

「フレイル」予防でいつまでもイキイキと

年を重ねると、体の機能が衰えて病気になったり、足腰が弱くなって転倒・骨折したりして要介護状態に陥りやすくなります。「年だから」と何も手を打たないでいると、ついには寝たきり状態に。それを避けるには「フレイル」予防が欠かせません。

要介護と健康の中間的な段階がフレイル

フレイルは、「虚弱」を意味する英語「frailty（フレイルティ）」から来た言葉で、加齢によって筋力や活力が低下し、放っておくと介護が必要になる状態をいいます。つまり、要介護と健康の中間的な段階です。

老化に関連して、昨今よく耳にする言葉に「サルコペニア」があります。これは、加齢とともに筋肉量が減少した状態を指し、フレイルを引き起こす要因の一つです。フレイルには、サルコペニアのような身体的な問題のほかに、認知機能の低下やうつ症状など心の問題、一人暮らしやひきこもりなど社会的な問題も関わっています。例えば、筋肉量が減り筋力が低下すると、外に出かけるのがおっくうになります。その結果、人と接する機会が減り、活動量も少なくなるので食欲がわず低栄養に。すると、ますます筋肉量や筋力が衰え、判断力や認知機能も低下……というフレイル・サイクルと呼ばれる悪循環に陥ります。

「1年間で4～5kg以上の体重減少」「疲れやすくなった」「筋力（握力）の低下」「歩行スピードの低下」「身体活動量の低下」のうち、3つ以上当てはまったら、フレイルが疑われます。

フレイル予防のポイントは運動と食事

フレイルであっても、早期に対応すれば健康な状態に戻ることは可能です。また、今は健康な人も、フレイル予防を行えば元気な生活を長く維持することができます。

予防のポイントは大きく2つあります。一つは運動です。ウォーキングなどで筋肉量を維持するとともに、スクワットやかかとの上下運動などで下半身の筋肉を鍛えましょう。下半身には大腿筋（太もも）や大殿筋（お尻の筋肉）など大きな筋肉が多く、効率よく筋肉量

を増やすことができます。

もう一つのポイントは食事です。3食規則正しく、栄養バランスの良い食事をすることが基本ですが、特に筋肉の材料であるたんぱく質を積極的に摂りましょう。たんぱく質は魚や大豆製品などにも含まれていますが、肉なら、より効率的にたんぱく質を摂取できます。

若いうちからフレイル予防

フレイルは高齢者が気をつけることであり、若い人には関係ないと思うかもしれませんが、それは間違いです。例えば、ダイエットをしている若い人が多くいますが、ダイエットのし過ぎは骨密度を低下させます。骨密度は20～30代がピークで、あとは下がっていく一方です。そのため、高齢期に入ったころには骨がスカスカになり、いつ転倒・骨折してもおかしくない状態になる可能性が高くなります。若いうちから食事や運動に気をつけることが大切です。

フレイルについてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にたずねてください。



イラストレーション：原直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください

読者アンケート

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、9月5日（当日消印有効）です。

プレゼント 120名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で120名様に下記の商品をプレゼントいたします。

欲しい柄のアルファベット（AまたはB）を明記してください。

① パンビ ② ネコ

お薬手帳やカード、領収証などをまとめて収納できるスウェット生地のケースをプレゼント。ポケットが9個、小銭を入れるファスナーポケットが1つ付いています。パンビとネコ、2つの柄をご用意。

収納力抜群のマルチケース

お薬手帳やカード、領収証などをまとめて収納できるスウェット生地のケースをプレゼント。ポケットが9個、小銭を入れるファスナーポケットが1つ付いています。パンビとネコ、2つの柄をご用意。

POETICマルチケース
幅15cm×高さ21.5cm×厚み1.5cm（閉じた状態）
1,540円（税込） ニックナック ☎044-955-0079

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（姓）クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見、ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/5S15935MI>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life8月号係

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「エダマメ」でした。

ダイ	ス	エ	ド
シ	ダ	タイ	ヒ
テ	ウス	ヨ	
マン	ゲ	キ	ヨウ
カン		ウ	
オ	ガ	ジ	リ

次号予告 9月号は「夏の疲れにさようなら」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください

お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

健康のこと 薬のこと

薬剤師に聞いてみよう

■「フレイル」予防でいつまでもイキイキと…4
マルチケースを120名様にプレゼント…4

2 まき散らさない

咳エチケット

口や鼻を覆わずに咳やくしゃみをしたり、手でおさえるのはやめましょう。人が多く集まる電車や職場、学校などでは特に咳エチケットを実践しましょう。

- マスクを着用する（口・鼻を覆う）
- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
- 袖で口・鼻を覆う

