



## 医療メモ

### サルコペニア（筋肉減少症）とは 本庄市児玉郡医師会広報部

近年、ロコモティブシンドロームという言葉がだいぶ浸透してきました。ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害のために移動能力の低下を来した状態」のことです。整形外科学会は、ロコモチェックやロコモ体操など、この概念の普及に努めています。ロコモティブシンドロームの原因のひとつとして、サルコペニア（筋肉減少症）があります。

高齢になると全身の筋肉量が落ち、筋力が低下します。この現象をサルコペニア（筋肉減少症）といいます。健康な人でも筋肉量は40代から徐々に減少し、全身の筋肉量は1年に1%ずつ減少するといわれています。そして、70代を超えると自覚するようになります。2016年、国際疾病分類に「サルコペニア」が登録されました。現在では疾患に位置づけられ、診断、治療を行うべきひとつの病気として国際的にも認識されています。サルコペニアになると、歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

サルコペニアの主な原因に加齢、低活動、低栄養などが挙げられます。低活動とは、体を使わないことを指し、家に閉じこもり気味になると低活動になりやすくなります。また、

運動不足や病気による入院などで筋力は落ちていきます。食事でも原因のひとつで、予防には食生活の見直しが必要になります。また、循環機能や呼吸機能など、内科的疾患の重症化もサルコペニアに影響するとされ、現在はさまざまな診療科にまたがって、サルコペニアが注目されています。

食事療法としては、「主食」「主菜」「副菜」をバランスよく摂取する、特に筋肉量の低下防止のために、たんぱく質をしっかり摂る必要があります。中高年になると肉などよりもさっぱりした食べ物を好むようになりますが、良質なたんぱく源である肉を意識的に摂るようにしましょう。また、アミノ酸の補給も重要とされています。運動療法としては、筋肉量増加を目的として、年齢、体力や体調に応じた運動やトレーニングを行うことが重要となります。特に、目的の骨格筋に負荷をかける筋力トレーニングのレジスタンス運動と、ウォーキングや水泳などの低強度の有酸素運動を組み合わせると、サルコペニアの予防や改善に効果的とされています。健康寿命を延ばすためにも、サルコペニアを予防することが大変重要です。

## 休日・夜間の急病のときは…

### ▶ 本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

☎ 23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶ 診療日 日曜・休日・年末年始（12/30～1/3）・平日木曜日夜間

▶ 診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時（平日木曜日夜間は午後8時～10時）

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

### ▶ 在宅当番医療機関 ▶ 診療時間 午前9時～正午

12月4日(日)	児玉清水クリニック	児玉町児玉	☎ 72-7543
12月11日(日)	鈴木外科医院	児玉町八幡山	☎ 72-1235
12月18日(日)	関根内科外科医院	神川町新里	☎ 77-7667
12月25日(日)	はにぼんクリニック	東台4丁目	☎ 22-3596
1月8日(日)	千田医院	美里町根木	☎ 76-0041
1月9日(祝)	昭和産婦人科	駅南1丁目	☎ 22-2025

※在宅当番医は変更になる場合がありますので、電話でご確認のうえ、お出かけください。

### ▶ 困ったときは電話相談（24時間・年中無休受付）

ほんじょう健康相談ダイヤル 24（相談料・通話料無料）

☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。（市内在住者が対象）

埼玉県救急電話相談（通話料利用者負担）

☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。（大人・小児共通）

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは☎ 048-824-4199 下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○小児救急電話相談 #8000 または☎ 048-833-7911

新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

☎ 0570-783-770

FAX 048-830-4808（埼玉県感染症対策課内）

※発熱などの症状がある場合は、「埼玉県指定 診療・検査医療機関」に事前予約のうえ、受診してください。診療・検査医療機関が不明な場合は、埼玉県受診・相談センターへ。

☎ 048-762-8026 } ※午前9時～午後5時30分

FAX 048-816-5801 }

★119番は緊急時（火災やけが人など）の受付専門電話番号です。医療機関の情報は、児玉郡市広域消防本部指令課☎ 24-1119でご案内します。診療科目によっては県外や本庄市・児玉郡以外の病院をご案内する場合があります。

