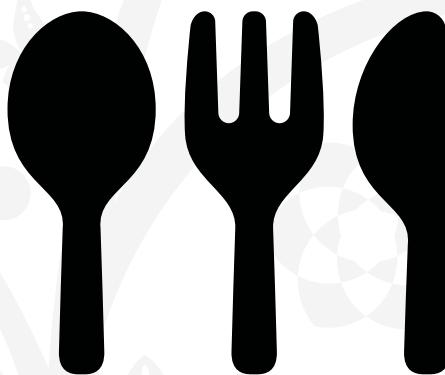


# GREENS

東京女子医科大学附属八千代医療センター医療連携ニュース/グリーンズ



## 健康寿命 食べる! 動く!! -フレイル予防のススメ-



### ごあいさつ

東京女子医科大学附属八千代医療センター  
患者支援部門担当副院長/内視鏡科教授 西野 隆義 にしの たかよし

**当**院では今年度より「健康寿命を延ばす! プロジェクト」を開始しました。このプロジェクトは「地域の中核病院として、地域に根ざし市民の皆さまの健康寿命を延ばしていただきたい!」という願いで発案。記念すべき第1回目は2025年9月20日に「自分らしく続けるフレイル予防でいきいき健康講座」と題した市民向け健康講座を

開催し、180人を超える市民の方々にご参加いただきました。(本誌P4参照)

地域連携のお役に立てますよう、今後もこのような市民向けの講座を定期的に開催していくと計画しています。ぜひ地域の先生方や、スタッフの皆さんにもご参加いただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いいたします!

vol. 37  
2025年12月発行



## 心不全の早期発見・早期介入のススメ

01

### 循環器内科

准教授

本田 淳 ほんだ あつし



**現** 代は日本人の高齢化に伴い、心不全パンデミックの時代ともいわれています。心不全はサルコペニアを併せやすく、身体的・精神的・心理的・社会的フレイルに陥りやすい疾患です。厚生労働省の統計で、死因の第2位である心疾患のうち、約半分近くを占めるようになり、今後もさらに増加の一途をたどる予測です。

2025年に改訂された日本循環器学会刊行の心不全診療ガイドラインでは、息切れや浮腫などの心不全の症状がない

心不全リスク(高血圧、糖尿病、慢性腎臓病、動脈硬化性疾患、肥満など)を有するステージAや、構造的心疾患(弁膜症・虚血性心疾患・心筋症など)を有する状態や検査による心内圧の上昇の所見がある、または推定される状態、さらにはバイオマーカーの持続的上昇(BNP/NT-proBNP/心筋トロポニン)がある状態のステージBの早い段階から介入して早期発見、治療介入を行うことの重要性が示されています。

心不全の診断にはまず、スクリーニン



グのためBNP/NT-proBNPの測定がバイオマーカーとして最も重要であると記載され、具体的な数値としてBNP 35 pg/ml以上、NT-proBNP 125 pg/ml以上が前心不全状態、または心不全の可能性のある状態と推測されます。心電図や胸部X線写真に加えて、経胸壁心臓超音波検査を含めた心臓の精査が推奨されます。そのような場合は循環器専門医クリニックの受診。そして当院をご紹介ください。早期対応が重要です。



診療科長/臨床教授  
春田 昭二 はるた しょうじ



助教  
田中 一樹 たなか かずき



助手  
長田 晃裕 おさだ あきひろ



助教  
梶山 恒 すぎやま こう



助手  
小池 俊晴 こいけ としはる



助手  
金井 美和 かないみわ



医師  
尹 星惠 ゆん そんへ

02

## 整形外科

診療科長/教授

水谷 潤 みずたに じゅん



加

齢に伴い骨量が低下しても、自覚症状が乏しいまま骨粗鬆症が進行するケースは少なくありません。その結果、いわゆる“いつの間にか骨折”を起こす危険があります。背骨がつぶれるだけでなく、時として両下肢麻痺が生じてしまうこともあります。日常生活に大きな影響を及ぼします。早期発見と適切な治療介入が、骨折予防や日常生活機能の維持の観点からも重要です。骨密度測定や骨代謝マーカー評価を行うことで、より正確な診断と治療方針の決定が可能になります。当院では精密な骨密度測定装置を備え、的確な早期診断から治療介入まで一貫した対応が可能です。気になる症例がございましたら、ぜひ当院にご紹介ください。