3 ウイルスを除去

家にある洗剤を使って身近な物を消毒

洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスを効果的に除去できます。台所回り用、家具用、お風呂用など、用途に合った「住宅・家具用洗剤」を使用。製品に記載された使用方法に従い、拭くときは一方方向。手指などには使用できません。

※効果のある界面活性剤の種類は独立行政法人製品評価技術基盤機構のサイト <https://www.nite.go.jp/> で確認できます。

【住宅・家具用洗剤】がない場合【食器用洗剤】で代用できます

- 水500mlに対し食器用洗剤小さじ1杯（5g）を入れ、軽く混ぜ合わせて、洗剤うすめ液を作る。
- キッチンペーパーや布に①をしみこませ、対象の表面を拭き取る。
- 5分経ったら水拭きをする。
- 最後にキッチンペーパーなどでかち拭きする。

※食器洗い機用洗剤ではない洗剤を使用。○有効な界面活性剤が使われているか確認する。○洗剤うすめ液は、その都度使い切る。○洗剤うすめ液でプラスチック部分を拭いた場合、放置せず、必ず水拭きをする。○塗装面には使わない。

薬剤師は健康づくりのパートナー

薬剤師は薬のプロフェッショナル。それだけではありません。医療職の一員として、地域の人々の体や心の健康づくりのために、さまざまなお手伝いをしています。気軽にお声がけしてください。

1 手を洗う

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを

手洗いは感染症対策の基本です。石けんやハンドソープを使った「正しい手の洗い方」を改めて確認しましょう。

手洗い	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回 約0.001%（数十個） 2回 約0.0001%（数個）

森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成

正しい手の洗い方

- 流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲を伸ばすようにこすります。
- 指先・爪の間を手の平で念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんできれいになったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

4 免疫力を落とさない

バランスの良い食事で栄養摂取

免疫が十分に働くためにはバランスの良い食事を規則正しくとるのが原則。その上で、食物繊維なども摂って多くの免疫細胞が集まっている腸内環境を整えましょう。

適度に運動をする

睡眠を十分にとる

体温が下がると免疫力が低下します。筋肉は熱の産生器官です。適度な運動で筋肉量の低下を防ぐことが体温の低下を防ぎ、免疫力の維持に役立ちます。

不眠や睡眠不足が続くと睡眠と覚醒の体内リズムが乱れます。眠りを誘うメラトニンなどのホルモンの分泌や自律神経の働きも乱れて、免疫機能が低下します。

今こそ知っておくべき！
4つのポイント
新型コロナウイルスでもインフルエンザでも対策の基本は同じです。

【感染症拡大時の薬局の対応について】 外出自粛の際、薬局が電話での服薬指導や自宅への薬の配送などの対応をした事例もありました。今後の対応についてはかかりつけの薬局にお問い合わせください。また、不安な気持ちや悩み事などもご相談ください。

イラストレーション：すがわらけいこ

知って納得 薬局のこと 薬のこと

知っているようで知らない薬局のこと、薬についての素朴な疑問などに回答します。薬局の上手な活用法や、薬を正しく使うためにぜひ知っておきたい情報などが満載です。

薬局のこと

薬局に行くといつも疑問に思うことはありませんか。例えばこんなこと。

調剤って何をしているの？



調剤とは、処方せんに基づいて薬を調製することをいいます。飲み忘れがあったり、薬の種類が多い方には、1回分ずつ一つの袋に入れ（一包装）たり、飲み込むことが難しい方には、錠剤を粉砕することもあります。

症状を聞かれるのはなぜ？



処方せんに薬の種類や量、服用方法などが記されていますが、その方の病名や体調の変化などについては書かれていません。処方せんの内容どおりに調剤してよいかを確認するため、症状やアレルギーの有無などを必ずおたずねします。

保険証の提示はなぜ必要？



処方せんに基づいて調剤することを保険調剤といいます。保険調剤にかかる費用は、自己負担額以外は公的医療保険でまかなわれます。その方が医療保険の加入者であるかどうかを確認するために、保険証の提示をお願いしています。

処方せんに有効期限はあるの？



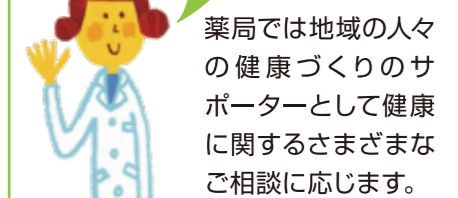
あります。有効期限は、処方せんが発行された日を含めて4日間です（日曜日や祝日を含む）。薬局では有効期限を過ぎた処方せんを受け取ることができません。なお、処方せんの再発行料は自費になるので注意しましょう。

お薬手帳は持って行ったほうがいいの？



お薬手帳には、病歴や、過去・現在服用している薬の名前、アレルギー歴、副作用の経験などを記載できます。こうした記録があれば、薬の重複や飲み合わせをより正確にチェックできます。薬局ごとに変えずに1冊にまとめましょう。

