

フレイルを防ぐ

年を重ねるにつれて、身体や心の働きが徐々に弱くなります。この状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。

適切な対策をとれば、健康な状態に戻る可能性があります。

放置しておくとうつ状態へ進行しやすくなります。

「フレイル」の主な原因は「サルコペニア」です。

「サルコペニア」とは、食欲が低下して痩せて栄養不足になり、骨格筋の筋量と筋力が低下していく状態です。

握力や歩行速度の低下によって診断されます。

筋肉の現象は身体の活動能力を低下させ、転倒のリスクを高めます。

さらに、フレイルは身体的な虚弱だけでなく、認知機能の低下やうつ傾向など精神・心理的側面、社会とのつながりの希薄化といった社会的な面も含まれます。

65歳以上の日本人高齢者の8.7%がフレイル、40.8%がフレイル予備軍だと推定されています。

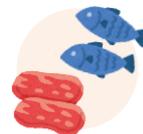
（東京都健康長寿センター研究所、村上洋史先生）



予防

「十分なエネルギーとタンパク質の確保」が基本です。健康意識の高い人ほど、中高年のダイエット感覚で、過度な低カロリー、低脂質志向を続ける傾向があります。高齢期の低栄養やフレイルを加速させる原因となります。

※普通に肉類魚類を食べていれば、良質なタンパク質（動物性タンパク質）は摂取できます。



フレイルに使える漢方薬



108 人參養榮湯

コレを使います。

へろへろ、ヨレヨレ、免疫も低下してしまった人に飲んでもらいます。

肺疾患など横隔膜から上の臓器のトラブルにも有効です。

1回1包 1日2回あるいは3回で1-2ヶ月試します。



この冬使ってほしい漢方薬

①カゼをひいた、高熱、無汗

➔大青龍湯（だいせいりゅうとう）

↳エキス剤にはないので作ります

↳②7麻黄湯 + ②8越婢加朮湯

↳合わせて1日2-3回は飲みます。



②とにかく体調が悪い、カゼをひいたみたい

➔柴葛解肌湯（さいかつげきとう）

↳エキス剤にないので作ります

↳①葛根湯 + ⑩9小柴胡湯加桔梗石膏

↳合わせて1日2-3回は飲みます。

（昔、スペインカゼの時に使われた 死者1人も出ず）

経口栄養剤

ラコール®、エンシュア®などの口から飲む栄養剤です。

ex) ラコール1包（200ml）（ミルク、バナナ、コーヒー、コーン、抹茶フレーバーの種類あり）を1回半包から1包飲むだけでも元気が出ます。

点滴するより経口で少しでも栄養を摂ったほうが循環は早いです。

これらのクスリは外来で処方可能です。



お知らせ

岐阜市の
漢方外来

1月24日（土）

2月14日（土）、28日（土）

時間：14:00-17:30 ※すべて院外処方です
場所：中島小児科（岐阜市健康東町2-1）

休診のお知らせ

1月7日（水）、

10日（土）都合により休診します