

# 東都文京 だより

2023年8月1日 第34号

発行：医療法人社団大坪会  
東都文京病院広報委員会  
〒113-0034  
東京都文京区湯島3-5-7  
TEL: 03-3831-2181

## —東都文京病院2023年の夏—



7月に入り、未だ梅雨明けには至らず、線状降水帯による豪雨に見舞われ、甚大な被害がでている地域もあり、早く天候が落ち着き、被害が最小限に収まることを祈念しております。幸い、文京区域は天候による大きな被害はありませんが、これからも厳しい暑さが襲来します。熱中症になる方も急増しており、皆様におかれましては、暮れ暮れも健康にはご注意ください。

社会状況を見ますと、ロシアのウクライナ侵攻、円安に起因する物価高で、大変苦しい生活環境に追いやられています。そして、新型コロナウイルス感染症が2類から5類に引き下げられましたが、徐々に感染者数が増加し、第9波が猛威を奮い始めているとも言われております。さらに、新型コロナウイルス感染症に加えて、子供の風邪が大きな問題になっています。夏風邪の一つであるヘルパンギーナは5類へ以降前の5倍、RSウイルス感染症は2倍に増加しており、新型コロナウイルス感染症蔓延時に感染していなかったため、免疫力が低下したためとも指摘されております。まだまだ感染症に留意した生活が必要です。

東都文京病院では、引き続き新型コロナウイルス感染症を含む感染症に対応して参ります。発熱外来、小児科外来のスタッフは休む間もなく診療に従事しておりますので、安心して受診して下さい。昨年10月に導入したハイパーサーミア(温熱療法)も順調に稼働し、癌治療で苦しんでおられる患者様の福音となっております。治療をご希望の方はいつでもご相談下さい。また、患者様サービスの一環として、7月29日土曜日に隅田川花火大会を鑑賞する会を設けました。患者様とご家族に限定の病院屋上からの鑑賞ですが、コロナ前に見えていたものが、新たなビルの建設により、どの位鑑賞できるのか一抹の不安もありました。ご興味のある患者様は是非お問い合わせ下さい。

4月に入り、医師、看護師、放射線技師、等、多くの職種の新人が入職し、若い力が溢れた活気ある職場となっております。受診された際、新人を暖かい目で見て頂ければ幸いです。そして、新棟建設計画もようやく動き出さそうとしております。地域医療ネットワークの中で、二次医療機関として、救急を含め、地域に密着した医療を提供でき、利用しやすい新病院を目指して参ります。今後とも、引き続き皆様方のご理解、ご支援を宜しくお願い致します。

2023年8月  
東都文京病院院長 窪田敬一

## ～ロコモティブシンドローム"と"フレイル"ー健康に長生きするために～



皆さんは「ロコモティブシンドローム」と「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？一見難しそうな医学用語ですが、これらを知ること、健康で長寿を楽しむヒントが隠されています。

まず、「ロコモティブシンドローム」、略して「ロコモ」について説明しましょう。この言葉は「運動器」の問題、つまり骨や関節、筋肉の問題が原因で歩いたり立ち上がったりする身体活動が難しくなる状態を指します。まだまだ自分は若いと思っても、だんだんと腰が痛くなったり、階段の昇り降りが困難になったりといった体験は、まさにロコモの始まりかもしれません。

では、「フレイル」とは何でしょうか？これは加齢により心身が衰え、小さな病気やストレスでも大きな影響を受けやすくなった状態を指します。ロコモの進行は、このフレイルの状態につながるため、早い段階でロコモを予防することが重要です。

ロコモを予防し、そして進行を止めるための方法が「ロコトレ」です。ロコトレは、「片脚立ち」と「スクワット」の2つの運動からなります。片脚立ちはバランス能力を鍛えるためのもので、左右とも1分間で1セット、1日3セット行います。スクワットは下肢筋力を鍛えるためのもので、5～6回で1セット、1日3セット行います。これらの運動は、日常生活に大きな支障をきたす前の早い段階でロコモを防ぐ手助けとなります。

ロコモやフレイルを知り、いつまでも歩き続けるために、運動器を長持ちさせて健康寿命を延ばしましょう！

東都文京病院  
整形外科 小峰 彩也香

病院ホームページURLはこちら

<https://www.tohtobunkyo-hp.com/>

お気づきの点などございましたら、広報委員会まで  
お知らせいただきますようお願いいたします。