

# 元気がいいね



Winter  
**150**

特集① フレイルってなに？〈前編〉

特集② 鼻のサイン〈前編〉

# フレイルってなに？

前編

「歳だから仕方ない」と見過してきました小さな衰え。でも実は、まだ間に合うものがある——。東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢先生は、「フレイルは“戻せる衰え”と語ります。フレイルの正しい理解と予防のヒントを伺いました。

## フレイルとは 要介護手前の段階

フレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態を指す。ただし、それは要介護へ一直線に進むものではない。健常と要介護の間にある「中間の時期」であり、気づいて日常生活を工夫すれば、状態を立て直すことができる。特徴は、膝関節の変形や腰痛、筋肉の衰えといった身体的なことだけでなく、前向きになれないといった心理的な変化や認知機能の低下、地域の人とのつながりが薄くなる社会性など、さまざまな要素が重なり合って進行する点。年齢のせいと見過してきたこれらの小さな衰えを“見える化”し、前向きな行動につなげるための概念が図1だ。

(図1) 日本老年医学会が出したフレイルの概念

フレイル（虚弱）とは、加齢により体力や気力が弱まっている状態

### ①中間の時期

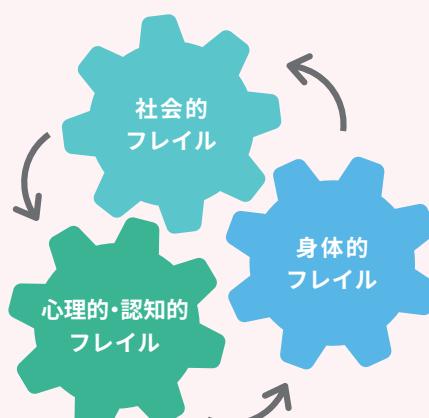
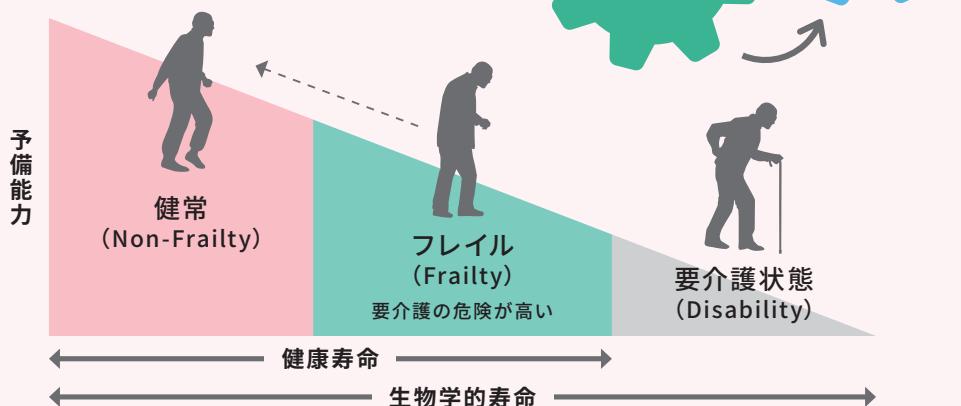
健常から要介護へ移行する段階。

### ②可逆性

さまざまな機能をまだ戻せる時期。

### ③多面性

食や運動だけではなく地域とのつながりなど、いろいろな側面の衰えによる負の連鎖で自立度が低下する。



**最初はゆっくり、途中からスピードアップして下っていく  
フレイルの段階で気づけば、坂道は引き返せる**

## 健康診断では見えない 筋肉の衰え

フレイル進行の根底にあるのが、サルコペニアと呼ばれる筋肉の衰えだ。筋肉は自然な加齢でも1年に約1%ずつ減少し、高齢期に入院などで2週間寝たきりになると、約7年分の筋肉を失うとも。怖いのは、生活がおとなしくなると、痛みも苦しさもなく筋肉が減っていくこと。健康診断では筋肉量はほとんど評価されず、見逃されがちだ。見た目の太さと実際の筋肉量は一致しない。中年層はメタボ予防を意識して摂取エネルギーをセーブしなければならないが、高齢になるとメタボ予防からフレイル予防にギアチェンジし、積極的にエネルギーを摂るべきである。

