古石ひでさと4期目に向かっての議会活動　ひでさと

古石　後援会だより

URL：http://古石.com/

第３０３４号
発行日　令和２年２月
古石　ひでさと後援会事務所
岩見沢市幌向南１条１丁目
TEL　２５－２２２６

市政についてご提案、ご意見などがありましたらお聞かせください。

E-mail-furuishi@gray-plala.or.jp

新型肺炎　閉じこもりリスク　岩見沢市議会開催　卒業式での対応

運動量減少 筋力低下も

高齢者、認知機能にも影響

新型肺炎 閉じこもりリスク

高齢者の間で「感染が怖い」と、外出を控える傾向が強まっている。新型コロナウイルスで重症化リスクがあるためだが、医療や介護の関係者の間では、自宅に閉じこもっていることによる運動量の減少で、筋肉が衰える「サルコペニア」を懸念する声が高まっている。転倒や骨折、寝たきりの原因となり、認知機能の低下にもつながるため、体力の維持や筋力増加を目指した運動の方法も紹介する。（編集委員　石原宏治、上田貴子）

■寝てばかりに

「近所のスーパーに行く以外は自宅でダラダラして、テレビを見るくらいくらいしか楽しみがなくて…」。札幌市北区の女性(73)は、友達とのランチが楽しみで札幌駅かいわいによく出かけていた暮らしが一変している。

夫(75)も雪かき以外は自宅に引きこもる生活。看護師の娘からは「自宅でラジオ体操くらいしようよ」と言われたが、「体育館も今は行けないし」と困惑している。

札幌市中央区の会社員(49)は東京で2人暮らしする70代の両親を心配している。通っていたフィットネスクラブの近くの病院で感染者が出たため、クラブ通いをやめ、ほとんど自宅で寝てばかりだという連絡が入ったからだ。

母は「スーパーに買い物に行くのも心配」と言ってきたため、「それじゃあ寝たきりになってしまうよ」と伝えたが、解決策が思いつかなかった。

■3日で1年分

筋肉量を20歳のときと60歳で比べると、上肢で10～20％、下肢で20～40％減るなど、加齢で筋肉量が減少することはさまざまな研究で明らかになっている。加えて自宅から出ないで極端に運動量が少なくなると弱るスピードが加速する。

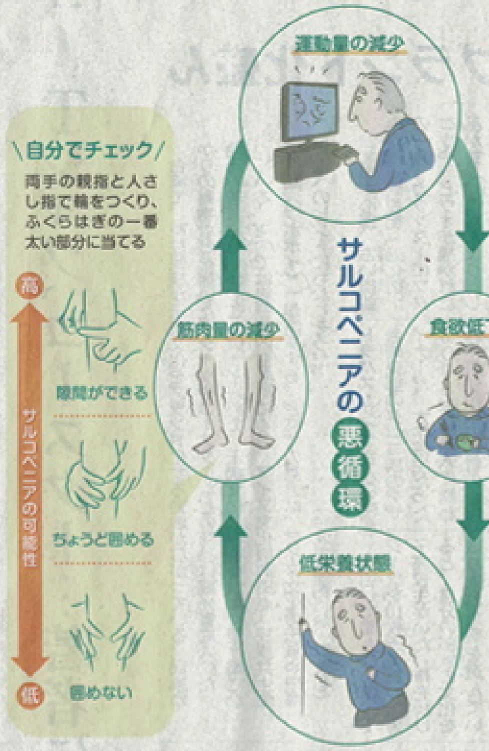
北翔大（江別）生涯スポーツ学部教授の上田知行さん(53)は「筋力は通常の生活をしていても40歳以上で毎年1％ずつ減るが、自宅で座ってばかりだと3日で1％も減るといわれます。特に弱りやすいのが下半身の筋力とバランス能力で高齢になるほど弱るスピードが速くなり転ぶ原因にもなります」と話す。

■健康余命短く

予防診療にも力を入れている北海道家庭医療学センター栄町ファミリークリニック（札幌市東区）には、ウイルスを懸念して「薬を長期処方にしてほしい」「診察はいいから、薬だけ出せないか」などと希望する患者が目立ってきている。診察でも「デイサービスに行っていいのか」「外出はやめた方がいいか」などの相談がある。

同クリニックでは、①手洗いや手指消毒②うがい③マスク着用④ドアノブなどを触った手で鼻や口を触らない－などを徹底した上で、患者によっては外出をあまりにも怖がりすぎないよう勧めているという。ただ、人混みを避けたり、急ぎでないことへの参加を控えたり、延期したりするのは悪いことではないとも伝えている。