こんなこともご相談を



薬局では地域の人々の健康づくりのサポーターとして健康に関するさまざまなご相談に応じます。

食生活の相談

「健康診断で血圧が高めだから塩分を控えるようにと言われたけれど、どういふ食事をしたらいいかわからない」、こうした悩みにお応えするために管理栄養士を採用したり、栄養相談会を開いたりする薬局が増えています。

薬のこと

薬は正しく使ってこそ、その効果を発揮できます。そのためには、薬の正しい知識をもつことが大切です。

選ぶとき

処方薬と一般薬ってどう違うの？



処方薬は症状に応じて医師が処方する薬で、医療機関や保険薬局が処方せんをもとに調剤します。一般薬（市販薬・OTC医薬品）は薬剤師にかかった膨大な費用が不要のため、安価に設定されています。中には水なしで飲めるなどの工夫をしたものもあります。

ジェネリック医薬品って何？



特許が切れた先発医薬品と同じ主成分で同等の効果をもつ後発医薬品が処方せんをもとに調剤します。先発医薬品の開発にかかった膨大な費用が不要のため、安価に設定されています。中には水なしで飲めるなどの工夫をしたものもあります。

年をとって、今までの薬が飲みにくくなった



高齢になると飲み込む力が弱くなり、薬が飲みにくくなる場合があります。薬によっては、同じ成分で粉薬、液剤、貼り薬などがあり、その方に合ったタイプに変えられる場合があります。まずは薬剤師にご相談ください。

妊娠したら薬は飲めないの？



薬の種類や妊娠時期によっては胎児に影響が及ぶことがあります。しかし、全ての薬が飲めないわけではありません。また、病気の治療で薬を飲んでいる人が、妊娠したからといって勝手に薬を中断するのは厳禁です。必ず医師や薬剤師に相談を。

飲むとき

どのくらいの量の水で飲んだらいいの？



水の量が少なかつたり水なしで飲んだりすると、薬がのどや食道に貼りついたまま溶け、潰瘍を起こすことがあります。粉薬ではのどに残った薬が気管に入って肺炎を引き起こすことも。薬はコップ1杯程度の水やぬるま湯で飲みましょう。

錠剤を砕いて飲んでいい？



いけません。例えば、表面にコーティングを施して有効成分が腸で溶けるように工夫した薬があります。この薬を自己判断で砕いて飲むと、腸で溶けるはずの有効成分が胃で溶けてしまい、薬が効かなくなります。薬剤師に相談を。

食事時間が不規則で、決まった時間に飲めない



服用時間が食事どきを目安に決められている理由の一つは、飲み忘れ防止。1日3回の服用タイプであれば4～5時間以上あけて服用すればOK。ただし血糖降下剤のように決められた時間に飲まないと効果が得られない薬もあります。

子どもに薬を飲ませる良い方法は？



服薬補助ゼリーを利用したり、好きな飲み物や食べ物（アイスなど）に混ぜて飲ませる方法があります。食品などに混ぜる場合は、飲み合わせや食べ合わせにより効果に影響することがあるので、必ず薬剤師に確認をしてください。

飲んだ後

薬の飲み忘れに気づいたときは？



服用時間からそれほど時間が経っていない場合は気づいた時点で、次の服用時間が近ければ次の服用時間に「1回分」飲みます。薬によっては気づいたときに飲むものもあるので、薬剤師に確認しておきましょう。

服用後、かゆみや吐き気などが出たら？



かゆみや吐き気に限らず、服用後にこれまでなかった症状が現れた場合、薬の副作用が疑われます。できるだけ早く医師や薬剤師に連絡してください。自己判断で薬の服用をやめたり、逆に続けたりすると危険なことがあるので避けて。

症状が治ったら薬を飲まなくてもいい？



自己判断で服用を中止してはいけません。急に薬をやめると、リバウンド現象といって、反動からかえって症状が悪化することがあります。また、症状が改善しても再発を防ぐために服用しなくてはならない薬もあります。

薬の種類が多くて飲み忘れてしまう



お薬カレンダーや薬の整理箱などのグッズを利用するのも良い方法です。なお、薬局では複数の薬を服用時間ごとに1袋にまとめる「一包装」や、処方医に薬の見直しを提案するなどの対応を行っているので、ご相談ください。