“誰かと会う約束”が  
フレイル予防になる！

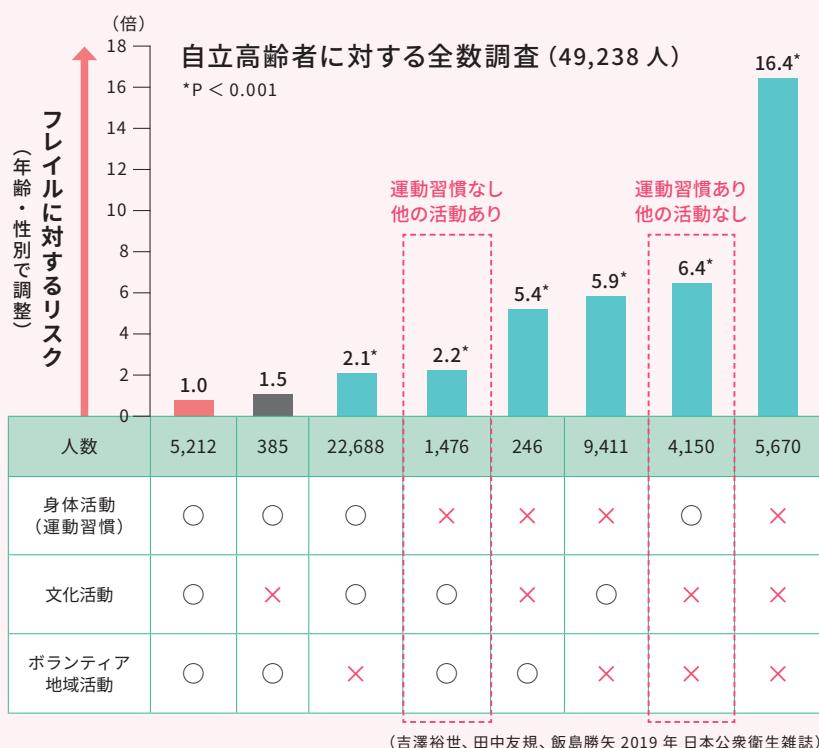


いいじま かつや／東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・教授、未来ビジョン研究センター教授。専門は老年医学、在宅医療、虚弱予防、医学教育。

## 「人とのつながり」が フレイル予防の力

注目すべき結果がある。図2が示すように、フレイルのリスクは「運動の有無」だけで決まるわけではない。運動習慣がなくとも、文化活動や地域活動など、人とのつながりを持つ人は、フレイルになりにくい。反対に、運動だけストイックに頑張っていても、社

会的な関わりがない人はリスクが高い傾向に。目的を持って外に出て、誰かと会い、役割を担うことが、結果的に体も心も動かすことにつながる。「単純に肉を食べて、たんぱく質を増やせばいい」という考えではなく、たまには地域の人と一緒に食事をするとか、ウォーキングでも誰かと一緒に歩く。物事を立体的に捉えて、相乗効果で生活を底上げしましょう」



## フレイルを予防する 3つの柱

フレイル予防は特別なことをする必要なく、日々の生活を「栄養」「身体活動」「社会参加」という3つの視点で見直すことが大切だ。フレイルは社会とのつながりを失うことから始まる。「ドミノ倒し」にならないよう、より多くの人と活動を共にしよう。

### 1 栄養

食事は、適切なエネルギー量と多様な食品の摂取が基本。たんぱく質やビタミンDに加え、噛む力や飲み込む力など口腔機能の維持も重要だ。

### 2 身体活動

フレイル予防には、運動だけでなく生活の中の動きも大切。ウォーキングなどの運動に加え、日常的に体を動かす習慣を意識する。

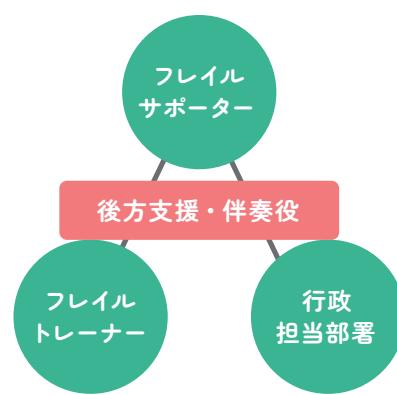
### 3 社会参加

趣味や学習などの文化活動、地域交流やボランティア、就労など、人と関わる機会を持つことが、フレイル予防の大いなる力になる。

### フレイルサポーター制度について

#### 自分たちのまちは、自分たちで創る 新たな自助・互助のスタイル

飯島先生が発起人になり、住民自身が主体となった、地域でフレイル予防に取り組む仕組み。医療や介護の専門職が前面に立って指導するのではなく、研修を受けたシニア同士が、筋肉測定などのフレイルチェックや対話を通して気づき合い、支え合う。行政や専門家は後方支援として関わり、健康づくりと地域のつながりを同時に育っていく。※次号では、西東京市のフレイルサポーターの活動を紹介する。



