

医療と
健康の
今を伝える

健康

第55号

さっぽろ

札幌市医師会
市民広報

令和8年3月25日発行



ご自由に
お持ちください

特集②

低栄養

「食べられない」が
続く前に気づきたいサイン

- ◎札幌市医師会公式X、
メイイクン公式Xの
フォローをお願いします！
- ◎メイイクンのぬりえを塗って、
オリジナルグッズをもらおう！
- ◎札幌市の夜間・休日等の救急診療

フォロー
よろしくメ～

札幌市医師会 公式X

@Sapporo_ishikai



特集①

筋肉を増やすための きつかけ作りと 継続のコツ

- 《主な内容》
- ◇医療の世界
- ◇地域フォーミュラリについて
- ◇市民のページ
- ◇今が一番元気
- ◇健康レシピ
- ◇鮭ときこのレモン甘酢漬け



読者プレゼント
付きアンケート
(裏面をご覧ください。)

札幌市医師会
公式キャラクター
メイイクン

筋肉を増やすための きっかけ作りと 継続のコツ



筋肉が増えると「健康」に

筋肉が増えること(筋肥大)には大きく分けて2つの機能が向上する意義があります。1つは「力学的な機能」、2つ目は「代謝的な機能」です。力学的な機能とは筋力の強さや持久力の高さを意味して、体の動きやすさやスポーツなどでは競技力向上に繋がります。代謝的な機能とは基礎代謝量の増加や抗炎症性物質の分泌促進など、生活習慣病リスクの低減や健康維持に効果があります。『ピンピンコロリ』という言葉が流行ったように、年齢を重ねても自分のことは自分で行いたい、人の手を借りずに生活したいと考える方は多いと思います。普段の生活やさまざまな活動で自分の体を支え、健康維持をするために筋肉が必要です。

筋肉の特性

私たちの体には600個以上の骨格筋があり、体重の30〜50%を占めています。骨格筋の筋肉量は30歳を過ぎると10年で約5%減少し、さらに60歳以降は10年で約10%減少するという報告もあります。加齢による骨格筋量の変化は全身的に生じますが、上半身に比べて下半身の筋肉で減少しやすい特性があります。また、寝込んだり、生活環境の変化などで運動量が一定期間減少すると筋肉量は減少することがわかっています。しかし、筋肉は体の組織内で唯一、外的刺激によって量を増やせる組織という特性があります。すなわち動かなければ筋肉量は低下し、運動することで筋肉量は増やすことができます。

筋肉を増やすには どんな運動をするのがいいの？

筋肉を増やすために「散歩する」というのをよく耳にします。残念ながら、日常生活を自立できている方の多くは「通常の歩行のみ」では筋肉は増えにくいのです。

筋肉を増やすには、現状で持っている筋肉に「一定の強さの負荷」をかける必要があります。この「一定」は他の誰かと比較ではなく、現在のあなたの筋肉の強さに対

する「一定」です。

そのため、「運動を全くしていない人」は「ちょっとした運動」を開始すると比較的早く筋肉が増えることがあります。逆に「普段から筋トレをしている人」は変化を生じる負荷をかけるためには、より強い負荷が必要になります。

運動すると初めの頃は変化があったが、徐々に変化しなくなってしまうのはこのためです。では具体的にはどのように選ぶと良いでしょうか？

表1に普段のあなたの運動量別にオススメの対応を記載しました。あなたはどこに当てはまりますか？



はじめに

「健康のために運動しよう!」と考えて、行動してみたものの、数日で…。多くの方がこのような経験をしたことがあるのではないのでしょうか?適量の運動を行うことが「体に良い」ことは周知の事実ですが、もともと運動は苦手な方もいれば、やってみようとは思うけど何をしたら良いのか?どのくらいやったら良いのか?など、いざ始めようとするとなかなか難しく、気がつくとも継続できずに効果が出ない方も多いのではないのでしょうか。今回は、運動で筋肉を増やす事によってあなたに起こる嬉しい変化や運動の選び方、運動継続のコツをお伝えします。

