で、良質な医療を行います。
- ・患者さんの気持ちと権利を尊重し、心温かい療養環境を提供します。
- ・市民病院としての使命を自覚し、患者さんのニーズに適切にお応えします。
- ・保健・医療・福祉・介護の連携を推進します。

山陽小野田市民病院

〒756-0094 山陽小野田市東高泊 1863-1

TEL(0836)83-2355 FAX(0836)83-0377

E-mail: med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

ホームページ: <https://sanyo-onoda-city-hosp.jp/>



特集

フレイル・ロコモ・サルコペニアについて

—予防して健康寿命を延ばしましょう—



山陽小野田市民病院病院長

整形外科 脇阪 敦彦

日本は世界でも有数の長寿国です。WHOが発表した「世界保健統計2025年版」によると、日本人の平均寿命は84.5歳で世界第1位です（男性81.7歳はイスラエルに次いで2位、女性87.2歳は韓国を上回り、1位を40年連続で保っています）。

一方、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といいますが、これを世界でくらべてみると、日本は73.4歳で世界第2位（男性71.9歳で3位、女性74.8歳で2位）となっています。

健康寿命と平均寿命に差があり、男性で約85年、女性で約12年程度の開きがあることがわかっています。この期間についてはとくに名称はついていないのですが、健康とは言えない期間であり、なんらかの介護や治療が必要な期間にあたります。この期間を世界中でくらべてみると日本は33位であり、この点からみると日本は「長生きで、かつ健康な期間も長い」とは言い切れない状況です。

このような背景から、「フレイル」が注目されています。フレイルとは、高齢期にさまざまな要因が絡み合って臓器の機能が低下し、要介護状態や死亡などのリスクが高まる状態で、健康と要介護状態の中間にあたります。

厚生労働省は「健康日本21」という目標を掲げており、健康寿命の延伸と、都道府県間の健康格差の縮小を目指しています。現在山口県の健康寿命は男性が全国8位（73.31歳）、女性が31位（75.33歳）と男女でやや差があります。こ

れらの目標は令和10年に中間評価、令和13年に最終評価が予定されています。

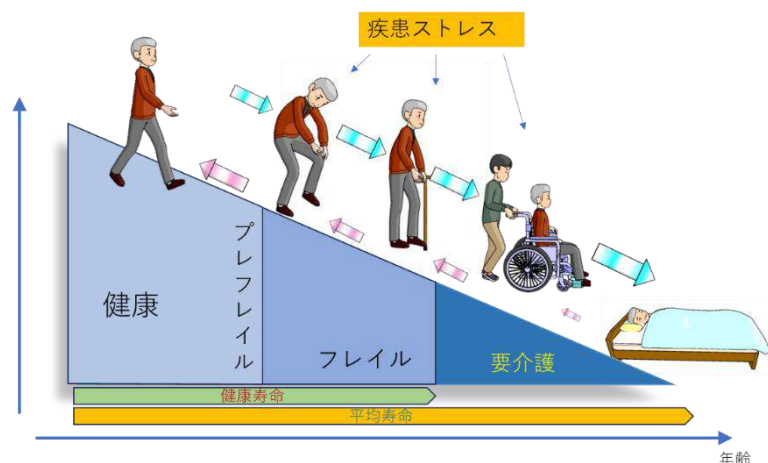
フレイルの診断基準

表1 フレイル診断の基準（CHS基準）

1. 体重減少：
この2年間で体重が5%以上減少
2. 疲労感：
「活力が落ちあふれている」と感じない
3. 身体活動の低下：
軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていない
4. 握力低下（実測）：男性 26kg未満、女性 17kg未満
5. 歩行速度の低下（実測）：男女とも 1.0 m/秒未満

✅ 3項目以上該当 → フレイル
⚠️ 2項目該当 → プレ・フレイル

フレイルの診断には5つの基準があり、これにより高齢者の健康状態を評価します（表1）。5項目のうち3つ以上該当すれば「フレイル」、2つの場合は「プレフレイル」と診断されます。65歳以上の方がフレイルの状態を放置すると、2年後には約15%が要介護状態になることが知られています。しかし、フレイルは介入や支援によって改善可能であり、健康寿命の延伸が期待されています（図1）。