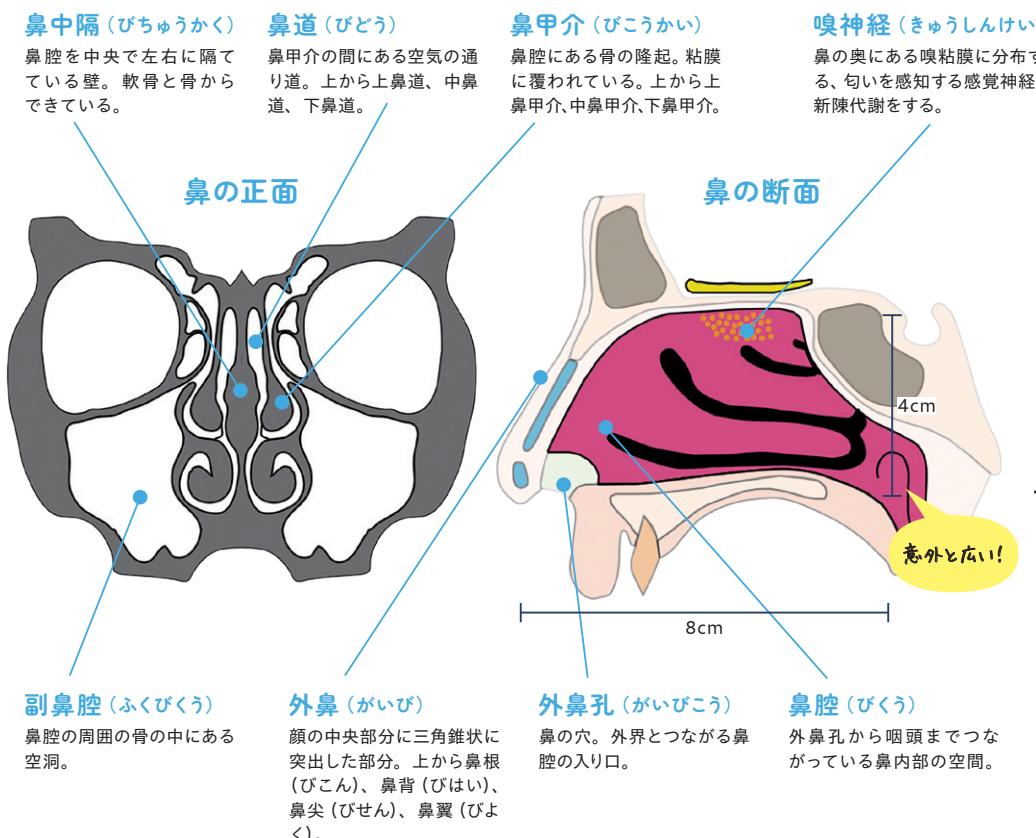
# 鼻のナニシヨン

## 前編

**加温・加湿から防塵まで  
鼻は体の門番！**

鼻は、「匂いを感じる」「呼吸をする」器官だと捉えられがちだが、それだけでなく、外的環境や内的環境（運動や睡眠などの体の行動や状態）と連動し、さまざまな働きをしている。

例えば、寒いところに行くと鼻水が出るが、これは、冷たく乾燥した空気が肺などを傷つけないように、鼻の中でその空気を加温・加湿しているから。運動しているときは酸素が必要なため、鼻の中は人知れず大きく開き、空気の通り道を確保している。鼻毛や粘液は異物の侵入を防ぐ。鼻は、体を守るためにマルチタスクを担った器官なのだ。「鼻呼吸が推奨されるのは、口より鼻のほうが高機能だからなんですね」



## 鼻の働き

### ウイルスなど 異物の侵入を防ぐ

空気中に含まれるウイルスやほこりなどの異物を鼻毛や粘液でろ過。異物が侵入した際には、くしゃみで吹き飛ばして、鼻水で洗い流し、鼻づまりで侵入経路を塞いでいる。

### 空気を加温・ 加湿する

肺や気管支の粘膜は冷たく乾燥した空気が入ると傷つきやすくなる。鼻孔から吸った空気は、鼻腔で体温近く(37°C程度)まであたためられ、内臓への負担を減らしている。

### 匂いをキャッチして 脳に伝える

嗅神経から脳の嗅覚中枢に情報が伝達されることで匂いを感じる。感情や記憶をつかさどる大脳辺縁系と結びつき、認知機能にも密接に関わっているというデータもある。

東京大学医学部附属病院  
耳鼻咽喉科・頭頸部外科教授  
近藤健二 (こんどうけんじ) 先生  
耳、目に続く感覚器官シリーズ。  
感染症が気になる冬は、鼻（前編）。  
鼻の仕組みや鼻水の症状と対処を学ぶ。

鼻の働きを理解して、鼻呼吸を心がけましょう。



## 鼻水からわかる 鼻の病気の症状と対処

「鼻の働き」（P4）にあるように、外界から鼻に異物が入つてくると、くしゃみで吹き飛ばして、鼻水で洗い流し、鼻がつまることでそれらをシャットアウトする。いわば鼻水は、体の正常な防御反応。とはいっても、鼻水が大量に出ると、集中力や嗅覚が低下するといった生活上の不便さをともなうため、鼻水を止める対処が必要なこともある。

鼻水を止める薬にはさまざまなアプローチがある。市販の点鼻薬の半数は、粘膜の血管を収縮させることで、鼻通りをよくする。即効性はあるが、続けて使うと効果が薄れるデメリットもあり。医療機関で処方される副腎皮質ステロイドの点鼻薬には、アレルギー反応自体をブロックする働きがある。効果が出るまでに1～2日ほど要するが、体にあまり吸収されないため、副作用は起こりにくい。症状は鼻水の状態（下図）でわかる。状況とあわせて判断、または耳鼻科に相談し、適切な治療と投薬を行おう。

### こんな鼻水が出たら……

ドロッとした  
黄色の鼻水が出る



副鼻腔炎

細菌やウイルス感染によって副鼻腔に炎症が起き、膿が溜まる。蓄膿症ともいわれる。鼻水だけでなく、頬や額の痛み、頭痛なども出る。



透明な鼻水のあとに  
黄色がかった鼻水が出る



ウイルス性鼻炎（風邪など）

鼻水に色や粘度がつくのは、白血球が含まれているから。鼻や喉の粘膜にウイルスが感染して起こる。自然に治ることが多い。



透明な鼻水が出続ける



アレルギー性鼻炎

花粉、ハウスダスト、ペットの毛などのアレルゲンに反応して起こる。自然治癒は難しい。日本人の2人に1人が抱えているといわれている。



治療法

抗生素質や消炎剤・手術・（慢性の場合）抗菌薬の長期投与など

治療法

症状を和らげる対症療法・抗ヒスタミン剤（第一世代）や点鼻薬の投与など

治療法

アレルゲンを避ける・抗ヒスタミン剤や点鼻薬の投与・免疫療法・手術療法など

## 鼻のケア

近藤先生おすすめ！今日からできる鼻のケア

### [不織布マスク]

ウイルスを含む飛沫の侵入と飛散を防ぐ。



### [鼻うがい]

鼻の粘膜を食塩水で洗浄する。塩分濃度は約0.9%、38～40℃の水温で。



### [禁煙]

酸化物質を大量に含むタバコは鼻にとっても百害あって一利なし！



## ウイルス性鼻炎を 予防するには

ウイルス性鼻炎は、いわゆる風邪といわれるもの。鼻や喉の粘膜につきやすいウイルスによって引き起こされる。ウイルスが粘膜の細胞に入り込んで増殖すると、血中の白血球がその細胞を退治しようと働く。それによって炎症が起き、痛みや発熱の症状が出るのだ。コロナやインフルエンザウイルスも鼻や喉の粘膜につきやすい。「これらの予防は、ウイルスを含んだ飛沫を侵入、定着させないことが肝になります。マスクの着用や鼻うがい（左）を習慣化して、ウイルスから体を守りましょう」