【表1】

普段の運動量	オスズの対応	具体例
寝ている時間が多い	座位時間を増やす、座位での運動、立つ時間を増やすことから	●ストレッチ ●さっぽろスマイル体操（座って行く）
日中、横になることは少ないけど、ほぼ外出しない	歩行量を増やす、速歩きをする 自重での運動を行う	●ラジオ体操 ●さっぽろスマイル体操（立位、椅子補助） ●ゆっくり椅子から立ち座りを繰り返す ●速歩きと普通の歩きを交互に行う
外出頻度は多いが、特別運動はしていない	歩行量を増やす、速歩きをする 意識的に筋トレを始める	●ラジオ体操 ●さっぽろスマイル体操 ●地域での運動教室参加
意識的に定期的に運動している	運動量は維持し、停滞を感じていたら回数やセット数、運動様式などを変化させる	●運動教室やジムでの運動も行う ●いつもと違う種目にもチャレンジする
スポーツ活動を積極的に行っている	専門家と相談をお勧めします	●各競技特性に応じた運動やジムでの運動

運動はどのくらいやったらいいのかわからない。

ストレッチや錘などの負荷を使用しない軽い運動は毎日行っても問題ありません。意識的に筋トレを始める段階以降の方は、負荷の強さに応じて「適度な休養」が大変重要になります。

高齢者を対象とした筋肉量の増加を確認したいいくつかの報告では週に2〜3回程度で運動を実施し、しっかりと筋肉量の増加を認めています。

詳細に運動量の設定を自分で行うことは難しいですが、自分でわかりやすく、有効性が確認されている方法に「自覚的疲労強度」があります。自覚的疲労強度とは運動中に自分で感じる疲労の強度です。

一つの運動を8〜12回行って「ややきつい〜きつい」と感じる程度はオススメです。この負荷を休憩1分程度挟んで、3セット、12週間継続することで筋肉量は増えやすいくことがわかっています。

効果が出るには年齢の影響もあると言われています。中年層（40〜50代）では5〜6週で増加し始め、明らかな変化は10〜12週で生じると言われます。高齢者になると8〜10週で増加し始め、12〜16週で明らかな変化が生じるとされています。

長い…と感じる方も多いと思いますが、継続は力なりで、あなたにたくさん良いことが起こりますよ。

継続するって、

運動を継続するコツをいくつかご紹介いたします。一人で行うのではなく「仲間を作って実施する」「ジムや体操教室、転倒予防教室などに参加する」といった環境を整備することは有効な方法です。

また、一人でも継続するためには「できるだけ具体的な目標を立てる」、「記録する（評価する）」こともオススメです。運動を始めた時には到底できなかった運動量や負荷が大変ではなく行えるようになることは十分可能です。

運動の内容や量、自覚的疲労強度を記載しておき、ご自分の足跡を振り返ると効果を感じられ、その後のモチベーションになりやすいです。

最も大切なのは、「できる運動」から始めて、「毎日行わなければならない」のではなく「1週間で2〜4日実施する」ように考えることです。継続できなかった…という経験がモチベーションの低下に繋がりにくいのです。

今日できなかった分は明日頑張れば良いのです。是非運動を始めてみてはいかがでしょうか？

執筆…だい整形外科クリニック
理学療法士 杉本 寿司
監修…だい整形外科クリニック
院長 松本 大

低栄養



「食べられない」が
続く前に気づきたいサイン

低栄養とは 何が起きている状態？

私たちの体は、食事から入ってくるエネルギー（カロリー）とたんぱく質を材料にして、筋肉、皮膚、血液、免疫などを日々つくり替えています。ところが、食べる量が足りない状態が続くと、体は不足分を補うために「体の貯金」を取り崩します。はじめは肝臓の糖の貯えが使われますが、それでも足りなければ脂肪、さらに長引くと脂肪だけでは足りなくなり、筋肉も分解してエネルギーや材料に回すようになります。

この「筋肉の取り崩し」が進むと、握力が弱くなる、歩くのが遅くなる、疲れやすい、階段がづらい、転びやすいといった変化が出てきます。筋肉は「動くため」だけでなく、体を守る重要な臓器でもあり

はじめに

「低栄養」と聞くと、極端にやせている人だけの問題と思われがちです。しかし実際は、体重が大きく変わっていないくても、病気や加齢、口の不調、ひとり暮らしなどをきっかけに、知らないうちに体の中の栄養が不足し、筋肉や体力が落ちていくことがあります。

低栄養は、転びやすさや感染症のかかりやすさ、治りにくさにもつながるため、早めに気づいて対策することが大切です。



食欲低下／食べにくさ／病気

食事量の低下（エネルギー・たんぱく質不足）

筋肉が減る（体力低下）

疲れやすい → 活動量低下 → 外出減

食事がさらに簡単になる（欠食・単調）

（最初に戻る：悪循環）

【図1】低栄養の悪循環（フレイル※につながる流れ）

低栄養は「食べられない → 筋肉が減る → 動けない → さらに食べられない」という悪循環に入りやすいのが特徴です。早めに気づいて流れを断ち切ることが大切です。

※フレイル：加齢に伴う心身の衰え

ます。筋肉が減ると、肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、傷や骨折が治りにくくなったり、入院後の回復が遅れたりすることがあります。