フレイルの状態からはやり方次第で改善する可能性があります。

図1 フレイルの概念

フレイルの3つの要素

フレイルには以下の3つの要素があります

1 **身体的要素**…動作が遅くなる、転びやすくなるなど

2 **精神・心理的要素**…認知症、うつ状態など
3 **社会的要素**…孤独、閉じこもり、経済的困窮など

このうち身体的要素に関連しては、見る視点を変えた評価方法として、ロコモ（ロコモティブシンドローム）、運動器不安定症、サルコペニアの3つが話題となっています。

ロコモとは

ロコモは「運動器症候群」と訳され、筋肉・骨・関節・脊椎などの運動器が弱くなり、移動能力が低下した状態を指します。2007年に日本整形外科学会が提唱しました。

一方、運動器不安定症は、同学会が定義した疾患で、高齢化に伴う運動器疾患によってバランス能力や移動能力が低下した状態を指し、正式な病名として扱われます。

ロコモの簡易チェック項目があり、いずれかに該当すればロコモの可能性があります（表2）。

医療現場では、ロコモの程度を測るテストも複数存在します。たとえば、40cmの椅子から両足で立ち上がれない場合は「ロコモ度3」とされ、身体的フレイルに相当します。

ロコモを引き起こす、あるいは悪化させる疾患は多数あります。運動器疾患はもちろん、脚の骨折なども移動能力を著しく低下させ、治癒後も後遺症としてロコモ状態が続くことがあります。

また、高血圧・糖尿病などの生活習慣病、過度な飲酒・喫煙も運動能力低下の要因となります。

表2 ロコモかどうかロコチェック

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりがある
- 家のやや重い仕事が困難
- 2kg程度の買い物をして持ち歩くのが困難
- 15分続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

一つでもあればロコモの心配があります。

サルコペニアとは

サルコペニアは、筋肉量の減少や筋力の低下を指します。立ち上がりテストで確認できます（図2）。加齢によるものは「二次性サルコペニア」、病気・低栄養・活動性低下によるものは「二次性サルコペニア」と呼ばれます。サルコペニアは死亡リスクや要介護リスクを高め、がんなどの疾患に罹患した際の生存率も低下することがわかっています。

3つの違い

・ **フレイル**…身体・精神・社会的要素を含む広範な概念

・ **ロコモ**…運動器障害による移動能力の低下

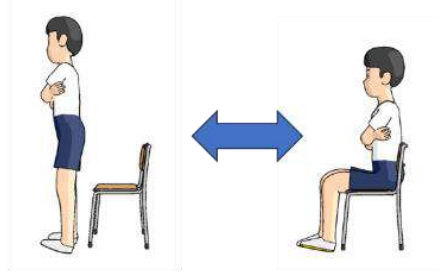
・ **サルコペニア**…加齢や疾患による筋肉量の減少

フレイル予防の3本柱

フレイル予防には以下の3つの柱が重要です

1 **栄養**…食事をしっかりと摂り、咀嚼力を保つ

・5回椅子立ち上がりテスト



胸の前で腕をくみ、座った状態から立った状態となり、すぐにまた座るを5回繰り返し、最後は立った状態になるまでの時間

5回連続でできなければ**フレイル**
12秒以上かかる場合**サルコペニア**

図2 サルコペニアのセルフチェック

- 2 **社会参加**…孤独を避け、仕事やボランティアに積極的に関わる
- 3 **運動**…筋力を維持・回復するためのトレーニングを行う

まずはフレイル状態かどうか気づくこと。まだ動ける状態であれば外出して日光にあたる、10分で良いから運動を始める。そしてなんらかの社会活動にかかわることです。運動としては毎日続けられる安全な運動を選びましょう。ウォーキングは運動となりますが、単なる散歩では筋力増強にはつながりません。歩幅を広くとる、足をたかくあげるなどの工夫がいります。ロコモ対策のためのスクワットは対策の一つです(図3)。転倒の不安がある場合は、寝たままや座ったままでできる運動がおすすめです(図4)。もちろん運動器疾患や内科的疾患がある場合は、主治医に相談し、病状に支障のない範囲で行うことが大切です。健康を損なわない程度で、少し負荷のある運動が理想です。