院長の中川貴史さん(43)は「高齢者が冬期間の外出を控えるのは以前からあった北海道特有の問題。寒さ、転倒のリスク、インフルエンザ感染などが理由です。中長期的には筋力の衰え、認知機能の低下に結びつき、健康余命が短くなってしまいます」と警鐘を鳴らす。



サルコペニア　ギリシャ語の「筋肉」を意味する「サルコ」と、「喪失」を表す「ペニア」を組み合わせた造語で、1989年から使われている。加齢に伴って筋肉量が減少し、筋力や身体能力が低下している状態と定義されている。

タンパク質の摂取不足と運動量の減少により、作られる筋肉より分解される筋肉の方が多くなるために、加齢だけが原因の一次性サルコペニアと、不活発な生活習慣や疾病などが加わった二次性サルコペニアに分類される。

自己チェックの方法としては①肥満度を示す体格指数のBMI＝体重（㌔）÷身長（ｍ）÷身長が18・5未満と、やせている②横断歩道を青信号で渡りきれないことがある（歩行速度低下）③ペットボトルのふたが開けにくい（握力低下）－も当てはまると要注意。自分のふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人さし指で作った輪を当てた際、隙間ができると転倒リスクが高いとも言われる。

病院の4割 将来閉院を検討

後継者難 地域医療維持に問題

民間の病院や診療所の経営者のうち4割は、将来の選択肢として閉院（廃業）を考えていることが、日本医師会総合政策研究機構（日医総研）が全国千人以上を対象としたアンケートで明らかになった。

企業経営の後継者難が深刻化するいわゆる2025年問題が医療機関にも当てはまることが浮き彫りになったと同時に、地域の医療体制をどう守るかという問題も浮上してきそうだ。

調査分析に当たった日医総研の坂口一樹、堤信之両主任研究員によると、今回のアンケートは全国の病院、診療所の経営者全約4千人を、都道府県別の人数で案分して無作為で抽出。ウエブサイトを通じて1088人（平均62歳）から回答を得た。

将来どのように引き継ぐかを複数回答で尋ねた結果、親族への継承が62％、閉院（廃業）が44％、親族以外の第三者への継承が38％、ほかの医療機関への合併・買収（M&A）や売却が22％だった。

閉院だけを選択した回答も15％あった。特に40代、50代の経営者で閉院を選んだ人が多かった。病院（20床以上）と診療所の比較では、病院7％、診療所49％と、診療所の後継者難がはっきりした。

継承に対する経営者の不安は「信頼できる相談先がない」「自力で探せるか」「妥当な金額で譲れるか」の三つ。両主任研究員は、このままでは地域のかかりつけ医療の維持が将来、困難になる恐れがあるとして「民間のあっせん企業に任せるだけでなく、日本医師会と都道府県・地域の医師会のネットワークが後継者探しの受け皿となるべきではないか」と提言している。

新型肺炎

卒業式、議会 異例の対応

空知管内の多くの公立高校で2日、卒業式が行われた。新型コロナウイルスの感染拡大防止で外出自粛が呼び掛けられる中、出席者を卒業生と教職員に限定し、当初予定より1日遅れで実施。議会でも、同日開会した各市の定例市議会で会期を短縮したり、市民に議場での傍聴を控えるよう呼び掛けるなど、異例の対応が広がった。

▼静かな旅立ち「寂しい」

教室で校長から卒業証書を受け取るクラス代表の生徒＝2日午前9時15分ごろ、岩見沢緑陵高

空知教育局によると、管内の公立高計21校のうち、2日は13校が卒業式を実施した。

岩見沢緑陵は各教室で「卒業式」が行われ、3年生214人が臨んだ。宮沢一校長が六つのクラスを回って卒業証書を代表者に授与。その後、宮沢校長と卒業生代表の笹森瑞葵さんが体育館で式辞を述べ、その様子が各教室のテレビに生中継された。笹森さんは「良き後輩や先輩、先生たちに恵まれた3年間でした。このような形での式は残念ですが、新たな気持ちでこの先の新しい道を進んでいきたい」とあいさつした。

教室での式をスマートフォンで撮影した三浦椋奏さん(18)は「みんなで門出を祝えてよかった。いつもと違う式だけど、これはこれで良い思い出です」。玄関前には数人の保護者が訪れ、娘と記念撮影した母親の田中里恵さんは「仕事を休んだり、美容室に行ったりして準備してたのに…。娘の晴れ姿を目の前で見たかった」と話した。