さらに重要なのは、病気があると低栄養が進みやすい点です。がん、心不全、慢性肺疾患、腎臓病、感染症などでは、体の中で炎症が起りやすく、食事量が同じでも筋肉が減りやすい「代謝の変化」が生じることがあります。加えて、発熱や息

切れ、痛み、抑うつ、薬の副作用などで食欲が落ち、結果として「食べられない ↓ 筋肉が減る ↓ 体力が落ちてさらに食べられない」という悪循環に入りやすくなります（図1）。

高齢になると、もともと筋肉は少しずつ減りやすく、少しの体調不良や数週間の食欲低下でも、回復に時間がかかります。だからこそ、「食べられない期間を短くする」ことが低栄養予防の要になります。

【表1】低栄養のサイン:セルフチェック

- 半年～1年で体重が減った(目安:2～3kg以上)
- 食事量が減った、欠食が増えた
- 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)が少ない日が続く
- 以前より疲れやすい、歩くのが遅い、階段が辛い
- つまずく、転びそうになる、外出がおっくう
- むせる、噛みにくい、口が乾く
- 傷が治りにくい、風邪をひきやすい

複数当てはまる場合は、低栄養の入口かもしれません。
体重は週1回でもよいので、同じ条件で測って変化を確認しましょう。

- 低栄養は誰にでも起こりえますが、特に次のような状況では注意が必要です。
- ひとり暮らしで食事が簡単になった、買い物や調理が負担
- 歯や入れ歯の不調、むせ、口の渇きがある
- 風邪や胃腸炎の後から食欲が戻らない
- がん治療中、慢性の病気(心臓・肺・腎臓など)がある
- 外出や運動が減った

**こんな方は要注意
低栄養のきっかけ**

【表2】今日からできる“最小の工夫”

目的	これだけでOK
たんぱく質を確保 (毎食どれか1つ)	卵／納豆・豆腐／魚／肉／牛乳・ヨーグルト
少食を補う (間食を1回追加)	牛乳・ヨーグルト・チーズ／プリンなど
食べやすくする	やわらかく煮る／刻む／とろみをつける
筋肉を守る	散歩、椅子立ち上がりなど「毎日少し」

「一気に頑張る」より「続けられる小さな工夫」が効果的です。

低栄養対策の基本は、食べられない時ほど「栄養の密度」を上げることです。難しく考えず、次のコツを意識してください。

**日常でできる対策はシンプルに
「たんぱく質」「間食」「少し動く」**

**こんなときは早めに相談を
(受診の目安)**

次のような場合は、かかりつけ医に相談してください。必要に応じて、管理栄養士、歯科、地域の支援(地域包括支援センターなど)と連携し、原因に合わせた支援が受けられます。

- 体重減少が続く・食事がほとんど摂れない
- むせ・飲み込みづらさが強い
- 強いだるさ・発熱・下痢などの症状がある
- がん治療中・慢性疾患があり食欲低下が続く
- 腎臓病などでたんぱく質や水分制限がある(増やし方は個別調整が必要)

医療機関でできること

低栄養が疑われる場合、医療機関では体重変化、BMI※、食事量、筋力、歩行などを確認し、原因(病気、薬、口腔機能、抑うつなど)を評価します。

必要に応じて、栄養補助食品の活用、嚥下(飲み込み)の評価、口腔ケア、リハビリ(筋力維持)などを組み合わせ、悪循環を断ち切ります。大切なのは「やせてから」ではなく、「食べられない状態が続く前／続き始めた時点」で手を打つことです。

※BMI(Body Mass Index)＝体重(kg)／身長(m)²。数値はあくまで目安で、病気や体格によって適切な範囲は異なります。

おわりに

低栄養は、本人の努力不足ではなく、加齢や病気、生活環境の変化で誰にでも起こりうる状態です。「最近食が細い」「疲れやすい」「体重が減った」といった小さなサインは、体からの大事なメッセージです。早めに気づき、食事の工夫と適切な相談につながることで、体力と生活の質を守ることができます。
心配があれば、かかりつけ医に遠慮なくご相談ください。

