

2019年  
秋号

加戸病院通信 第69号



# ハンド イン ハンド hand in hand



特定医療法人弘友会  
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地  
E-mail:koyukai@kato-hp.jp

TEL:0893-44-5500 FAX:0893-44-3300  
URL:http://kato-hp.jp/



## ■ ドクターシリーズ ■ 筋肉貯金・骨貯金

加戸病院 常勤医師

整形外科・リハビリテーション科医長

きど ますむね  
城戸 益宗

令和という新しい元号もなじんできました。  
この「令和」は万葉集という日本の古典から初めて生まれました。

現在ラグビーワールドカップがアジアで初めて日本で開催されています。開催国である日本代表の活躍は世界を驚かせています。これは必然であったかもしれませんが、なぜならある日本代表選手の話聞いて私は感心したからです。それは「己を知り、先祖を知ることが強さに繋がるのです。日本人の勤勉さ、真面目さ、礼儀正しさが生まれた歴史背景を知り、日本人であることを誇らしく思うことが重要なのです」と。何と見事な心がけです。もともとラグビー文化は、①仲間を大切に（試合後はノーサイドですから、味方だけでなく相手も当然大切に）②規律を守る③相手をリスペクト（尊重）する、などに特徴づけられます。この文化はどうも日本に相性が良さそうなのです。参加各国の今後の活躍と大会の成功を願います。

日本の文化である万葉集では「年をとること」をこのように歌っています。

ふゆす 冬過ぎて はる きた 春し来れば としつき 年月は あら 新たなれども ひと 古  
り行く

ものみな 物は 新たしき よし たくも 人は古りにし 宜し  
かるべし（万葉集 巻10 1884-1885）。

人は年をとっていく、物は新しい方がいい。でも人間には経験がある。物を見る目も正しくなり、心に感じたことが豊かに蓄えられていく。人は年を取った方がいい。そうです、年を重ねることは古えの奈良の昔から大変良いこととされていたのです。

それではどのようにして、よい年をとったらいいのでしょうか。その鍵は『筋肉貯金（貯筋）』と『骨貯金』にあります。年をとると骨が弱り筋肉が減り、最近ではサルコペニア（筋肉減少症）といいます。その結果ついには寝たきりになります。勿論寝たきりになりたい人はいません。そうす

ると骨や筋肉では、減る前に早め早めの「貯金」が大変重要なのです。

骨はどうしたら貯金できるのでしょうか。その前に骨とは何かをおさらいします。まず骨は何でできているのでしょうか。簡単に言えば、たんぱく質の繊維の骨組みに、コンクリートのようにリン酸カルシウムが埋まっています。この骨コンクリートは生きているので、つくり、壊しが可能です。それを行う骨の細胞も活躍します。1年で20%以上の骨がつくりかえられています。



骨の働きは簡単に言えば三つです。①運動、②造血、③カルシウム貯蔵であり、体の動きを支えるものです。

何歳になっても、骨は生きているので、骨は強くなります。そして骨を強くするには立っているだけで大丈夫なのです。地球の重力で骨は強くなるのです。そうは言っても立ち続けることは難しいので効率良く重力を利用すると良いのです。適度の衝撃が骨の貯金になります。ジャンプやジョギングができる人はそれで十分です。散歩でも速歩5分でも十分です。それらが難しい人は体操の出番です。例えば最近はやりの『かかと落とし』運動は最も効率の良いものの一つです。

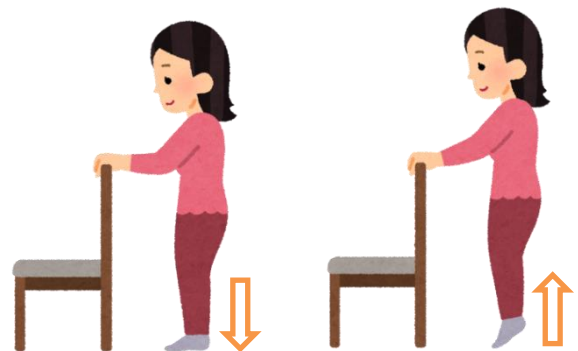
この重力が大事なことは、無重力の宇宙旅行ではつきりしました。アポロ11号の月面着陸から50年になりますが、当初は屈強な宇宙飛行士が宇宙から帰ると必ず寝たきりになっていました。無理して歩くとバランスを失いすぐ骨折もしました。骨の量でいうと踵かかとの骨の減少が顕著です。たった1週間の宇宙滞在で15%も減少したのです。宇宙滞在は究極の筋肉減少、骨減少、寝たきりのモデルとなったのです。現在ではこれを防ぐためには筋力訓練を宇宙でします。そして必ず骨粗しょう症薬を使用するのです。この組み合わせで効果が得られ宇宙での長期滞在が可能になりましたが、必ず帰還後のリハビリを要します。

