

Heartful

名古屋アイクリニック 便り “ハートフル”

2024
May

Vol. 109

人生100年時代 超高齢社会のわが国で急増中！ 「フレイル」ってどんなもの？

フレイルとは？



「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」のことです。あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、2014年に日本老年医学会が提唱して以来、介護予防のキーワードとして注目を集めています。フレイルには、筋力低下などが起きる「身体的フレイル」のみならず、「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」などの要素も含まれています。

「フレイル」は75歳から 一気に増加する！

フレイルは、年齢を重ねるほど発症しやすいことがわかっています。65～69で5%強、70歳代後半の75～79歳で20%弱。80歳以上になると35%近くに。

持病があると 「フレイル」になりやすい

フレイルになりやすい疾患
●糖尿病 ●骨粗鬆症
●認知症 ●運動器不安定症
●慢性腎臓病 ●うつ
●慢性閉塞性肺疾患(COPD)

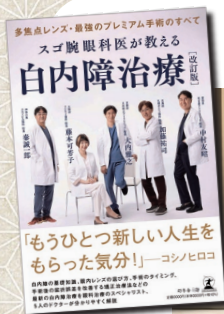
簡単にできる「フレイル」セルフチェック

3つ以上 ☒ が
つく方はフレ
イルかも…

- ☐ 食欲がなく、やせてきた気がする
- ☐ 力が入らなくなってきた(買い物したものを運ぶのが大変・瓶のふたやペットボトルのキャップがあげられない)
- ☐ なかなか疲れがとれなくなってきた
- ☐ 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- ☐ 出かけるのがおっくうになった(人と接する機会が減った・定期的に運動していない)

今回は、フレイル
対策【3つの柱】を
お届け！

～また、上記のチェックに当てはまらなくても現在、5つ以上の病気で治療中の方もフレイルの可能性あります～



白内障本の改訂版が発刊されました



眼内レンズ、とくに多焦点眼内レンズに関する進化は目覚ましく、3年半で新しいレンズも開発され、その方向性も変わってまいりました。

2020年に幻冬舎より出版され好評を博した書籍に最新の情報を加えた改訂版、院内に置いてございますので、ぜひ手に取っていただきお読みください。

PR動画は
コチラ
→



書店やAmazon
でもご購入いた
だけます →



3人の新人スタッフ紹介



現在色々な部署で研修中です。
フレッシュな力で誠心誠意
頑張ります！

夏季の休診日

8/12月～15木

休診前後は混み合いますので、お早めのご予約をお勧め致します。

また、9(金)・10(土)・16(金)・17(土)は、診療担当医の変更もございます。ご了承下さい。

ご予約はコチラ



お願い

諸事情により、6月からは土曜日の診療担当医のご希望をお受けできなくなりました。希望する医師の診療を受けたい場合は、月曜日～金曜日でご予約ください。大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願い致します。

気になる眼科疾患について、
専門医からわかりやすくお伝えるシリーズ③

ボトックス治療

吉田陽子 副院長
より



人生100年時代。年齢を重ねてもできれば若々しく過ごしたいと誰もが願っていると思います。

当院では、「眼科医だからこそできる美容医療」をモットーに、目周りのもとより顔全体の解剖のみならずその構造や働きも熟知した上での、自然な若返り治療を提案することで、皆様に心地よい毎日を送っていただきたいと思います。

気になることがある方は是非ご相談ください。

20年程前のことになりますが、祖母が白内障の手術を受け、翌日の診察のため一緒に眼科を受診しました。待合室で、祖母が私をまじまじと見て“肌、結構きたないねえ。シミも多いし、しわもあるねえ！”と。祖母は、白内障と老眼のため私の肌がつるつるだと思っていたようです。



白内障手術を受けられた患者様から、“こんなに自分の顔にしわがあるって気づかなかった。お風呂がこんなに汚れているってわからなかった！”とお聞きすることがよくあります。また皆様、人生多かれ少なかれイラッとしたりすることがあり、徐々に眉間にしわが刻まれてしまうのではないのでしょうか。

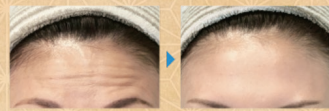


眉間や目尻にしやすい、“表情じわ”に、ボトックスというタンパクを注入することによりしわを改善させることができます。

- * 厚生労働省承認のボトックスビスタ使用
- * 詳しくはコチラから →



おでこ



目尻



エラ



Before

After

無料 ミル挽きコーヒー

挽き立てコーヒーがおいしくなりました。

豆の焙煎から抽出までこだわって作りますので、これまで以上に豊かな香りと味をお楽しみいただけます。

診察までのお時間、ほっと一息おいしいコーヒーをお召し上がりください。



モカとキリマンジャロ（ホット・アイス）からお選びいただけます。



シャンプールーム側の給茶機横にあります！

カフェオレやフルーツティーなど様々なフレーバーのドリンクをご用意しています。



治験のご案内

最近ドライアイの原因として注目されているマイボーム腺機能不全に対する点眼薬の治験のご案内です。ご興味のある方は、お問い合わせください。

対象

- 18歳以上
- 両眼ともにマイボーム腺機能不全
- マイボーム腺機能不全とドライアイ以外で、治験を必要とする眼の疾患がない
- 治験中コンタクトレンズを装着しない
- その他、この治験で定められた基準を満たしている

参加期間

観察期(2週間)と治療期(12週間)の計14週間

募集期間

2024年6月～2024年12月

★ オススメ記事紹介

体に心にビタミンを与える情報サイト

Vita



【眼科119番】

困った時はここで検索！患者様からいただく“よくある質問”をQ&Aでお答えしています。

【目玉ちゃんネル】

眼科専門医 小島隆司が目玉ちゃんと一緒に患者様目線でわかりやすく解説。「目のためになる」動画コンテンツです。



名古屋アイクリニック
nagoya eye clinic

〒456-0003 名古屋市熱田区波寄町24-14 COLLECT MARK 金山2階

0120-758-049



かわいい目玉ちゃんが目に関する
素朴な疑問にお答えします。

目玉
ちゃんネル