禁煙の相談

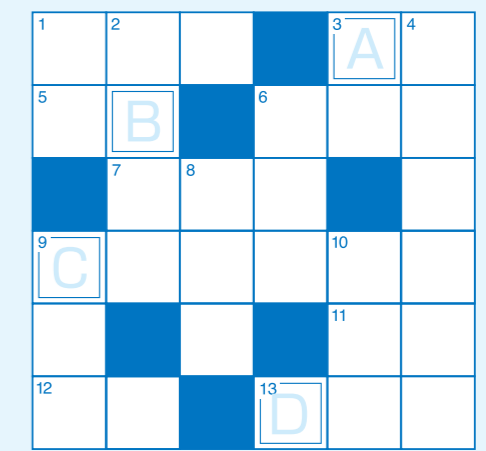
一定の条件を満たせば、公的医療保険で禁煙治療を受けることができます。この場合は定期的な受診が必要です。仕事が忙しくてそれが難しい場合は、市販のニコチンパッチやニコチンガムなどを利用する方法もあります。

介護・在宅の相談

薬局で薬を受け取るのが困難な高齢者などに対し、薬剤師がその方のご自宅まで薬を届けるとともに、きちんと服用できているか、副作用が出ていないかなどを確認する訪問サービスを行っている薬局が多くあります。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Dをつなげてできる言葉は？ 答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- ① 大阪などではだんじりともいう
- ② 足の速い人のたとえ
- ③ アカ、イトマキ、ガンギ、シビシなどがある
- ④ 取り組みの前に力士が土俵の上で行う儀式のこと
- ⑤ 駅伝で〇〇〇を受け渡す
- ⑥ 船の右側の船べり
- ⑦ 香港の対岸にあり、ポルトガルの植民地であった
- ⑧ 大事な〇〇〇を済ませる

〈ヨコのカギ〉

- ① さいころ
- ② 1868年9月に東京と改称した
- ③ お正月飾りのウラジロは〇〇の一種
- ④ 有機肥料
- ⑤ 人手が少ないこと
- ⑥ カレイドスコープ
- ⑦ 〇〇の奥山
- ⑧ なまはげで有名な秋田県〇〇市の植民地であった
- ⑨ 孫の可愛い仕草に〇〇を下げ
- ⑩ 〇〇を済ませる

【梅はその日の難のがれ】朝、梅干しを食べれば、その日一日は無事に過ごせるという意味。梅干しはクエン酸が豊富なので夏バテ予防にも。

ゲンキレシピ vol.121 夏野菜のコブサラダ

カラフルでボリュームも栄養も



アメリカのロバート・H・コブさんが考案したというコブサラダは、カラフルで見た目にも食欲をそそります。鶏肉と卵でたんぱく質が摂取でき、野菜もしっかりとれるので、これだけでもかなり栄養価の高いサラダです。トマト、キュウリなどの夏野菜はほてった体を冷やしてくれるので、暑い日にぴったりです。

- 材料(2人分)
- 卵……………2個
 - レタス……………2枚 (ドレッシング)
 - 鶏ムネ肉……………150g
 - アボカド……………1個
 - トマト……………1個
 - レモン汁……………大さじ1
 - キュウリ……………1本
 - 塩……………少々
 - オリーブ油……………大さじ2
 - コショウ……………少々
 - マスタード……………小さじ1/3

- 作り方
- ① 卵は固茹でにし、縦に4等分してから横に2～3等分に切る。
 - ② 鍋に湯を沸かしてトマトを湯むきし、その湯で1.5cm角に切った鶏肉を茹でる。
 - ③ 湯むきしたトマトを1.5cm角に切り、その他の材料も1.5cm角くらいに切る。
 - ④ アボカドは切ったらレモン汁を振りかけて変色しないようにする。
 - ⑤ 切った材料を皿に並べる。
 - ⑥ ドレッシングの材料を混ぜてサラダにかける。食べるときは全体を混ぜて食べる。

Web版「ゲンキレシピ」も <https://www.e-classna.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
ご覧ください Webで見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

監修：薬剤師 キャリアコーディネーター 水八寿裕先生 ○参考文献：『現場で使える！ 早引き 介護のための薬剤師』(水八寿裕監修/ナツメ社) 『病気になる前、免疫力を身につける食事法』(星野泰三監修/笠倉出版社) 『家庭内で実践する感染症予防対策(PDF)』(大阪府済生会吹田病院 感染症認定看護師 藤本明) <Webサイト>体温を上げて 免疫力アップ! サイバー健康推進課 NITEが行う新型コロナウイルスに対する消毒方法の有効性評価に関する情報公開 | 製品評価技術基盤機構 妊娠中にすくすくをのんでも大丈夫ですか。 | 日本製薬工業協会 妊婦の薬物服用 | 公益社団法人日本産婦人科協会 食事が不規則な場合、食後の薬はいつ飲むべき? | EPARKくすりの窓口コラム からだと食物繊維 | 大塚製薬 <4ページ> | NHKきょうの健康 | 2019年9月号 (NHK出版) | NHKきょうの健康「薬内」「薬」「歯」「認知症」の最新対策 | 「きょうの健康」番組制作班、主筆と生活ライフ・プラス編集部 / 主筆と生活社 <Webサイト>フレイルとは | アクティフィア「食と栄養」研究会