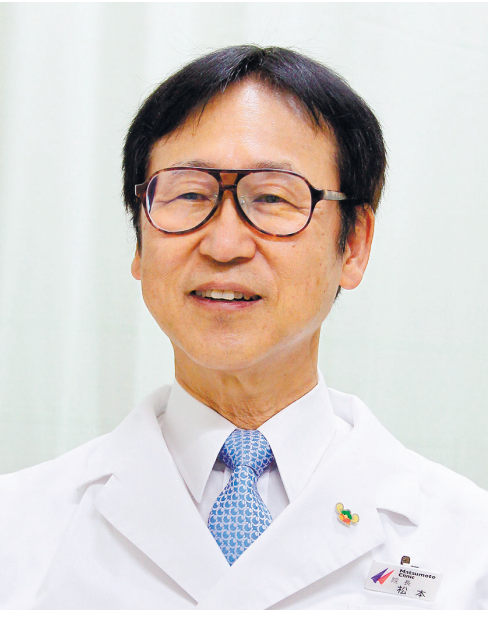

松本内科循環器科クリニック 院長

松本 悠輝氏

総合内科診療でフレイル予防

糖尿病や高血圧、高脂血症といった生活習慣病の予防・早期発見・早期治療に取り組み、睡眠時無呼吸症候群（SAS）や慢性腎臓病（CKD）、心療内科の患者も受け付ける。総合内科診療を実践しながら、幅広い専門性で地域住民の健康を支えている。

日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医、日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医。医学博士で、大分オレンジドクター（もの忘れ・認知症相談医）、認知症サポート医でもある。

今、特に力を入れているのがフレイル（虚弱）対策だ。新型コロナウイルスの感染拡大によって全国的に外出を控える動きが広がり、特に高齢者の心身のフレイルが危惧されている。身体的フレイルの引き金になるといわれているのが筋肉量の減少。「筋肉が少なくなると動けなくなり、骨折、転倒しやすくなる。認知症や寝たきりになるリスクも高まる。フレイル対策は健康寿命の延伸に欠かせない」と強調する。

クリニックに体組成計を導入し、患者全員を対象に無料で筋肉量や推定骨量、脂肪量などを計測。患者一人一人に渡している「私のカルテ」の中に、レントゲン検査の写真や血液検査の結果などと一緒にとじ込み、注意を促している。

予防の柱として、バランスの良い食事や口の健康、定期的な運動を挙げ、同時に「社会参加」の重要性を説く。「心の健康を保ち、生きがいや居場所をつくるためにも社会とのつながりは大切」。会長を務める「大分市民健康ネットワーク協議会」は、市内の公民館で住民を集めて運動教室を開くなど、地域ぐるみの健康維持増進活動を推進し、健康づくりを地域の絆づくりにつなげている。

68歳。自身の健康づくりにも余念がない。還暦を機に始めたランニングを趣味として続けているが、昨年は多くのマラソン大会が中止となり、走る機会を失った。「コロナ禍が明けたら、再びチャレンジしたい」と意気込んでいる。

アットホームな地域密着型クリニック

病院DATA

●診療科目
内科・人工透析内科・循環器内科
消化器内科・呼吸器内科・アレルギー科
心療内科

●診療時間
月／8:30～12:00、15:00～17:00
火・水・木・土／8:30～12:00
金／8:30～10:30、15:00～17:00

●休診日
日曜、祝日

松本内科循環器科クリニック

大分市下郡北3丁目21-25
TEL097-554-3200
http://www.matsumoto-naika.com