文献

1. WHO世界保健統計2023年版
2. 厚生労働省…平均寿命と健康寿命
3. 国立成徳医療健康センター 2020年改訂日本版CHS基準
4. 厚生労働省 後期高齢者の低栄養防止等の推進について
5. Shinada H et al. J Am Med Dir Assoc. 2019
6. 日本老年医学2010
7. 東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム
筑波大学体育系健康増進学研究室

腹筋をきたえる、腸腰筋をきたえる、大腿四頭筋をきたえる

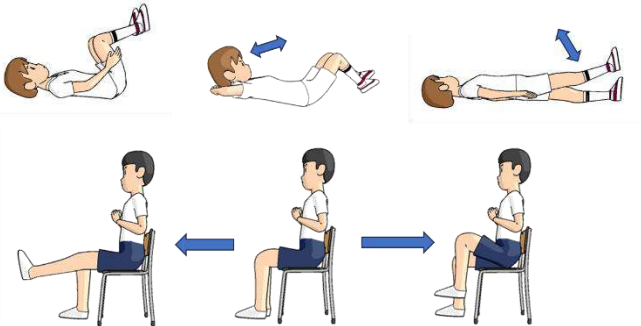


図4 寝た状態や椅子に座った状態での運動

・骨と筋肉を鍛えてロコモを防ぐ

・開眼片脚立ち(左右各1分間一日3セット)

・スクワット(5~6回一日3セット)



図3 ロコモ対策 ロコトレ(ロコモーショントレーニング)

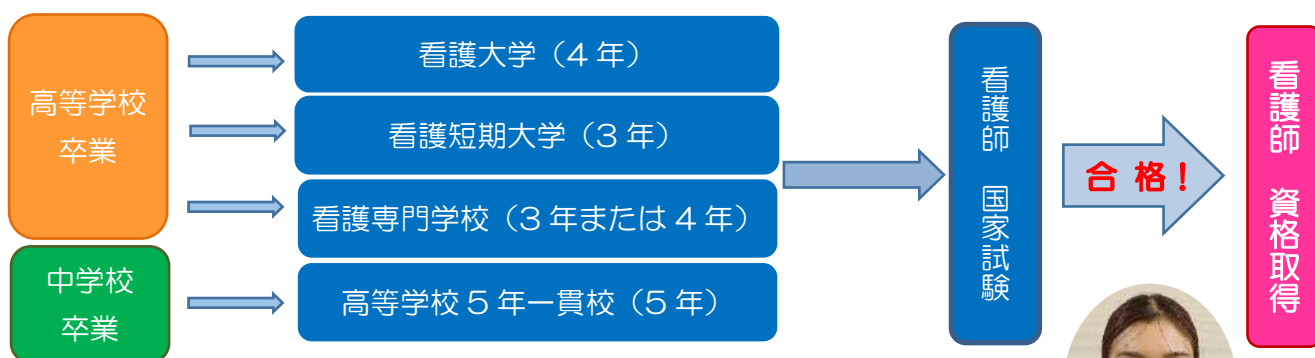
～ 看護師 ～

看護師とは・・・

傷病者や褥婦（出産後間もない女性）の療養上の世話、診療の補助を行う仕事です。看護師は病院や診療所などの医療機関だけでなく、訪問看護ステーション、介護・福祉施設、企業、学校など活躍の場は様々です。今後もさらに超少子高齢化が進むため、これからの医療を支えるためには、看護師が多様な場で更に役割を発揮することが期待されています。

