



特定医療法人社団

# 鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス  
<http://www.hovukai.org/>

第173号

発行:2020年9月15日

発行責任者:

特定医療法人社団 鵬友会

## BESTとBETTERの選択

新中川病院 検査科長 櫻井 郁男



鵬友会に入職して32年、すっかり古参になってしまった新中川病院検査科長の櫻井です。入職時はパソコンなどのデジタル機器は珍しく検査も手作業、書類やマニュアルも手書き、機械の調子が悪いと叩いて直したり、医療報酬も現在の様に多様化されてなくアナログ的医療な時代でした。30年以上の月日がたち、現在パソコンやスマートフォンの普及、医療機器の高度なデジタル化及び自動化など大変便利な世の中になりました。その反面エラーが出たら自分で修理出来ずメーカー任せ、何でもマニュアルを作成しマニュアル通りの運用を求められ、機器の故障や予期せぬ事態が起こった場合、自分を含め即時対応が出来なくなっていると思います。国は認めていませんが、新型コロナウイルスへの初期対応失敗の一因ではないでしょうか。マニュアルが無く即時対応しなければならない状態になった場合、問題を先送りせずBESTを求めずBETTERを選択し不都合がある場合即時訂正していく判断、自らの失敗を認め、訂正する勇気が将来不透明な時代に必要だと思います。色々と意見があると思いますが、ここではBESTな選択とは現時点で一番優れている対応策、BETTERな選択とは色々な対応策を話し合いより素早く実現できる対応策とし、最終的にはBESTを目指す事と考えて下さい。最初からBESTを求め採用してしまうと不都合が起きた時、素早く対応出来ず対策が後手になってしまい、BETTERを求めれば柔軟に素早く対応できると個人的に思います。

検査科で長年感染症に携わってきた関係上新型コロナウイルス関連についても触れなければなりません。感染症の防御は職場の立場、専門分野、個人的な意見など人の数だけ色々な意見が出て来ます。マニュアルなど朝令暮改的な事は良くあることで、当院でも新型コロナウイルス対策に対して専門チーム

を作り対応に当たっていますが、意見がまとまらず先に進まない事もしばしばあります。公の方針が国レベルと地方自治体レベルで食い違ったり、専門家の先生の意見も食い違ったりしている中、如何に当院に合った物を選択し臨機応変に実行出来る物から即時取り組んで行ける様に情報収集と対策チームの活動を迅速に行っていかなければなりません。

PCR検査を行ってくれない、件数が少ない、検査料金が高額などの批判が目立ち、医療機関を批判したニュースなどを目にします。個人的な意見ですが病院は基本医療保険で診療を行いますので症状が無く、不安だから検査を行って欲しいなどでは医療保険が使えません、当然自費で行なう事になり高額になります。また一部の医療機関を除き、一般的に休み前日などは検査の性質上行えません。患者の不安を取り除くのは医療機関として当然な事と思いますが、新型コロナウイルスに関して無症状者の検査などは、疫学的な情報収集を兼ね行政の仕事だと思えます。またPCR検査の陽性率は70%位、100人検査して30人は新型コロナウイルスを保菌し他人を感染させてしまう人がいる事など検査を受ける側、行う側も理解する必要があると思います。今後の検査科は各臨床検査が多様化して行く中BETTERな対応が出来る様、鵬友会各病院の検査科は当然、他部署との連携も密に、横のつながりを強化出来たら良いと思っています。

感染症対策は色々な意見、批判があると思いますが、みんなが目指すの是一日も早く通常の生活が戻ってくる事です。新型コロナウイルスは未知の感染症、大袈裟に考えれば人類にとって初めての経験、そのために既成観念にとらわれず、多様な意見を出し合い、新型コロナウイルス感染対策のBETTERな選択出来る様、対策委員会の一員として心掛けたいと思います。

# フレイルを予防し健康寿命を延ばしましょう

日本人の平均寿命は、男性81.25歳、女性87.32歳です（2018年）。健康寿命、すなわち健康上の問題がない状態で日常生活が制限されることなく自立して生活できる期間は男性72.14歳、女性74.79歳です（2016年度）。平均寿命と健康寿命の差は要支援・要介護の状態になる期間と考えられ、長生きしても10年近くは自立した生活ができないことを示しています。

そこで注目をされている言葉が「フレイル」です。

フレイルとは、海外の老年医学の分野で使用されている英語の「Frailty（フレイルティ）」が語源となっています。「Frailty」を日本語に訳すと「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などを意味します。日本老年医学会は高齢者において起こりやすい「Frailty」に対し、正しく介入すれば戻るという意味があることを併せ「フレイル」と共通した日本語訳にすることを提唱しました。

フレイルは、「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入（治療や予防）することが大切です。

## 【フレイルの基準】

フレイルのチェック方法は、下記の5項目のうち3項目以上でフレイルが考えられます。

- ① 体重が減った。（意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少）
- ② 疲れやすい。（何をするのも面倒だと週に3~4日以上感じる）
- ③ 歩行速度の低下
- ④ 握力の低下
- ⑤ 身体活量の低下

## 【改善できる方法】

フレイルに早く気づき、予防介入し、健康寿命を延ばすことは重要です。

- ① バランスの良い食事
  - ・規則正しく、バランスの良い食事を摂ることを心掛けましょう。
  - ・1日の適切なエネルギー量の食事を1日3回に分けて摂ること。
  - ・主食、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・キノコ・海藻類）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂ること
  - ・筋肉の素となるたんぱく質（肉・魚・大豆製品）と骨を強くするカルシウム（牛乳・乳製品・小魚）を含む食品を積極的に摂ること
  - ・十分な水分を摂ること
- ② 身体活動
  - ・ウォーキング、ストレッチなどで体を動かしましょう。
- ③ 社会活動
  - ・趣味やボランティア、就労などで外出することも有効です。新型コロナウイルス感染症の流行があり、一日中家において、先が見えない生活で不安が大きい方もいらっしゃるでしょう。電話や近くにいる人とのちょっとした挨拶、会話などでも意識して交流していきましょう。