

すぐに役立つくらしの健康情報——

# こんにちわ

2025年 9月号

**QOLを高める!  
ホームトクター・アドバイス**

**突然死のリスク  
・動脈硬化**

**メディカル・プロファイリング  
アンチエイジング医療**

- 人生100年時代の知恵  
特殊詐欺から身を守るために
- はつらつ健康ナビ  
「飲む点滴」甘酒
- 見逃さないで、この症状!  
思ぬ症状が重篤な病気のサインに
- あなたの知らない感染症の世界  
重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)



残暑が厳しく、爽やかな秋を待ち望みます。  
熱中症警戒アラートで外出が減り、室内で過ごすことが多くなりました。

スポーツの秋に向けて

運動が減ると筋肉の血流が減り、筋肉が痩せて筋力低下に至ります。特に高齢者は10日間の臥床で下肢筋肉量が6%減少し、膝の動きをサポートする筋力は15%減少します。元の筋肉に戻るには数倍の日数を要します。

筋力低下の結果、足腰の関節痛で動きにくくなり、転倒しやすくなり、骨折で寝たきりになりますこともあります。また、心肺・嚥下機能の低下を引き起こすことがあります。注意が必要です。過度のアルコール摂取は筋肉を強くするホルモンを減らすため、筋肉が痩せる原因にもなります。節酒・禁酒を心掛けましょう。

いつまでも健康に過ごせるように筋力低下に気をつけましょう。

当院ではリハビリ指導が可能ですのでお気軽に御相談ください。

令和七年九月

副院長 前田 憲志

【発行】

医療法人 社団永楽会



# 前田病院

理事長・院長 前田 正博

⑤737-0051 広島県吳市中央2丁目6-20

TEL. 0823 (25) 2600

<http://www.hospital-maeda.jp/>

■診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科

血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科

■診療時間 午前9時~12時30分 午後2時~6時

●休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日