

検査部からのお知らせ ~ALP・LDHの測定方法が変わります~

2021年4月より、生化学検査のALPとLDHの測定法が変わります。今まではJSCC法という日本独自の測定法でしたが、IFCC法という世界的に使われている測定法へ変更となります。これにより、疾患と無関係な測定値の上昇がなくなることや、海外と測定値の共有化が可能になるという利点があります。基準値においては、ALPは今までの100~345U/Lから38~113U/Lに変更されます(LDHの基準値は変更ありません)。結果表をご覧ください。

ロコモティブシンドローム ~判定基準値「ロコモ度3」の新設~

当クリニックの人間ドックでは、2016年4月から「ロコモ度テスト」を実施しています。

ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)とは、骨・関節・筋肉・神経などの運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの身体能力(移動機能)が低下した状態をいいます。ロコモが重症化すると要介護状態となりますが、近年の研究結果により、その過程で運動器が原因の「身体的フレイル」を経ることが分かってきました。そこで「身体的フレイル」に相当するロコモのレベルを知り、対策をとることが大切となります。

(※フレイルとは年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した病態をいう。)

ロコモ度テストは今まで「ロコモ度1」「ロコモ度2」という判定でしたが、ロコモがどの程度進行すると投薬や手術などの医療が必要となり、医療によってロコモがどのように改善するかを検証し、ロコモとフレイルの関係性を研究した成果をもとに、昨年秋に新たに「ロコモ度3」が新設されました。

自身がロコモかどうかは、以下の3つのテスト(ロコモ度テスト)で簡単に判定することができます。

テスト1: 片足または両足で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで下肢の筋力を図る立ち上がりテスト。(下図)

テスト2: 歩幅を測定することで下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、歩行能力を総合的に評価する2ステップテスト。

テスト3: 運動器の不調に関する25の質問に答えるロコモ25。

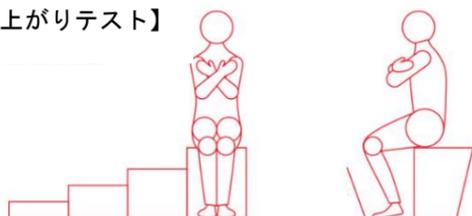
これらのテスト結果により、「ロコモでない状態」、ロコモが始まっている状態の「ロコモ度1」、ロコモが進行した状態の「ロコモ度2」、ロコモがさらに進行して社会参加に支障をきたしている状態の「ロコモ度3」を判定できます。

便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っても、ロコモになっていたりと、すでに進行している場合が多くあることがわかっています。ロコモになってしまった方もそうでない方も状態に合わせて食生活や運動習慣の見直しをすることで予防や改善することが可能です。

当院においても4月からロコモ度3を新たに加え判定していきますので、ぜひ今の状態を知り今後の生活に役立てて頂けると幸いです。

看護部 西館美音子

【立ち上がりテスト】



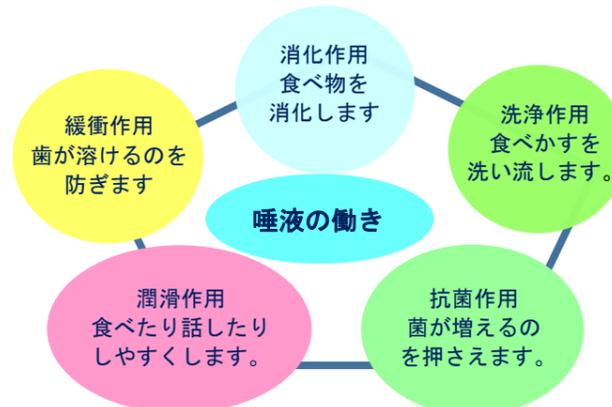
- 片脚で立てる(40cm) ...該当なし
- 両脚で立てる(20cm) ...ロコモ度1
- 両脚で立てる(30cm) ...ロコモ度2
- 両脚でも立てない(30cm) ...ロコモ度3

※日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイトより抜粋(一部改訂)

※紗矢夏先生の口腔ケア講座※ ~Prat1腺活でいきいき~

みなさんご存じのように口は体の入り口です。食べ物、ウイルスなどの全てが唾液と一緒に口を通して体内に入ります。唾液は体液を原料に主に3つの場所で作られていて耳下腺、顎下腺、舌下腺から分泌されます。安静時唾液(何もしていないとき、睡眠中など)と刺激唾液(噛む、嗅ぐ、揉む、話すなど)があり、出る量は1日約1リットルもあります。身体を守る、消化を助ける役割など唾液にはたくさんの役割があるので多ければ多いほどその働きを発揮してくれます。

唾液腺の場所



今回は楽に唾液量を増やす簡単な方法をお伝えしますね。

1つ目は、3食のうちどこかで必ず歯ごたえのある食材、食事を選びましょう。噛む回数が増えることで筋肉に囲まれている唾液腺が強制的に分泌活動を活発にさせるからです。

2つ目は、のどが渇いていなくても水をこまめにとりましょう。唾液は体液が原料だからです。そして利尿作用のあるカフェインやカリウムを含む飲み物の取りすぎには注意しましょう。

3つ目は、一人で暮らしている方、もしくは一人の時間が長い方は、1日1回はオンライン会話を心掛けましょう。表情筋や口輪筋を動かすことで1日目と同じ原理で唾液の分泌が促進されます。

4つ目は、気が付いたときに唾液腺のマッサージをしましょう。回数は自由です。まずは自分で触って唾液分泌を促してみましよう。

唾液腺マッサージ



この4つを生活の中に取り入れ、いきいき腺活してもらえたら幸いです。「どこを押したらいいのかわからない」「押しても唾が出で来ない」「口が異様に乾く」など、お口で気になることがあれば遠慮なくご相談くださいね。

今号から歯科医師によるコラムをお届けします

歯科医師 中川紗矢夏先生のご紹介

ドライマウス学会認定医 臨床研修指導歯科医師
認定産業歯科医師 労働衛生コンサルタント



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください

ホームページ URL : <https://www.omiyacityclinic.com/>

ご意見・ご感想 : sodan@omiyacityclinic.com

