



### 時事寸考

こんにちは、医師の吉田晴彦です。この欄では、改めて医学関連の話題を中心に、書いていこうと思います。



今回は、麻疹(はしか)についてまとめてみました。現在の麻疹の流行についてはニュースでご覧になった方も多いと思いますが、7月下旬に関西空港で集団感染がおきたことがきっかけでした。空港職員や利用者の他、病院職員や保育園職員にも感染がみられており、2016年9月20日現在、国立感染症研究所では115名の感染報告を受けています。なお、昨年は35名でした。今のところ関西が中心ですが、感染者が幕張メッセで行われたコンサートに参加していたことも確認されており、今後の拡がりも危惧されています。



麻疹の感染力がなぜ強いのかというと、病原体であるウイルスが空気中を漂って感染を起こすため、これを空気感染と呼びます。患者に接近しなければ安全というわけではありません。一方、インフルエンザなどは咳やくしゃみに含まれたウイルスが吸入されて感染するもので、飛沫感染と呼んで区別します。

麻疹はもともと1歳前後の乳幼児の感染が多いのですが、今回の流行では20代が4割、30代が2割と若年成人の割合が多くなっています。現在26歳から39歳の年齢層では麻疹ワクチンが1回接種であり、しかも接種率自体が高くなかったという背景があります。平成18年からは、1歳と小学校就学前にワクチンを2回接種することになっており、免疫が強くなっていると考えられます。



### イベント・コンサート ※内容等、変更となる場合がございます。

- ◆ 10月20日(木) 奏でるクラブ発表会  
【酒井悦子さん、夏目路代さん、奏でるクラブの皆さん】
  - ◆ 10月22日(土) 女声合唱団コンサート  
【コーロ・ビューヴの皆さん】
  - ◆ 10月23日(日) シーダ祭  
① パルーンアート  
【I部 11:00~12:00 / II部 13:00~14:00】  
・各回で場所が変更しますので、ご注意ください。  
② 阿波踊り  
【1階ロビー⇒1階デイケアルーム⇒5階フロア  
⇒4階フロア⇒3階フロア⇒2階フロア】  
・14:30~上記の順にねり歩きますので、お楽しみに!  
③ くまっちを探せ!  
【会場内のどこかにいるくまっちとじゃんけん勝負!  
勝ったら風船をプレゼントいたします♪】
- ※他にも様々な催しを用意して、ご来場をお待ちしています。
- ◆ 10月29日(土) スタンダードジャズコンサート  
【フェロウズファイブの皆さん】



### いよいよシーダ祭が近づいてまいりました

今年も、いよいよシーダ祭が間近になってまいりました。10月23日(日)に開催いたします。当日は、ご面会時でも地下駐車場はご使用いただけませんので、あらかじめご了承ください。



### 見事、準優勝しました

9月16日(金)に荻窪消防署で開催された、自衛消防審査会に参加しました。見事に優秀な成績をおさめ、準優勝することができました。東京消防庁より頂いた賞状と記念品を、1階に展示しておりますので、是非ご覧ください。



### 栄養科より今月の一押しメニュー

10月10日(月)「体育の日」の昼食には、“うなぎのちらし寿司・すまし汁・茶碗蒸し・フルーツ”をご用意します。

その他、“栗ごはん”や“さんまの塩焼き”、ジャガイモのかわりにサツマイモをいれた“秋野菜カレー”、“きのこのクリームシチュー”、“南瓜サラダ”など、10月も季節感のある食材を取り入れています。旬の食材で美味しい栄養ある献立をお届けしますので、しっかり食事を取り元気にお過ごしください。



### Cedar Walker で法律相談

毎回、様々なテーマで法律問題を簡単に解説していただくこの連載ですが、今回のテーマは…

#### 土地貸借権の譲渡を地主が承諾しない場合

地主さんから土地を貸借し、その土地の上に建物を建てて住んでいる人がいます。

何十年も経って住んでいる人が高齢化し、施設に移り住む等の理由から建物を必要としなくなることがあります。また、建物に住んでいた方が亡くなって、貸借権と建物を相続したものの、自分では建物を使わないという方もいます。



こうした方にとっては、貸借権を持っている意味がありません。それどころか、毎月の地代を支払わなければならない分、貸借権は負担ですらあります。

しかし、土地の借地契約を解約することは簡単ではありません。借地契約を解約し、土地を地主に返すにあたっては原則として、建物を取り壊して原状に復して返さなければならないからです。建物を解体するとなると、相当高額の費用がかかることも珍しくありません。

建物の取り壊しに踏み切れない場合、土地上の建物を貸借権ごと第三者に売ってしまうことができれば、それに越したことはありません。貸借権者でも建物の所有者でもなくなれば、地代の支払いや建物を除去する義務から逃れることができます。