## もしも セルフチェック(自律神経編) 体にこんなサインが出たら……

気分が滅入る、やる気が出ない、頭痛や腹痛、めまいがする……。これらの体調不良が続くのは、自律神経が乱れているからかもしれません。放っておくと、血流が悪化して脳梗塞などの大きな病気を引き起こす危険も。今号では、自律神経研究の第一人者である順天堂大学医学部教授の小林弘幸(こばやし ひろゆき)先生に、心身の健康をつかさどる自律神経の仕組みと、自分でできるその整え方を聞きました。

自律神経は心身の  
「ライフルайн」

さまざまな神経のうち、自律神経は、呼吸、血液循環、消化など内臓の働きをコントロールする、いわばライフルайнの役割を持つ神経。自律神経には交感神経と副交感神経があり、この2つがバランスよく働くことによって、私たちは心身の安定を保っている(図1)。

「私が考える健康とは、質の高い血液が十分に全身の細胞へ行き渡ってい

る状態のこと」と、小林先生。交感神経と副交感神経は、血管のポンプのように作用し、血流をスムーズにする役割もある。

しかし、過度なストレスや緊張を感じ続けると、交感神経から副交感神経への切り替えがうまくいかなくなり、不調=自律神経の乱れ(表1)を引き起こす原因になる。「コロナ禍の影響で従来の社会生活が否定されたり、異常気象が起つたりしている環境下で、自律神経に不調をきたす人は非常に増えています」

### チェック結果

チェックリストのうち、慢性的に3個以上当てはまる  
と危険信号。  
5個以上当てはまる場合は、  
大きな病気が隠れている  
可能性もあります。  
なるべく早くかかりつけ医に  
相談しましょう。



### 自律神経の乱れ セルフチェックリスト (表1)

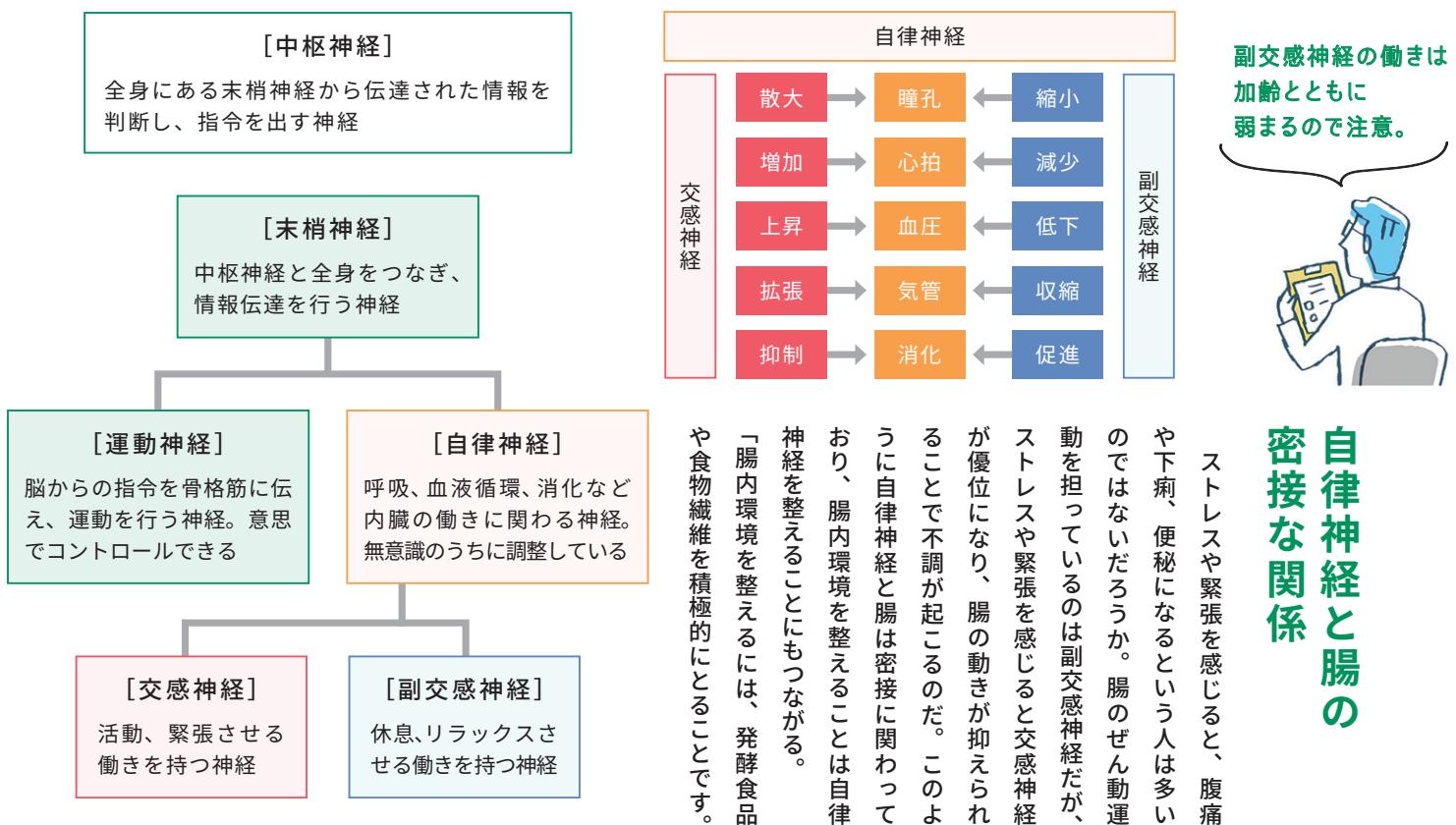
- |                                      |                                |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| [全身]                                 | [痛みなど]                         |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい       | <input type="checkbox"/> 頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> めまいがよく起こる   | ことがある                          |
|                                      | <input type="checkbox"/> 肩が凝る  |
|                                      | <input type="checkbox"/> 腰痛がある |
| [メンタル]                               |                                |
| <input type="checkbox"/> やる気が出ない     |                                |
| <input type="checkbox"/> 集中できない      | [おなか]                          |
| <input type="checkbox"/> 緊張しやすい      | <input type="checkbox"/> 便秘ぎみ  |
| <input type="checkbox"/> 気分が滅入りがち    | <input type="checkbox"/> 下痢ぎみ  |
| <input type="checkbox"/> ストレスを受けやすい  |                                |
| <input type="checkbox"/> 理由もなくイライラする |                                |