【参考資料】

- 日本老年医学会…高齢者の栄養・サルコペニアに関する提言／解説
- 厚生労働省…高齢者のフレイル・栄養に関する啓発資料
- 日本栄養治療学会(JSPEN)…栄養療法・低栄養に関する解説・ガイドライン 関連情報
- ESPEN(欧州臨床栄養代謝学会)…栄養スクリーニング／高齢者栄養に関するガイドライン
- GLIM(Global Leadership Initiative on Malnutrition)…低栄養診断の国際コンセンサス

札幌市心会病院 消化器外科

中村 誠志



「フォーミュラリ」とは聞きなれない言葉かもしれませんが、簡単に言うと「推奨薬リスト」であり、最も有効で安全かつ経済的な薬の使い方および

その薬品集のことです。各診療ガイドラインにおける薬の使い方は有効性、安全性を中心に作られています。フォーミュラリでは経済性も重視されています。限られた財源の中で現在の社会保障制度を維持していくため医療費削減が重要視されるようになり、後発医薬品の使用がすすめられると共にフォーミュラリへの関心が高まっています。

フォーミュラリは病院ごとに作られる「院内フォーミュラリ」と、地域全体で作られる「地域フォーミュラリ」があります。地域フォーミュラリは、地域の医師会、歯科医師会、薬剤師会、中核病院などが中心となり、最新の信頼性の高い科学的エビデンスに基づき、医学的かつ経済的に効果的な薬物治療を目指し作られます。専門医でなくても標準化された適切な

治療を提供でき、地域全体で質の高い医療となることが期待されます。比較的価格の薬が選ばれており自己負担も少なく、病院が変わっても薬の変更が少なくすみます。薬局では在庫管理の効率化により負担が軽減され、災害時には必要な分だけ迅速かつ的確に供給することができるよう

地域フォーミュラリについて



なります。

似た薬の多い高血圧、脂質異常症、糖尿病、消化管疾患といった領域が対象になります。経済性、適応範囲の広さ、服用回数の少なさなども選定基準になります。薬の選定には慎重を要し時間がかかるため、導入実現はもう少し先の話になりそうです。

今が1番元気 ◎E・Oさん(64歳)



市民のページ 寄稿 健康体験談

還暦を当に過ぎて、年が明けると65歳になる私ですが、気持ち的にはまだ50代。正式な書面には勿論正しい生年月日を記入しますが、ちょっとしたアンケートや懸賞応募などにはいつも57歳と記載しています。

10年以上前に「脳は簡単に騙せる」という内容の本を読み、それからはいつも自分の脳を騙しているのです。でもお陰様で、同僚や友人には50代と思われる様子が「満更でもないな」と喜んでいました。

正直、身体にはあちこち支障は出てきていました。腱鞘炎から始まり、膝痛、テニス肘、五十肩、頸椎症、ヘバーデン結節、全く身動き出来なかった腰痛もあり、暫く仕事に就けない時期もありました。

それでも急性期以外はストレッチや筋トレに励み、強めの反り腰は壁立ちで姿勢矯正。色々勉強

して足りない栄養はサプリメントで補充。腹式呼吸もマスターして、一生付き合うんだと思っていたアレルギー性鼻炎や掌蹠膿疱症、むずむず脚症候群は何故か知らないうちに治りました。

年齢には抗えず肌の弛みは目立ってきたけれど、昔は平地でしよっちゅう躓いていた私ですが、今の方が歩行状態も良く柔軟な体になつてきた様です。

長年デイサービスの看護師として利用者さんの体調管理や健康指導をしてきましたが、色々病んだ事も利用者さんの悩みに寄り添い、経験者としての確かなアドバイスもできる様になりました。

病気になると通院治療も大事ですが、何より自分で治す意識を持ち、歩き方ひとつでも改善する事で身体が変わっていくことを日々感じています。

これからも健康に感謝しながら過ごせる様、毎朝のストレッチを欠かさず続けていこうと思っています。

市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、タイトル、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先 / 〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ」健康体験談係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌で紹介いたします。※採用された方には薄謝を差し上げます。 ※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません。

こちらからもご応募いただけます



鮭ときのこのレモン甘酢漬け



鮭は、ルイベ、塩焼き、フライなど様々な料理で楽しめる食材であり、たんぱく質だけでなく、良質な脂質 (DHAやEPA)、そしてビタミンDも摂取することができます。

日照時間が短くなる冬には、筋肉を維持したり、骨の健康を守ってくれるたんぱく質やビタミンDは積極的に摂取したい栄養素です。

今回は、鮭をサッパリとした味付けで食べられるレシピをご紹介します。

©北海道栄養士会



材料・分量 (2人分)