看護師になるには・・・

看護師国家試験の受験資格を得るために、大学、短期大学、または専門学校、5年一貫看護師養成課程で看護を専門的に学び、その後、国家試験に合格する必要があります。



直撃インタビュー（看護師 山本さんに聞いてみよう）



Q：看護師を目指したきっかけは？

A：はじめは「やりがいのある仕事がしたい」「役に立てる仕事がしたい」と、漠然とした理由で看護学校への道を決めました。病院で働きながら看護学校へ通っていたので、実際に患者さんと接する機会がありました。その為か看護師への思いが強く芽生え、卒業まで根気強く頑張れました。

Q：市民病院ではどんな仕事をしていますか？

A：現在は手術室に配属となり、実際に手術の現場に入り器械出し看護師、外回り看護師としての役割を担い、安全に手術が行えるようサポートしています。外科外来も兼任しており、外来では手術を受ける患者さんの情報収集から、手術前の身体的、精神的サポートに努めています。また術後の患者さんへの訪問を行い、術中看護の評価も行っています。術前から術後までを患者さんに携わりながら継続的な看護を行っています。



Q：看護師をされていて良いところ、大変なところは何ですか？

A：医療職として、新たな知識や技術を得て日々学び続けなければなりません。しかし、チームワークで成し遂げた時の達成感は看護師としての満足度に繋がります。

Q：今後の目標や夢はありますか？

A：手術室看護師は、特定の診療科に限定されない幅広い知識や技術が必要となるので、日々学び続け「わからない」を減らすこと。成功を糧にして、成長し続け自分に自信を持つことが目標です。

Q：これから看護師を志す学生さんへ一言お願いします。

A：今しかない学生の時間を大事にして、学生の間にしっかり学んで下さい。努力は自信に繋がります。自分の描く看護師に近づけるように頑張ってください。



かかりつけ医紹介

はらだクリニック

院長 原田 幹彦 先生



当院は昭和57年、先代が山陽町津布田に「原田外科医院」を開設しましたが、令和2年4月、承継し、「はらだクリニック」として診療科目を内科、外科、リハビリテーション科に変更しました。国道190号線沿いに位置し、正面に玄関を臨み、風光明媚な所です。

私は福岡大学を卒業後、山口大学第1外科に入局し、大学病院、関連病院で外科全般の診療に携わってきました。

専門は外科ですが、各種検診、プライマリケアを中心とする内科診療、骨密度測定装置を用いた骨粗鬆症の診断および治療、腰、肩、膝の痛みに対する治療なども行っています。

現在、殖生、津布田地区で唯一の医療機関ですので、どんな症状の患者さんでもお受けしています。対処が困難な場合には、山陽小野田市民病院に相談していますが、適切に対応していただき、大変感謝しています。市民病院との連携を密にし、地域医療に少しでも貢献したいので、今後とも何卒よろしく願いいたします。



はらだクリニック

所在地 山口県山陽小野田市大字津布田 2506-1

電話番号 0836-76-3121

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後	14:00~17:30	●	●	／	●	●	／

[休診] 水曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日

健康チェックのチャンス！！

もう「特定健康診査」は受けられましたか？

「健康だから」「通院しているから」「面倒くさいから」などの理由で、健診を後回しにしているませんか？

病気の早期発見や悪化予防のため、年に1回の「健康チェック」をぜひ受けましょう。

実施期間

令和8年1月31日まで

特定健康診査 料金

無料

※各種がん検診は500円

検査で兆候がわかる病気（一例）

脂質異常症

糖尿病

脂肪肝



高血圧症

動脈硬化症

慢性腎臓病

受診券が届かない、紛失した場合でも、保険年金課で再発行できます。

【お申し込み・お問い合わせ】 医事課（健診担当） TEL 0836-83-2355（平日 13:00~16:00）

Topics①

「禁煙外来」のご案内



禁煙を始めようと思っても、タバコをやめられない方を支援していくために、当院では「禁煙外来」を行っています。

治療はニコチンをわずかに含有するパッチを貼る「ニコチンパッチ療法」です。毎回受診時に呼気一酸化炭素濃度の測定を行い、ニコチン禁断症状を少なくし徐々に禁煙できるよう医師が支援していきます。