筋肉の貯金はどうでしょう。NHKの番組に「みんなで筋肉体操」というものがありました。

「筋肉は裏切らない」「きついけど辛い」の名台詞で近畿大の谷本道哉氏の指導と人気の武田真治の出演もあり話題になりました。これによると「5分間の筋肉体操」で筋肉貯金ができるのです。

容易に達成すれば「あと5回しかできない」の声で頑張ってしまう。『ついでに筋トレ』の精神では段があれば「丁度こんなところに良い段差が」と思い、トレーニングしてしまうのです。楽しく、クールに、前向きに(魅力的に)体操ができることは素晴らしいことです。

骨貯金、貯筋に役立つ3要素は ①家事、②趣味、③散歩です。いやいやまだ仕事だという方はなお結構です。散歩はほとんどしない(家事に忙しいので)という方は、例えば台所で鍋が煮える間に爪先立ちして、かかとをトンと着地の「かかと落とし」(かかとトントン)をするのがいいでしょう。「かかと落とし」は10回程度で良いのです。最近糖尿病では食後5分の「かかと落とし」がすすめられ、高血圧、動脈硬化にも良いと評判はうなぎのぼりです。この運動は短い時間の運動を繰り返す「こま切れ運動がよい」とされます。そこで1日3回以上必要です。一見いい加減なようですが、趣味のクロケータやゲートボールの最中、待っている間背筋伸ばしてスクワット、左右の足に交互に体重をかけサイドランジなどしてみませんか。「あ、今貯筋ができる」と機会を見つけ運動しましょう。



骨貯金したい方に何かいい体操をとお考えの方は「コツコツマーチ」はどうでしょう。ウォーキング、かかと落とし、サイドランジ、スクワットから構成された楽しい体操です。おすすめです。



## ■ 栄養だより ■



管理栄養士 <sup>こだま</sup> 小玉 モモ

今回は当院で提供した行事食をいくつか紹介したいと思います。

### 〈お花見弁当〉



毎年4月のお花見の時期に合わせて提供させていただいています。  
お重で食べるお弁当は格別です。



### 〈七夕〉



見て楽しんでいただけるよう、デコ弁(※)風の盛り付けにもこだわっています。

「織姫さんと彦星さんは食べるのがもったいないくらい心が温かくなりました」とのお声もいただきました。

※デコ弁：デコレーション弁当の略でキャラクターなどを食材で表現した弁当。



### 〈開院記念弁当〉



毎年、当院の開院記念日である9月2日に提供しているお弁当です。

これからも患者さんに食事を楽しみとしていただけるよう、工夫を凝らした食事の提供に努めて参ります。



# 第17回 健康セミナー

テーマ：「<sup>りゅう</sup>静脈瘤（下肢静脈瘤）の今の治療」

講師：大西 克幸 医師

（加戸病院 非常勤医師）

日時：令和元年 **10月19日**（土）

午後1：30～3：00

場所：加戸病院 2階研修室

参加費：無料



## フレンドまつりのご案内

日時：10月26日（土）

11:00～15:00

プログラム

■11:00～屋台出店

■13:30～アトラクション

パウオレ・アネラ（フラダンス）

和達（和太鼓）

■14:30～お楽しみ抽選会

場所：老人保健施設フレンド

（セブンイレブン大洲中央病院前店東側）

大洲市東大洲 39 番地

TEL:0893-23-5100



## 外来担当医のお知らせ

（2019年10月1日～）

受付時間：午前8時30分～午後4時30分（土曜日は午前11時30分まで）

お見舞い・面会時間：平日 午後2時～午後8時 / 土日祝祭日 午前10時～午後8時

診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤		平澤 仙波（1回/月）	平澤	平澤 行本	平澤 / 東 淡野（3回/月）
	午後	平澤 （予約のみ）		平澤 （予約のみ）		行本 平澤（予約のみ）	
外科	午前	大西 下田	加戸	下田	加戸	小川 下田	加戸
	午後	大西		加戸		小川	
整形外科	午前	城戸	城戸	城戸		城戸	柴田 （11:30まで）
	午後	城戸 16:00～					
脳神経 外科	午前		穴戸			穴戸	

※ 手術などのため、変更になる場合があります。

※ 糖尿病内科を月に1回（原則第1水曜日[祝日の場合は第2水曜]の予定）午前中に愛媛大学医学部附属病院 仙波医師による診察を行っております。 11月6日、12月4日、1月8日に診察の予定です。

※ 火曜日の午前中に子宮がん検診を、城戸美穂医師（女性医師）が実施しております（予約制）。

当院は敷地内禁煙を実施しています。ご理解、ご協力をお願いします。

