



札幌医療センター通信



理念

〓病院は人、のこころで、活力ある病院、選ばれる病院を創ります
 生命の尊厳を保ち、健康の回復につくします
 温かな配慮で安寧（あんねい）につくします

基本方針

1. 〓生活の質、向上に重きをおく医療を心がけます
2. 安全を確保し、時代を先取りした医療を推進します
3. 患者さんの声に耳を傾け、分かりやすく説明します
4. 医療の情報を進んで開示します
5. 医療に信頼される医療を目指します

直近のトピックス

- 令和7年5月 二次検診Web予約開始
- 令和6年3月 心臓血管外科領域最新設備『ハイブリット手術室』導入
- 令和5年8月 『紹介受診重点医療機関』指定

フレイル予防で健康長寿を！ フレイル予防の重要性

診療部次長 斎藤 拓志

時々、患者さんに言われます。「苦しいから動いたらダメだと思って安静にしているんだよね。」・・・それ、ダメなんです！

風邪をひいているときは、安静が大切です。無理に運動してはいけません。

でも、慢性的な病気で運動してはいけない病気はとても少ない、それどころか、安静にしていると悪化する病気のほうが多いことをご存じでしょうか。

そしてそれは安静にしている限りどんどん悪循環で悪くなっていきます。

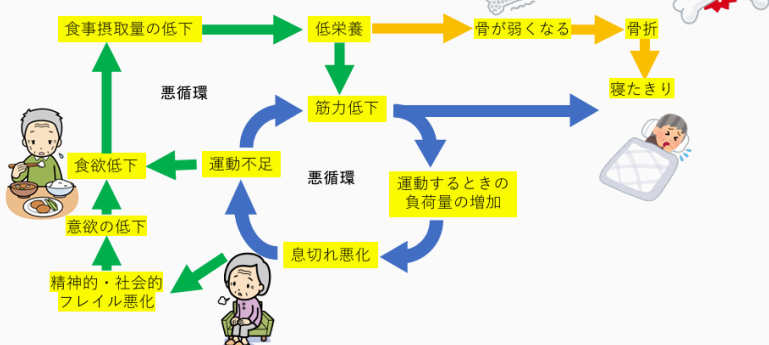
「食べ過ぎはよくない」とよく言われます。

でも、栄養不足で筋力低下する「サルコペニア」は、多くの病気を悪化させてしまいます。

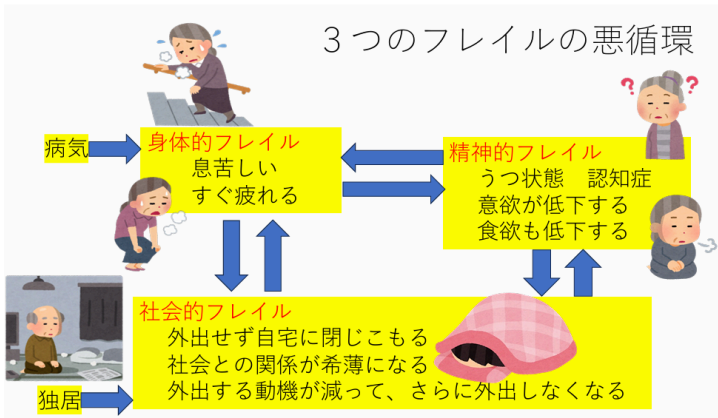
場合によっては、たとえ生活習慣病があっても、しっかり食べることを優先しなくてはならない病気もあります。

「運動不足」「栄養不足」による「やせ（サルコペニア）」が、健康寿命を短くし、早くからの寝たきり、さらには早死にの原因になることがこの20年間でわかってきました。

運動不足と栄養不足 ～身体的フレイルの悪循環



このサルコペニアは「身体的フレイル」とも言い、認知症やうつなどの「精神的フレイル」や、外出せずに閉じこもって社会から隔絶してしまう「社会的フレイル」と悪循環になって、どんどん悪化してしまいます。
これが「フレイルの悪循環」です。



ひとたび「フレイル」に陥ったら、「運動」「栄養」をしっかりしてこの悪循環による悪化から抜け出さなくてはなりません。

昔は「やせなさい」「苦しいときは無理しない」と言い続けていたお医者さんもいましたが、フレイルがよく知られるようになった今は「フレイルにならないように」「フレイルから脱出するように」ということに気を配ってくれることが多くなりました。

もしあなたが何ら病気でなければ、運動と栄養は非常に重要です。

フレイルに陥らないようにしっかり食べてしっかり運動しましょう。

もし何かの病気を持っている場合、主治医に確認してください。

しっかり食べた方がよいのか、何らかの制限をした方がよいのか。

安静にした方がよいのか、運動した方がよいのか。

その判断には、代謝科、循環器科、呼吸器科、整形外科、心臓血管外科、の専門医師が必要な場合があります。

KKR札幌医療センターにはすべて揃っています。

場合によってはホームドクターに相談して当院にご紹介いただいで検査することが有意義かもしれません。

そしてそのフレイルから脱出するための専門科であるリハビリ・栄養士も当院は充実しています。

安心してお任せ下さい。



令和 7年 10月 1日 発行
KKR札幌医療センター
<https://smc.kkr.or.jp>
〒062-0931
札幌市豊平区平岸1条6丁目3-40
電話 (011) 822-1811