

休日在宅当番医のご案内 (診療時間 9時～17時)

【凡例】(内)…内科、(小)…小児科、(外)…外科、(整)…整形外科、(リ)…リハビリテーション科、(耳)…耳鼻咽喉科、(胃)…胃腸科、(胃内)…胃腸内科、(消)…消化器科、(消内)…消化器内科、(消外)…消化器外科、(循)…循環器科、(循内)…循環器内科、(腎)…腎臓内科、(糖内)…糖尿病内科、(呼)…呼吸器科、(皮)…皮膚科、(脳)…脳神経外科、(神)…神経内科、(泌)…泌尿器科、(肛)…肛門科、(眼)…眼科、(産)…産婦人科、(婦)…婦人科、(ア)…アレルギー科、(総)…総合診療科、(放)…放射線科

10月6日 日	飯塚市飯塚 19-20 松浦医院 (内) 0948-22-3657	飯塚市吉原町 6-1 小川内科・循環器内科 (内)(循内) 0948-22-2010	飯塚市校園長浦 666-48 前田眼科クリニック (眼) 0948-43-3558	飯塚市堀池 254-1 なかおクリニック (内) 0948-21-5755	嘉麻市飯田 157 吉國医院 (小) 0948-62-2074
10月13日 日	飯塚市庄司 36-5 まつなり医院 (内)(小) 0948-22-0643	飯塚市宮町 1-8 梶原クリニック (内)(脳) 0948-24-2312	飯塚市飯塚 10-10 松岡産婦人科医院 (産) 0948-24-7963	飯塚市楽市 141-2 徳永眼科医院 (眼) 0948-25-0011	嘉麻市大隈町 1118-3 吉原医院 (内)(外) 0948-57-0355
10月14日 月・祝	飯塚市鯉田 2517-201 弥永内科小児科医院 (内)(小) 0948-24-8680	飯塚市有井 355-12 兼田循環器内科医院 (内)(循) 0948-82-3456	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	飯塚市太郎丸 742 穂波整形外科 (整) 0948-25-0066	嘉麻市鴨生 824 有松病院 (産) 0948-42-1108
10月20日 日	飯塚市飯塚 18-27 大庭医院 (内)(小)(循) 0948-22-1009	飯塚市横田 770-3 共立病院 (内) 0948-22-0725	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	飯塚市小正 40-1 西園内科クリニック (内)(小) 0948-24-9308	嘉麻市鴨生 22-5 いわみハートクリニック (内)(循内) 0948-42-0326
10月27日 日	飯塚市菟田西 1-6-24 あい内科・消化器科 クリニック(内)(消) 0948-22-0703	飯塚市花瀬 87-1 児嶋病院 (内)(外)(脳) 0948-22-1498	飯塚市柏の森 1-1 よしかわ整形外科 (整)(リ) 0948-30-2009	飯塚市楽市 131-1 松口循環器科・内科医院 (内)(循) 0948-26-0800	嘉麻市牛隈 2510-4 健康リハビリテーション 内田病院(内) 0948-57-3268
11月3日 日・祝	飯塚市吉原町 537 いづかこども診療所 (小) 0948-80-5630	飯塚市目尾 1256-14 坂本医院 (内)(小)(皮) 0948-21-0076	飯塚市川津 405-1 泌尿器科 C.U. クリニック (泌) 0948-23-1249	飯塚市楽市 243-11 三宅脳神経外科病院 (脳) 0948-25-5050	嘉麻市下臼井 1082-115 大塚内科クリニック (内)(小) 0948-62-5757
11月4日 月・振替	飯塚市口原 1061-1 額田病院 (総) 0948-92-2131	飯塚市西町 1-4 なかしま内科・糖尿病・ 腎クリニック(内) 0948-22-8811	飯塚市吉原町 10-6 青山外科医院 (外)(整) 0948-22-0212	飯塚市忠隈 380 宮嶋医院 (内)(小) 0948-22-1477	嘉麻市漆生 1579-1 大森外科医院 (外) 0948-42-0606

医療機関、診療科等が変更となったり、やむを得ず休診となる場合がありますので、当日の新聞紙面または飯塚医師会のホームページをご覧ください。医療機関へ連絡していただき、今一度ご確認をお願いします。



医療 あれこれ

テーマ：サルコペニアとサルコペニア肥満



飯塚市立病院
リハビリテーション室

理学療法士
おやま みほ
小山 美穂

「サルコペニア」とは、ギリシャ語で「筋肉＝サルコ」と「喪失＝ペニア」を組み合わせた言葉で、加齢に伴って全身の筋肉量が減り、筋力や身体機能（歩行速度など）が低下した状態を意味します。サルコペニアの原因としては、加齢や不活発な生活、病気、食欲不振などによる栄養不足などが挙げられ、日常的に運動習慣がない方や、食事の摂取量が全体的に少なく栄養不足になっている方などが発症しやすい傾向にあると言われています。

また、「サルコペニア肥満」とは、サルコペニアと、肥満もしくは体脂肪の増加を併せ持った状態で、筋肉量が減少することにより基礎代謝も低下し、脂肪がつきやすい状態となっています。筋肉量が減少する一方で、脂肪が増加するため、体重や体形などの見た目に変化がないことがあり、分かりにくいのも特徴です。サルコペニアによる転倒・骨折などのリスクに加え、肥満による生活習慣病のリスクが重なりより注意が必要です。

サルコペニアやサルコペニア肥満の予防・改善に

は、運動や食事で筋肉量を増やしていく事が大切です。筋肉は、常に合成と分解を繰り返しており、運動と合わせてタンパク質（肉や魚、大豆、卵など）を摂取することで、筋肉内のタンパク質の合成が促されます。

運動としては、スクワットや踵上げなどの筋力トレーニングを継続することも大事ですが、普段運動習慣のない方にとって運動を始めることは難しいかと思われま。外出の機会を増やす、なるべく階段を使用するなど、日常生活の活動量を上げていくことから始めてみてください。

食事面においては、高齢の方はタンパク質の合成能力が低くなっているため、タンパク質の必要量が多くなります。1日3度の食事に加え、間食でもタンパク質を摂取するなど工夫をし、予防・改善に努めていきましょう。なお、腎機能が低下している方はタンパク質の摂取に制限が必要な場合もありますので、医師に相談してください。

【飯塚市立病院よりお願い】

※初診の方は、かかりつけ医より紹介状を持参していただくようお願いします。

※マイナンバーカードの保険証利用には、さまざまなメリットがありますので、是非一度ご利用下さい。