- [睡眠]
- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> よく眠れない         |
| <input type="checkbox"/> よく寝ても疲れがとれない   |
| <input type="checkbox"/> 朝起きられない・寝起きが悪い |

- [その他]
- |                                   |
|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肌がある     |
| <input type="checkbox"/> 手足が冷たい   |
| <input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい |
| <input type="checkbox"/> 食欲不振     |



## 神経の仕組みと働き (図1)



## 自律神経と腸の密接な関係

ストレスや緊張を感じると、腹痛や下痢、便秘になるという人は多いのではないだろうか。腸のぜん動運動を担っているのは副交感神経だが、

ストレスや緊張を感じると、腹痛や下痢、便秘になるという人は多いのではないだろうか。腸のぜん動運動を担っているのは副交感神経だが、同様に整腸作用があり、冷たいごはんや黄色く熟す前の青いバナナに含まれています「



## 自律神経を整える“三種の神器”と習慣

自律神経の乱れに対する治療や特効薬はないという。必要なのは、「食事」「運動」「睡眠」で、小林先生はこれらを“三種の神器”としている。食事は、毎日3食をよく噛んで食べる。特に、体内時計を朝にずらす朝食は必須。気負わずに朝食を習

慣化することから始めたい。運動は、エスカレーター・エレベーターではなく階段を使うなど、日常生活の中に手軽に取り入れられる有酸素運動が継続しやすい。

良質な睡眠のコツは、就寝の3時間前に食事を済ませ、1時間前にはスマートフォンを見ないこと。体をあたためる湯船には毎日入るのがぞましい。深部体温が下がることで入眠を促すため、入浴は就寝の1~2時間前に済ませることもポイントだ。

「“三種の神器”に加えて取り入れてほしい習慣が2つあります。ひとつは呼吸。「1日1回3分間、鼻から3秒吸って、口から6秒吐く」。就寝前など決まった時間にやってみてください。もうひとつが『3行日記』です。

今日一番悪かったこと、今日一番良かったこと、そして明日の目標の3つを書き出すと、ストレス発散になります。呼吸も日記も、自律神経を整えるのに大変有効ですよ」

生活習慣を大切に過ごすことは、自律神経を整え、自分の体に向き合うこと。原因不明の便秘や頭痛に悩まされている人は、まずは生活習慣の見直しから始めてみては。

# 医療連携室が担う“つなぐ医療”

国立国際医療センター  
医療連携室長 菊池 嘉先生

治療が落ち着いたあと、どこで、誰と、どんなふうに暮らしていくか——。急性期病院である国立国際医療センターには、退院後の生活に不安を抱える患者さんや家族からの相談が日々寄せられる。その行き先と未来を患者さんと共に描き、地域へとつないでいくのが医療連携室の仕事。

医療連携室長で感染症専門医の菊池嘉先生に、医療と生活を支える「連携の力」について聞きました。



きくち よしみ／国立国際医療センター(NCGM)医療連携室長。感染症専門医としてHIV診療に長年携わり、急性期医療と地域の架け橋となる連携業務を統括。患者の価値観に寄り添い、治療後の生活も見据えた支援を重視している。東京都医師会の広報委員でもある。写真は医療連携室のメンバーと。

## 行き場のない患者さんの “最後の砦”として 患者さんの入り口から出口、 そして、その先まで支える

年間1万台以上の救急車が患者さんを運んでくる国立国際医療センター。その裏側で、患者さんが“たらい回し”にならないよう、病院と地域をつなぐ役割を担っているのが医療連携室だ。菊池先生は、「困っている患者さんを待たせないことが使命」と語る。