## 市民相談（12月～令和5年1月）相談は無料、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

※市役所の受付は、午前8時30分～午後5時15分です。

相談名	相談日時など	会場	問い合わせ
行政	12月15日(木)・1月19日(木) 午後1時～4時	市役所1階 市民相談室	☎25-1113 市民課☎25-1112 ☎25-1110
法律	12月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水) 午後1時～4時 ◎1月の相談日	各種相談は予約制 ・1月の相談予約は、12月20日(火)から受付開始（先着順。受付開始日は電話予約のみ） ・同月に同じ相談を複数申し込みすることはできません	各種相談日 ※休日のときは変更となります。 ●行政相談 毎月第3木曜日 ●法律相談 ・弁護士 毎月第1・2水曜日 ※奇数月第4木曜日（児玉会場） ・司法書士 毎月第3・4水曜日 (労働法律相談のある月は第4水曜日のみ) ●労働法律相談（弁護士） 5・8・11・2月の第3水曜日 ●不動産相談 毎月第2金曜日 ●年金・労働相談 偶数月第2木曜日 ●税務相談 毎月第2火曜日
	弁護士による相談		
司法書士による相談	1月18日(水)・25日(水) 午後1時～4時 定員=各日6名(先着順)		
労働法律	12月・1月の相談はお休みです。		
不動産	12月9日(金)・1月13日(金) 午後1時～4時 相談員=宅地建物取引士		
年金・労働	12月8日(木) 午後1時～4時 相談員=社会保険労務士		
税務	12月13日(火)・1月10日(火) 午後1時～4時 相談員=税理士		
消費生活	毎週月・水・木・金曜日（休日を除く） 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	市役所4階 商工観光課	商工観光課☎25-1175
	毎週火・金曜日（休日を除く） 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分	上里町役場2階 産業振興課	上里町役場産業振興課 ☎35-1232
人権	12月27日(火)・1月24日(火) 午後1時～4時	市役所5階501会議室	市民活動推進課 ☎25-1118
	12月13日(火)・1月10日(火) 午後1時～4時	アスピアこだま2階 会議室B	
DV・女性	毎週月～金曜日（休日を除く）午前8時30分～午後5時15分	市役所3階 市民活動推進課	市民活動推進課 ☎25-1144 ☎25-1118
家庭児童	毎週月～金曜日（休日を除く）午前9時～午後4時	市役所2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎25-1129 (家庭児童相談室)
教育(不登校等)	毎週月～金曜日（休日を除く）午前9時30分～午後3時	ふれあい教室 (旧勤労会館2階)	教育支援センター ☎22-4287
教育(いじめ等)	毎週水曜日（休日を除く）電話相談：午後1時30分～5時 ※面談による相談は、電話相談の時間内に事前予約受付		子どもの心の相談員 ☎21-7337
心配ごと	第1月曜日を除き毎週月曜日（休日を除く） 午後1時～4時（受付は午後3時30分まで） ※相談時間中のご連絡は、☎21-8976へ	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755
	12月5日(月) 午後1時～4時（受付は午後3時30分まで）	アスピアこだま1階 会議室	本庄市社会福祉協議会児玉支所 ☎73-1237
結婚	※当事業は、11月で終了しました。		
成年後見	弁護士・司法書士等による相談 12月13日(火)・27日(火)・1月10日(火)・24日(火) 午後1時～4時※前月初日（休日を除く）から先着順で当日午後2時まで受付（受付開始日は電話予約のみ）	はにぼんプラザ2階 活動室C	本庄市成年後見サポートセンター 本庄市社会福祉協議会 ☎24-2755
	電話・面談による相談 休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	はにぼんプラザ2階 本庄市社会福祉協議会	
高齢者相談	休日を除く月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 ※担当する地域は、おおむね中学校区域	本庄市西地域包括支援センター 本庄市社会福祉協議会 (銀座1-1-1) ☎22-7088	
		本庄市東地域包括支援センター 安誠園 (本庄3-1-21) ☎22-6262	
		本庄市南地域包括支援センター シャローム (今井1251-1) ☎23-9580	
		児玉地域包括支援センター (児玉町金屋1302-1) ☎73-1545	
若者就労相談(15歳～49歳)	毎週月～金曜日、第4土曜日（休日を除く） 午前9時～午後5時に事前予約	深谷若者サポートステーション（深谷市西島4-2-61 ウェストビル2階）	☎048-577-4727

※埼玉県では無料の県民相談を実施しています。詳しくは、埼玉県ホームページをご覧ください。

相談名：弁護士・司法書士による法律相談、県職員による電話・面談相談、県職員によるインターネット県民相談、弁護士による出張法律相談、交通事故相談等

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合がありますのでご了承ください。