(12週間にわたり計5回、2週に1回通院)

- **診察日時**：毎週月曜日 14：00～16：00 (完全予約制)

※ 予約時は、0836-83-2355 (代表) 「禁煙外来の予約」とお伝えください。

- **料 金**：(以下の3項目をすべて満たす場合は、保険診療適用となります。)

① スクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方

※ 依存症とは、10項目の問診で5項目以上が該当する場合です。

詳細はホームページでご確認ください。

② 1日喫煙本数 × 喫煙年数 = 200以上の方

③ 直ちに禁煙を希望され、治療に同意された方



治療回数	治療時期	料金目安 (3割負担)
		ニコチネル (貼付)
1回目	初回治療日	4,000円
2回目	初回治療日より2週目	3,000円
3回目	初回治療日より4週目	3,000円
4回目	初回治療日より8週目	3,000円
5回目	初回治療日より12週目	1,000円

Topics②

アンケートへのご協力をお願い

現在、当院では広報活動の充実を図るため、アンケートを行っています。お手持ちのスマートフォンで右記QRコードを読み込むと、5分程度でご回答いただけます。いただいた回答は、個人が特定できる形で利用することはございません。なお、このアンケートは1台のスマートフォンで複数回の回答が可能です。

一人でも多くの方のご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

※回答期限：2025年12月31日

アンケートURL：<https://shinsei.pref.yamaguchi.lg.jp/K5xLQ4aZ>



お知らせ

コンサートを開催します



下記の日程で「第3回 ふれあいコンサート」を開催します。
今回の出演者は「ONODA グラスアンサンブル」の皆さんです。市内の「きららガラス未来館」で作製されたガラス楽器を使い、きらめく音色で会場を包みます。

入院中の患者さんはもちろん、地域の皆さまに楽しんでいただけるよう、現在計画中です。

ぜひご来場ください。



ガラス製の打楽器



日 時：12月9日 (火) 15：00～15：30

会 場：内科外来

出演者：ONODA グラスアンサンブル

今月の生花

毎週病院玄関ロビーにて生け込みを
していただいています。

池坊 百合の会



花材名 バラ、ウメモドキ、オクラレウカ
撮影日 10月20日

山陽小野田市民病院診療日程表

(令和7年11月1日現在)