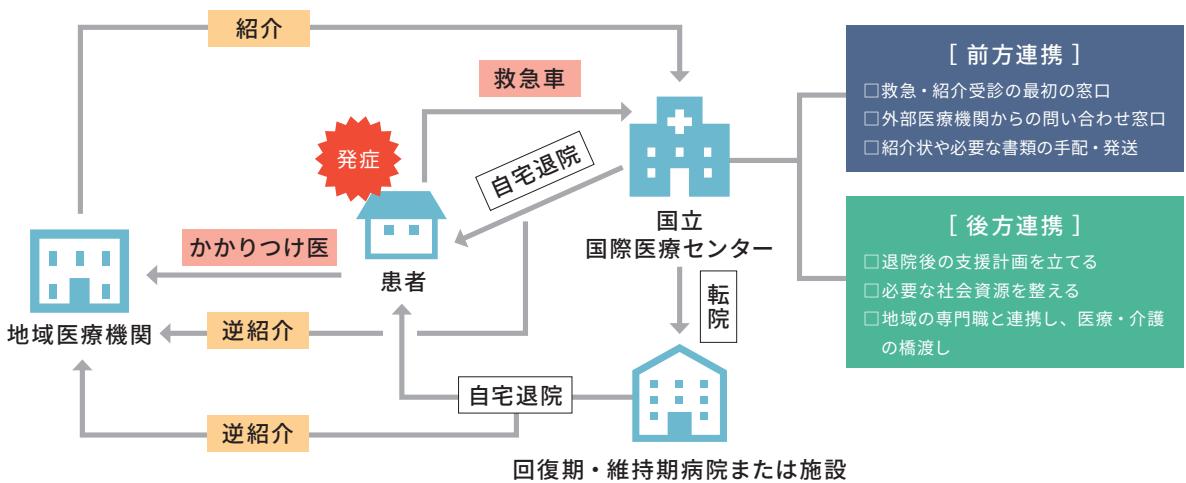
同センターが属する国立健康危機管理研究機構は、国立感染症研究所と国立国際医療センターなど7つの事業を統合した大規模組織だ。HIV、マラリア、結核といった日本で数少ない感染症診療を担う医療機関もある。診療科数は43にわたる。センターがある新宿区には大病院が多い一方、長期療養を担う医療機関は限られている。そのため、急性期医療を担う同センターにも、行き場のない患者さんの相談が寄せられ、“最後の砦”のように頼られる場面も多い。

ここでの医療連携室の仕事は大きく2つに分かれる。ひとつは、外部の医療機関からの受診予約や、救急の受け入れを調整する〈前方連携〉。もうひとつは、入院患者さんが退院後に地域で暮らしていくよう支援する〈後方連携〉。

前方連携の中心を担うのは、患者サポートセンター・医療連携係の事務スタッフだ。救急や紹介受診の最初の窓口として、緊急性の高い電話を正確に聞き取り、適切な診療科へつなぐ。患者さんの状態を聞き取りながら、1秒でも早く受診につなげる判断力が求められる。紹介状の準備や診療科との連絡、進捗管理も担当する。ときには「他院で受け入れられず困っている」という切迫した相談が寄せられ、うまく受診につながったときに大きな達成感があるという。

後方連携の中心となるのはソーシャル

## [ 国立国際医療センターにおける医療連携の仕組み ]



専門的助言や  
トラブル解決が必要なときに、  
私が受け皿になります



### 医療を暮らしに根付かせる “道しるべ”

後方連携。治療を無理なく生活に組み込み、患者さんと家族が地域で続けられる療養を形にする調整役。



### 退院後の人生を設計する 社会のドクター

後方連携。生活背景を丁寧に掘り起こし、退院後の選択肢を整理して地域につなぐ支援の専門家。



### 病院の入り口を守る 緊急対応の司令塔

前方連携。限られた情報から状況を読み取り、診療科へ最短・適切に橋渡しする受け入れ調整の要。

看護師は、治療を暮らしに根付かせる「道しるべ」。後方連携のもうひとつの要である看護師は、治療を「暮らしの中で続けられる形」に整える専門家だ。点滴や薬の管理、通院の段取りなど、医療を家庭で無理なく続けられるよう実践的な支援を行う。具体的には、薬を誰がセットし、どう飲むか、通院の付き添いは誰が担うかなど。訪問看護やケアマネジャーとの調整も重要な役割だ。生活を整えながら、抗がん剤治療を自宅で続ける患者さんも増えており、退院後の先の暮らしまで考

る「ピンチ」。病気をきっかけに、今まで見えにくかった問題が浮き彫りになる。ソーシャルワーカーは、制度やサービスを紹介するだけでなく、その人がこれまで歩んできた人生の物語を丁寧に聞き取り、複雑に絡み合う課題を一つひとつ紐解きながら、最適な退院後の生活を組み立てていく。例えば、病棟では転院が必要と判断されていた患者さんが、ソーシャルワーカーと話を重ねる中で「本当は家に帰りたい」と語ることもある。すると、ソーシャルワーカーは病棟にその思いを戻し、必要なリハビリや家族が自宅でできる介護の指導をしたりする。その結果、在宅療養が実現したケースもある。

菊池先生は、医療連携室の唯一の医師として、専門的判断やトラブル対応が必要な場面で全体を束ねる。「われわれが必要なときに介入しやすいように、患者さんの意向が見えにくくなる前に、早い段階から話し合うアドバンス・ケア・プランニング（ACP）がとても大切です。治療と生活、その両方を支える視点が求められています」と語る。HIV診療では、10年、20年と同じ患者さんを継続して診ることも多いという菊池先生。病気だけではなく、その人の生活や価値観の変化にも寄り添ってきた経験が、ACPの重要性を強く実感させている。とくに長期的に向き合う診療では、思いや背景を早めに共有しておくことが重要だと指摘する。治療が終わっても、人生は終わらない。むしろ、その先の時間を本人らしく過ごせるよう、そばで支えることが大切だ。医療連携室の多職種チームの姿は、誰かの「これから」に寄り添う医療の原点を体現していた。

