



# リウマチニュース

令和4年10月号

県立リウマチセンター接遇委員会発行

## 災害時の薬の備え

8月は新潟県内で豪雨による被害がありました。

災害により、自宅を出て避難しなければならないことも想定されます。

持病のある方は、いざという時の災害時に備え、避難先でも内服や注射などの医療を継続できるように準備をしておくことが必要です。

内服薬は浸水被害を受けないようチャック付きの袋やビニール袋に入れて保管するといいでしょう。

かかりつけ医と相談のうえ、内服薬を少し多めに処方し、予備薬を準備しておくことも良いでしょう。

お薬手帳の処方内容のコピーや調剤明細なども一緒に入れておくと安心です。

アレルギーや副作用情報も記入しましょう。

日ごろから、ご家族と自身の病気、治療について話し合うと良いでしょう。ご家族の医療についても把握しておくといいでしょう。

担当：3C病棟

# 巷でよく聞くあの言葉...まとめてみました

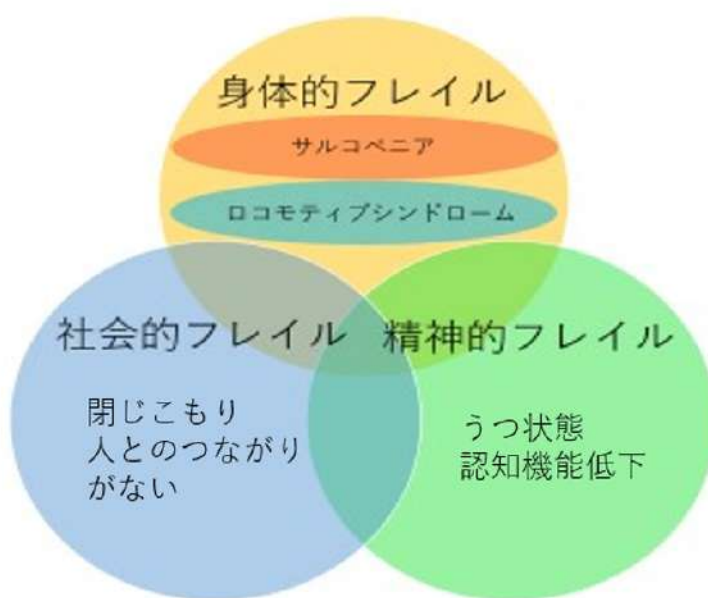
～フレイル? サルコペニア? ロコモ?って??～

近年、健康情報などの雑誌・TV番組などでこんな言葉耳にしませんか？  
今回はその言葉の違いと、コロナ禍での簡単な予防についてお伝えします。

- ◆フレイルとは・・・  
筋力・活動・認知機能・精神活動の低下など、健康障害を起こしやすい脆弱な状態
- ◆サルコペニアとは・・・  
進行性かつ全身性の筋肉量と筋力の減少が特徴の症候群
- ◆ロコモティブシンドロームとは・・・  
運動器障害のために要介護状態になるリスクが高い状態



この3つの状態の関連を図で示すと以下のようになります。



- 身体的なフレイル状態に、サルコペニアやロコモティブシンドロームが含まれていること
- フレイル状態には、身体的なものだけではなく、精神的フレイル、社会的フレイルがあること
- また3つのフレイルが影響しあっていることがわかりますね。



新型コロナウイルスの影響が続き、フレイル状態になるリスクが高くなっています。  
感染リスクを避けながらできるフレイル予防についてお伝えします。

## 体を動かす

- ◆人ごみを避け、買い物・散歩に行く
- ◆TV体操など室内での運動・体操実施

## 生活ペースを崩さない

- ◆睡眠・入浴など規則正しい生活を
- ◆配食・宅配なども利用しながら、栄養のある食生活を

## 間接的にでも人とつながる

- ◆家族や友人とメールや電話など頻繁に連絡を取り合う

## 気持ちを明るく

- ◆家でできる趣味に取り組む
- ◆暗いニュースに触れすぎない
- ◆20分程度の日光浴

今日からすぐに取り組みそうなものはどれでしょうか？  
コロナ禍でも、楽しみながら心身ともに健康を維持していきましょう！

担当：リハビリテーション