の医師は要予約

※外来受付時間（初診 11:00 まで／再診 11:30 まで）外に受診を希望される際は、必ず来院前にお問い合わせください。

診療科名		月	火	水	木	金
内科	一 診	小林正和 (循環器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)	小林正和 (循環器)	小林正和 (循環器)	矢賀 健 (糖尿病・内分泌)
	二 診	山口大学医師 (膠原病)	山口裕樹 (消化器)	時山 裕 (消化器)	今井智子 (糖尿病・内分泌) ☆山崎隆弘 (午後・肝臓外来)	山口大学医師 (膠原病)
	三 診	☆平野綱彦 (午後1時30分～呼吸器)	☆河村 篤 (循環器)	☆伊藤千与 (午前・呼吸器)	山口大学医師 (午前・循環器) ☆平野綱彦 (午後・呼吸器)	山口裕樹 (消化器)
	四 診	時山 裕 (消化器)	山本普隆 (循環器)	山本普隆 (循環器)	時山 裕 (消化器)	山口大学医師 (循環器)
	五 診	酒井康平 (糖尿病・内分泌・血液)	☆豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液)	☆豊重充広 (糖尿病・内分泌・血液) ☆湯尻俊昭 (第2・4水曜日午後・血液)	酒井康平 (糖尿病・内分泌・血液)	山本普隆 (循環器)
外科	一 診	大樂耕司	藤岡顕太郎	大樂耕司	藤岡顕太郎	工藤淳一
	二 診 8:30 - 9:00 11:00 - 11:30	工藤淳一	末廣祐樹	工藤淳一	末廣祐樹	大樂耕司
	午後 13:00 - 17:00	☆田中俊樹 (呼吸器外科外来)				
整形外科	一 診	脇阪敦彦	前田 崇 (新患)	☆西田周泰 (14:00～15:30・新患)	脇阪敦彦 (新患)	前田 崇 (新患)
	二 診	叶原亜紅 (新患)	叶原亜紅 (新患)	☆柿並康太郎 (AM・新患)	前田 崇	叶原亜紅
泌尿器科	一 診	山本義明 (新患)	山本義明 (第2・4新患)	田原正則	田原正則 (新患)	山本義明 (新患)
	二 診	田中 萌 (13時～尿路結石外来)	田原正則 (第1・3・5新患)	☆山口大学医師 (新患)	山口大学医師	田原正則
麻酔科 (帯状疱疹予防接種) 予約受付 月・火・木・金 10:00-11:00	疼痛外来	内田雅人	内田雅人		内田雅人	太田こなつ
	術前診察	太田こなつ	太田こなつ		太田こなつ	内田雅人
	緩和ケア		内田雅人			
産婦人科 (午後受付) 新患・予約外受付 月・木 13:00-15:30 水 13:30-15:30	婦人科	村上明弘 更年期女性の健康ケア外来	田中結美子	☆藤田麻美	川崎ひとみ	村上明弘
	産科	田中結美子 川崎ひとみ	川崎ひとみ 住浪義則	村上明弘 住浪義則	住浪義則 村上明弘	田中結美子 住浪義則
	午後	川崎ひとみ		当番医	田中結美子	
小児科 ※以下は予約制 ・乳児検診 ・予防接種	午前 (受付時間) 9:00-11:00	☆村重皓斉	☆星出まどか	☆坂田恭史	☆橋高節明 (第1・3・5水曜日) ☆岡田裕介 (第2・4水曜日)	☆元永貴大
	午後 (受付時間) 13:30-15:30	☆長谷川俊史 (第1月曜日) ☆山口大学医師 (第2・3・4・5月曜日)		☆兼安秀信	☆濱野弘樹	☆木村 献
眼科	午前	☆吉本拓矢	☆徳久佳代子	☆長谷川豪 (第1・3・5水曜日) ☆宮本隼伍 (第2・4水曜日)	☆徳久佳代子	☆徳久佳代子
	午後 (受付時間) 13:00-15:00	☆三國雅倫				
耳鼻咽喉科	午後 (受付時間) 14:00-15:30	☆橋本 誠	☆菅原一真	☆橋本智子	☆田原哲也 (第1・3水曜日)	
皮膚科	一 診	☆杉本紘子		☆浅野伸幸		
脳神経外科 (紹介・再診のみ)	一 診 (診療時間) 10:00-11:30		☆河野亜希子			☆岡 史朗
脳神経内科 (再診のみ)	午後				☆西原秀昭	
精神科 完全紹介予約制	午前					☆土生建介
歯科口腔外科 (初診・紹介のみ) 必ず歯科口腔外科で 予約をお取り下さい	(新患受付時間) 8:30 - 11:00	福田てる代 栲田晃成	栲田晃成	栲田晃成	福田てる代 栲田晃成	栲田晃成
	14:00 - 15:00	福田てる代 栲田晃成	☆梅田浩嗣 (手術患者のみ)	栲田晃成	福田てる代 栲田晃成	栲田晃成
禁煙外来 完全予約制	午後 13:30 - 14:30	篠崎文彦				
健診センター 完全予約制	一 診	☆植田浩平	☆田中義人	今井智子	☆田中義人	☆植田浩平
	二 診	篠崎文彦	藤井康彦	篠崎文彦	藤井康彦	篠崎文彦

お問い合わせ：山陽小野田市民病院 総務課

Tel 0836-83-2355 Fax 0836-83-0377

E-mail : med-soumu@city.sanyo-onoda.lg.jp

☆非常勤医師