滝川西も教職員69人と卒業生247人のみで式を実施。例年は1人ずつ手渡しする証書授与を、3学科の代表者が校長から受け取った。前生徒会長の小松龍ノ介さん(18)は「寂しい式でしたが、卒業したという実感がわいてきました」と学校を通してコメントした。

息子が卒業生の滝川市の女性会社員(47)は「私にとっても育児の卒業式だっただけに見届けたかった」と話した。時間を短縮して卒業式を行った砂川の卒業生高元優斗さん(18)は「所属していた吹奏楽部の後輩の演奏を楽しみにしていたが残念」と話した。（堀田康生、小池忠人）

▼傍聴の自粛要請/日程短縮

市の理事者の大半がマスク姿で議事を進めた岩見沢市議会＝2日

岩見沢、三笠の両市議会は2日に開会した定例会で、いずれも市民に「傍聴自粛」を呼び掛けた。三笠市議会については、会期を24日までの23日間から、13日までの12日間に大幅に短縮した。

岩見沢市議会は、市民にインターネットで本会議の中継を視聴するよう呼び掛けるとともに、傍聴希望者にはマスクの着用や入場の際の消毒液の使用を求めた。議場では松野哲市長ら理事者、議員の大半がマスクを着用。市議会事務局によると、傍聴者にこうした対応を求めたことは「これまで聞いたことがない」という。

三笠市議会は、傍聴者に発熱やせきの有無を問う質問用紙を配り、健康状態を確認した。傍聴した元市議の女性(82)は「こんな状態なので会期短縮は仕方がない。委員会でしっかり議案を審議してほしい」と語った。

管内ではこのほか、滝川市議会が3日開会の定例会で市政執行方針に対する代表質問を取りやめる。同じく3日開会の深川市議会では、5、6、9日の3日間

北見展示会 感染10人に

道などは2日、道内の新型コロナウイルスの感染者を新たに5人確認し、計77人に達したと発表した。いずれも症状は軽い。このうち、北見市に住む自営業の60代男性2人は、同市内で2月13～15日に行われ、集団感染が起きた可能性が指摘されている展示会に参加していた。道は感染者のうち展示会参加者は計10人に上ったと明らかにした。

北見市の展示会は関係者や来客者約700人が参加していた。道などはこれまで会社員や来訪者ら7人の感染者の参加を公表。2日に新たに3人を追加した。内訳は2日公表の北見市内の男性2人のほか、1日に公表した北見市の40代男性。道や北見市などは展示会の参加者のうち、せきや発熱などの症状がある人について健康観察や感染検査を急いでいる。

このほか2日発表分では、オホーツク管内の会社員で50代の男性が2月21日公表の留萌管内の会社員の30代男性と、札幌市の会社員で50代男性が2月29日判明の札幌市の30代女性とそれぞれ濃厚接触していた。旭川市に住む看護師の40代女性は、同市内の病院に勤務しているという。

道は、道立、札幌市立の2カ所の衛生研究所で行われているウイルス検査は2日までに延べ533人分に上ったと説明した。

国内新たに19人

国内では2日、新型コロナウイルスの感染が新たに19人確認され、感染者数はクルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」の乗客乗員を含め計980人となった。愛媛県では初めて確認された。

保護者なし・短縮・ネット配信

道内 異例の卒業式

多くの道内公立高で2日、卒業式が行われた。新型コロナウイルスの感染拡大を受け、当初予定されていた1日から延期された上、保護者や在校生は出席を見合わせ、式の時間も短縮されるなど、各校とも異例の対応に追われた。中止を決めた高校もあり、2日の式に参加した卒業生からは、事態の一日も早い終息を願う声が聞かれた。

道教委によると、全日制217校、定時制41校を合わせた道内公立高258校のうち、223校が卒業式の実施を決め、約200校が2日に開いた。一方、32校が中止を決定。3校が未定という。

日高管内日高町の道立富川高では57人が卒業。2日の卒業式の会場には保護者や在校生らの姿はなく、式の様子はインターネット配信された。古根洋校長は式辞で「規模の縮小は苦渋の選択だった」と述べ、卒業生たちに「仲間との絆を大切にして人生を歩んでほしい」と声をかけた。式の後、教室に戻った卒業生は、担任の教諭にバラの花を手渡すなどして感謝の気持ちを伝え、別れを惜しんだ。

札幌市北区の市立札幌新川高でも、卒業生312人と教職員のみが参加して式を開催。予定された2時間より大幅に短い約30分で終了した。卒業生の女子生徒(18)は「クラスメートと思い出話をする時間もなく悲しかった。ウイルスの感染が早く終息してほしいと心の底から思う」と話した。（川崎博之、森内郁代）