### 早い段階から話し合うことで 本人の意思を尊重できる

菊池先生は、医療連携室の唯一の医師として、専門的判断やトラブル対応が必要な場面で全体を束ねる。「われわれが必要なときに介入しやすいように、患者さんの意向が見えにくくなる前に、早い段階から話し合うアドバンス・ケア・プランニング（ACP）がとても大切です。治療と生活、その両方を支える視点が求められています」と語る。HIV診療では、10年、20年と同じ患者さんを継続して診ることも多いという菊池先生。病気だけではなく、その人の生活や価値観の変化にも寄り添ってきた経験が、ACPの重要性を強く実感させている。とくに長期的に向き合う診療では、思いや背景を早めに共有しておくことが重要だと指摘する。治療が終わっても、人生は終わらない。むしろ、その先の時間を本人らしく過ごせるよう、そばで支えることが大切だ。医療連携室の多職種チームの姿は、誰かの「これから」に寄り添う医療の原点を体現していた。

# 1

## LESSON [手先・足先]

# “ちょい筋トレ”で体のお悩み解決

体を動かすだけでなく、血流や体温を保ち、内臓、骨、関節を守る筋肉。30代以降は減少していく筋肉をキープし、健康寿命を延ばす方法を「筋肉体操」でおなじみの谷本道哉先生に教えてもらいます。

### 手先・足先の伸縮で 加齢&冷え対策！

手先には、握る、つかむ、つまむなど、

生活機能に関わる役割がある。脳領域も広く使うため、手先の筋トレは、脳トレにも効果的。握力が強いほど認知機能が高いという研究報告もある。足先の筋トレは、足首のスナップ力UPに。足首の力は加齢によって特に低下することが知られており、歩くスピードが落ちるのはそのためだ。

手先・足先の筋トレといつても、前腕とふくらはぎというそれなりに大きな筋肉を使うので、安静時の血量が増え、冷えにくくなるうれしい効果も。冬にピッタリの手先・足先の筋トレ。テレビを見ながら、歯磨きをしながらなど、生活に積極的に取り入れよう。

### 1 前腕に効く 手先の筋トレ

- ①脇を締め、肘を曲げる。
- ②手首を前に曲げながら強く握る。
- ③手首を反らせながら手を開く。
- ④②③のセットを1秒1秒のリズムで大きく丁寧に20~30回行う。

「指を握る筋肉は手首を前に曲げる筋肉であり、指を開く筋肉は手首を反らせる筋肉もある。組み合わせて動作すると、筋肉が大きく伸び縮みします。見た目よりすごくキツイはず。前腕がパンパンに張ってきたら筋トレができている証拠です」



肘は  
動かさない

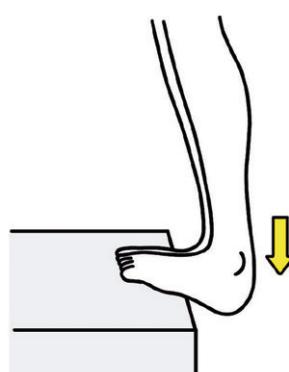


手首も  
めいっぱい  
動かす

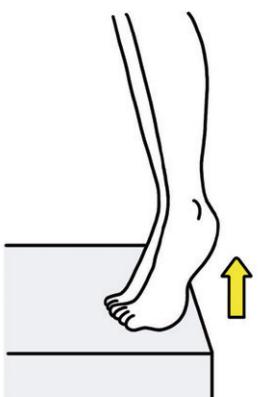
### 2 ふくらはぎに効く 足先の筋トレ

- ①段差にかかとをはみ出して立つ。
- ②かかとに体重をかけてふくらはぎを伸ばす。
- ③背伸びをする。
- ④②③のセットを1秒1秒のリズムで大きく丁寧に10~20回行う。

「平らなところで背伸びをするだけでもいいのですが、段差を利用するとより足首を大きく動かすことができます。玄関の段差などをうまく利用してやってみましょう。バランスをくずさないように、壁などに手をついてやってもOKです」



かかとは  
めいっぱい  
伸ばす



監修  
谷本道哉 (たにもとみちや) 先生  
順天堂大学スポーツ健康科学部教授。大阪大学工学部卒業。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。著書に『スポーツ科学の教科書』(岩波書店)など。NHK「おはよう日本」の「おはSPO 筋肉体操」などに出演。

# この冬は「甘酒」を飲んで“冷え”知らず

“飲む点滴”と呼ばれる発酵食・甘酒を使った、ほっこりやさしい冬の和定食はいかが?