03

## 脳神経内科

診療科長/准教授

吉澤 浩志 よしざわ ひろし



高

齢になると身体的機能が徐々に低下し、やがて介護を要する状態になります。「健康」と「疾病・要介護状態」の間には明確な境界がなく、その中間にあたる可逆的段階が「フレイル」です。フレイルは運動療法や栄養介入により改善が期待できます。診断には体重減少、握力低下、歩行速度低下などの臨床指標が用いられますが、身体的機能のみならず、認知・心理面や社会性の低下も伴います。なかでも「認知的フレイル」は認知症発症前の移行期で、この段階では生活習慣病管理による危険因子是正と、知的活動・運動・社会参加といった防御因子の強化が有効です。今後の高齢化社会を見据え、フレイルの理解と多面的介入は、地域医療における重要課題といえます。

04

## 栄養管理室

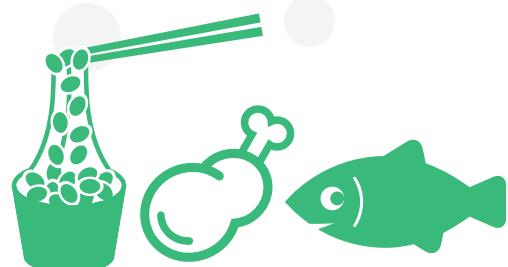
室長

松原 薫 まつばら かおる



た

んぱく質など特定の栄養素を多く摂取するだけではフレイル予防にはなりません。高齢者にとってたんぱく質は、推奨量(日本人の食事摂取基準2025)よりも多く摂取する(体重当たり1.2g/日以上)方が、フレイル予防になる可能性があるとされていますが、腎機能低下など、個々の状態に応じて決める必要があります。また、骨格筋の減少につながる体重減少を招かないよう、必要エネルギー量の確保は大前提です。実際には、毎食主菜(たんぱく質)を摂取していても、たんぱく質60g/日に満たない事例もよく見られます。ビタミンD不足予防のためにも普段のご飯にちょい足しの工夫をして、いろいろな食品を組み合わせることを心がけ、継続していくことが大切です。



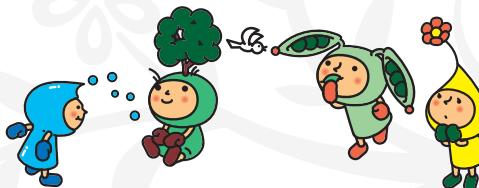


## 市民向け健康講座を開催しました



**患者支援部門担当副院長/西野からのごあいさつ(本誌P1)の通り、市民向け健康講座『自分らしく続けるフレイル予防でいきいき健康講座』を2025年9月20日に開催しました。**

講演①『自分らしくフレイル予防』(当院脳神経内科准教授/吉澤 浩志)、講演②『何食べる? フレイル予防~いつものごはんに、ちょい足しのススメ~』(当院管理栄養士/松原 薫)、講演③『体操でフレイル予防~やちよ元気体操で一緒に体を動かそう~』(八千代市健康づくり課・作業療法士/北村 優氏)という、充実した内容で180人を超える市民の皆さんにご参加いただきました。



**理念** 地域社会に信頼される病院としての心温まる医療と急性期・高機能・先進医療との調和

**基本方針**

- ◆本学の理念である「至誠と愛」に基づき、皆さんに信頼される病院を目指します
- ◆患者さんのプライバシーを守り、一人ひとりの権利を尊重します
- ◆つねに最先端の医療技術と知識を用いて、安全で良質の医療を提供します
- ◆患者さんに合った最善のチーム医療を行います
- ◆中核病院として地域の診療所・病院等との連携を推進し皆さまの健康を維持・増進します



**診察・検査連携のご予約** tel. (047)458-6543 fax (047)458-6545 (患者支援センター/地域連携直通)  
受付時間 > 平日9:00~17:00/土曜日9:00~13:00

\*日曜・祝日、第3土曜日、創立記念日(12/5)、年末年始(12/30~1/4)は休診

\*時間外の場合はfaxを送信してください。翌受付時間内にご連絡いたします

\*予約日時・医師等の変更を希望される場合は前日までにご連絡ください

**医療連携マネージャー(医師)** 緊急を要する当日(日中)のご紹介は紹介診療科が定まっている場合、従来通り当該診療科の医師が対応いたします  
担当診療科を特定できない場合は「医療連携マネージャー」が電話で対応いたします  
\*受付時間と休診は上記「診察・検査連携のご予約」に準じます

**検査連携(医療機関から)** 応需検査 > CT、MRI(単純)、RI、XP、マンモグラフィー、骨密度測定、セファロの画像検査  
\*受付時間と休診は上記「診察・検査連携のご予約」に準じます