- 鮭 2切れ…………… 100g位/切れ
- 片栗粉…………… 小さじ1
- にんじん…………… 10g
- きのこ(しめじ・舞茸・えのきたけ)…………… それぞれ1/3株
- サラダ油…………… 大さじ1
- 〈甘酢〉
- 水…………… 80ml
- 酢…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ2
- 酒…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1
- レモン1/6個(レモン汁も可 小さじ1)

作り方



【甘酢】

- ①レモンは、しっかりと洗って皮ごと薄切りにする。
- ②レモン以外の材料を全て小鍋に入れて一煮立ちさせたら、耐熱容器に移す。
- ③②に薄切りレモンを入れて、冷蔵庫で冷やしておく。

【鮭ときのこ】

- ①鮭は、ペーパーで水気をしっかり取った後に一口大に切り、片栗粉を薄くまぶす。
- ②にんじんは千切り、きのこは石突を取って食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、鮭を並べて両面をきつね色になるまで加熱する。
- ④③のフライパンに、にんじんときのこを入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑤火が通った鮭とにんじん、きのこを冷ました甘酢に30分程度漬ける(漬け時間は好みです)。



医師会の活動や役立つ情報を発信します!



札幌市医師会公式X、メイくん公式Xの フォローをお願いします!



札幌市医師会公式X



メイくん公式X



メイくんのぬりえを塗って、オリジナルグッズをもらおう!

当会では、「市民とともに歩む医師会」として、より身近に感じていただける存在を目指し、令和5年11月に公式キャラクター「メイくん」が誕生しました。今回、「メイくん」のぬりえが、公式サイトで無料公開されました。おうち時間や高齢者施設・病院でのレクリエーション素材として、ぜひご活用ください。

現在、自分で色を塗ったぬりえを当会（札幌市中央区大通西19丁目）まで直接ご持参いただいた方には、もちろんメイくんの「グッズ」をプレゼントいたします! さらに、お寄せいただいた素敵な作品の中から一部を、札幌市医師会公式Xにてご紹介させていただきます。皆様の力作をお待ちしております!

◆ぬりえのダウンロードはこちら

URL:<https://spmed.jp/nurie/>



札幌市の夜間・休日の救急診療

診療時間	急病				けが
	夜間	休日(日中)	休日(日中)		
毎日	19:00~翌7:00 ※受付終了は6:30	19:00~23:00	日曜日、祝日、GW、お盆、年末年始 9:00~17:00	日曜日、祝日、GW、お盆、年末年始 土曜日の午後 9:00~17:00	平日17:00~翌9:00 土曜13:00~翌9:00 休日 9:00~翌9:00 ※準当番病院(22:00まで)
診療科目	●内科 ●小児科	●耳鼻科 ●眼科	●小児科	●内科 ●小児科 ●産婦人科 ●耳鼻科 ●眼科 ●精神科	●内科 ●小児科 ●産婦人科
医療機関	札幌市夜間休日急病センター ※4月から名称変更(旧:札幌市夜間急病センター) 中央区大通西19丁目WEST19 ☎011(641)4316			当番病院 ※札幌市医師会会員が輪番制で担っています。	
				●新聞(朝刊各紙に掲載) ●北海道救急医療情報案内センター(毎日・24時間) ☎0120-20-8699または☎011(221)8699 ●札幌市医師会ホームページ	

●急な病気やけがで受診に迷ったら…

- 救急安心センターさっぽろ ☎7119または☎011(272)7119(毎日、24時間)
- 北海道小児救急電話相談 ☎8000または☎011(232)1599(毎日、19時~翌8時)
- 札幌市産婦人科救急相談 ☎011(290)3299(毎日、19時~翌9時)
- 札幌市精神科救急情報センター ☎011(204)6010(平日17時~翌9時、土日祝9時~翌9時)

※休日や夜間の救急医療施設は急を要する患者さんのための施設です。適正受診にご理解とご協力をお願いいたします。



読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。下記QRコードよりアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品をお送りします。

- 1等 北海道日本ハム戦 エスコンS席ペアチケット …… 1名様
- 2等 お米券(10枚) …… 5名様
- 3等 メイくんデザインQUOカード(1,000円分) …… 30名様



- 当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- 締切り/令和8年6月30日



札幌市医師会 市民広報

健康さっぽろ 第55号

令和8年3月25日発行(年2回発行)
 発行者/一般社団法人 札幌市医師会
 〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目
 ☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956
 ホームページ <http://www.spmed.jp/>



「健康さっぽろ」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。