しかし、土地貸借権の譲渡には地主の承諾が必要です。この地主の承諾が得られないとして、どうすれば良いのかという相談を受けることがあります。

地主が特に不利になる訳でもないのに承諾をしてくれない場合、借地権者は裁判所に地主の承諾に代わる許可を求めることができることとされています(借地借家法19条1項)。

地主が建物の売却に伴う貸借権の譲渡を承諾してくれない場合、こうした手続きを利用することで貸借権・建物を有益に処分できる可能性があります。

それほど広く知られた手続きではありませんが、高齢化の進展や空き家の増加に伴って手続きの利用について相談を受ける頻度が増しているように思います。



買い手がついているのに地主が承諾してくれない、そうしたお悩みを抱えている方は、上記の制度の利用を検討してみてください。もちろん、当事務所でご相談に応じさせていただきますことも可能です。

桜丘法律事務所 弁護士 師子角 允彬  
(電話)03-3780-0991 (WEB) <http://www.sakuragaoka.gr.jp/>

介護老人保健施設 シーダ・ウォーク  
〒167-0034 東京都杉並区桃井3-4-9  
TEL. 03-5311-6262(代) FAX. 03-5311-6180 <http://www.kawakita.or.jp/>  
2016年9月25日発行 vol.112 編集: 島田・太田・塩崎・大島

# “ロコモティブシンドローム”ご存知ですか？

最近「ロコモ」という言葉を耳にすることが多くなりました。「ロコモティブシンドローム」を略して「ロコモ」と言うことがあります。実は私たちにとって、大変身近な問題としてとりあげられています。今回はこの「ロコモ」について説明します。



## ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは？

「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。

## ロコモティブシンドロームの原因は？

大きく分けて、「運動器自体の疾患」と、「加齢による運動器機能不全」があります。

### 1) 運動器自体の疾患（筋骨格運動器系）

加齢に伴う、様々な運動器疾患です。よく聞く疾患では変形性関節症、脊柱管狭窄症などがあります。膝痛や、腰痛、筋力低下等の症状をきたすため、歩行能力が低下し、転倒リスクの原因となります。

### 2) 加齢による運動器機能不全

運動器の疾患が無くても、人間は加齢により、身体機能が衰えます。筋肉は痩せて、耐久性も徐々に低下します。歩行能力が低下すると、歩く機会が減少し、更に体力が落ちるなど悪循環となり運動機能の低下が顕著となります。

## 「ロコモティブシンドローム」と「要介護」の関係

ロコモは、「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。

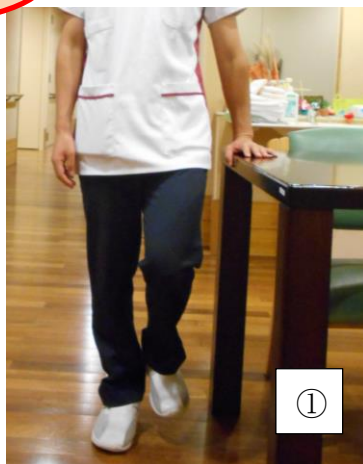
ご高齢の方は、加齢に伴う身体機能の低下や、運動器疾患により、体力、耐久性の低下をきたし、歩行をはじめとした最低限の日常生活動作(ADL)さえも、自立して行えなくなり、「要介護状態」になっていきます。

## 予防法

「ロコモ」を予防するには現状で行なっている日常生活動作を可能な限り維持することが重要です。可能であれば継続的な運動を行う事が重要ですが、「ラジオ体操」や「散歩」等の全身運動も効果的です。

### 体操の一例

※身体機能やその日の調子に合わせて行いましょう。



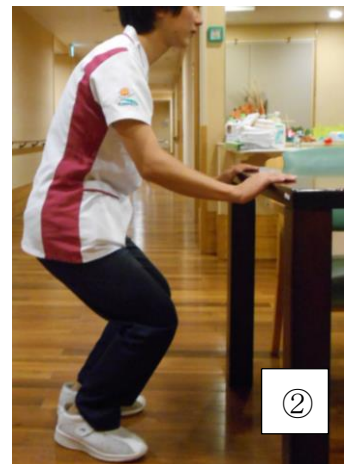
①

#### ① バランス能力のトレーニング

片手で軽く机につかまり、床につかない程度に片脚を上げます。

#### ② 足の筋力のトレーニング

両手で軽く机につかまり、中腰姿勢をゆっくりと繰り返します。このとき、足先よりも膝が前に出過ぎないように気を付けて行くと、より効果的です。



②