野菜の甘酒とポン酢和え



タラの酒粕焼き



カボチャの煮物

ごはんは、ご自身の体格や活動量に合わせて、分量を調整してお召し上がりください。

米麹甘酒には、米の炭水化物が体内に吸収されやすい糖になつて含まれ

多くの栄養素を含むので、飲む点滴とも呼ばれています。

力向上の効果が期待されています。多くの栄養素を含むので、飲む点滴

力向上の効果が期待されています。多くの栄養素を含むので、飲む点滴

かかもしれません。糖分が多いので飲み過ぎには注意が必要ですが、甘酒にはエネルギーの代謝を助けてくれるビタミンB群や、腸内環境を良くする食物繊維やオリゴ糖などが含まれ、ストレス軽減や美容効果、免疫力向上の効果が期待されています。

甘酒には、砂糖のかわりに甘酒を使

豚汁

生姜入りの甘酒



子

どもの頃、ひな祭りに甘酒を飲んで“酒”という文字に少し大人の気分を味わったことを覚えてあります。甘酒には、炊いたごはん（またはおかゆ）に米麹と水を混ぜて発酵させた米麹甘酒と、搾った日本酒のかけ、つまり酒粕に砂糖と水を加えて発酵させた酒粕甘酒があります。

甘酒は、発酵により増したうま味を料理に活かすのもおすすめです。例えば和食では、豚汁のだし汁の半分弱を酒粕甘酒にしてみたり、しょうゆと酒粕甘酒を合わせた調味液にタラを30分ほど漬けてトースターで焼いてみたり。カボチャの煮物などは、砂糖のかわりに甘酒を使

うとまろやかに。少しだけ残って使い道に困った甘酒は、ポン酢を加えて野菜の和え物に使ってもいいですね。

甘酒を上手に取り入れた栄養満点の食事をじっくり食べて、冬を元気に乗り切りましょう。



土井さん

教えてくれた人

「みなと腎臓を守る会」発起人  
土井 悅子(とい えつこ)さん

1998年女子栄養大学栄養学部卒業後、(国共連)虎の門病院に入職。調理、献立作成、栄養管理、指導などを経験。2017年より同病院栄養部部長。ほか日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士など。

坪田先生  
ご推薦の

石川恭三著  
『89歳名医のいきいき生活術』  
(河出書房新社)を  
10名様にプレゼント!



日本屈指の名医と知られる石川先生が、明るく楽しいシニアの生き方を伝授。心と体を整えるコツやアイデア、衣食住の習慣、日常を充実させるための小さな幸せづくりなど、知恵満載の実践書です。

【応募方法】

ハガキもしくはWEBページにて、

- ① 氏名・年齢・性別
- ② 郵便番号・住所・電話番号
- ③ 今号の入手場所
- ④ 今号で面白かった記事
- ⑤ 今号のご感想など

をご記入の上、ご応募ください。

【締め切り】

2026年3月6日(金)消印有効

(WEBは同日12:00)

【ハガキの宛先】

〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5

東京都医師会『元気がいいね』

プレゼント係

【WEBページ】



\*ご応募いただいた方の個人情報は、賞品の発送、アンケートの集計以外の目的で使用することはございません  
※賞品の当選は発送をもって代えさせていただきます

## 元気がいいね

No.150 2026 Winter



公益社団法人

東京都医師会

都民と医師を結ぶすこやか情報誌

「元気がいいね」No.150 2026年1月15日発行  
<https://www.tokyo.med.or.jp/genki>

発行/公益社団法人 東京都医師会

〒101-8328 東京都千代田区神田駿河台 2-5  
TEL: 03-3294-8821 FAX: 03-3292-7097

制作/noi 株式会社

editor in chief & writer 殿井悠子

editor & writer 中野幸子、designer 安田和樹

photographer 森田晃博 (P4)、井手勇貴 (P8)

校正 森谷仁美、表4 illustrator あさとひわ

[表紙写真]

タイトル「家族で書き初め」

投稿者・宮川 幸さん

# 医者の“養生訓”



「新しい年のはじまりに、自分の心と体を整える時間を持つてみませんか」。医師が薦める“心身を整える一冊”を紹介します。

今号のアンケートプレゼントにもなった書籍

『89歳名医のいきいき生活術』は、「認知症にはなりたくない、あっちが痛い・こっちが痛いは……歳のせい」と言わるのもナンだか。出来ることは未だ未だあるし、かと言つて謙虚では有りたい」など、闊達に生きる89歳の名医・石川恭

三先生が日常を綴る。日々をいきいきと暮らすためのヒントが詰まつた一冊だ。

昨今、巷では高齢者が運転するクルマによる痛ましい事故を目耳にしない日はないように感じる。老いを避けることができる人はこの世に存在しないでしようし、自らは「こんなことにならないさ」と自信満々にたかを括つていらつしゃる方は多いのではないだろうか。

医師は普段の診療を通して、多くの患者さん

の人生に関わっている。診療行為の中ではあるが、多くの共感と共にさまざまな状況での個々それぞの感じ方にも触れ、時には歓びを共有できたり、時には涙したりすることも。本当な

んです、バレないように気をつけてますが。

コレらの体験や経験などから得られた知識を活かした生き方のヒントが、この本にはちりばめられている。本書では、冒頭部分に「年寄り根性とは、年寄りであることで得をしようとするとする根性である」とあります。老いること自体は承知してはいても、周囲の期待値に納得できない名医が、自らが置かれた周囲の

常識の押し付けからの脱却を試みるために、

日々の悩みや実践していることを本にしたためられている。体調不良や認知機能の低下などをできるだけ寄せ付けていたために、医師としての知見だけでなく、五感から得る多くの情報の整理の仕方まで示され、いきいきとした人生をいつまでも闊達に過ごしていらっしゃる現実の一部を、89歳の名医が実生活を通して、肩肘の張らない文体で読みやすくまとめており、読んだ後には今後の人生にホッコリとした気持ちも与えてくれ、楽にやる気にしてもらえる名著であろう。

この本にお目通しいただけた若い世代の方、読後の印象、感想、ご意見をお待ちしております。

## 年寄り根性、からの脱却

(新田町ビル診療所 坪田淳先生)