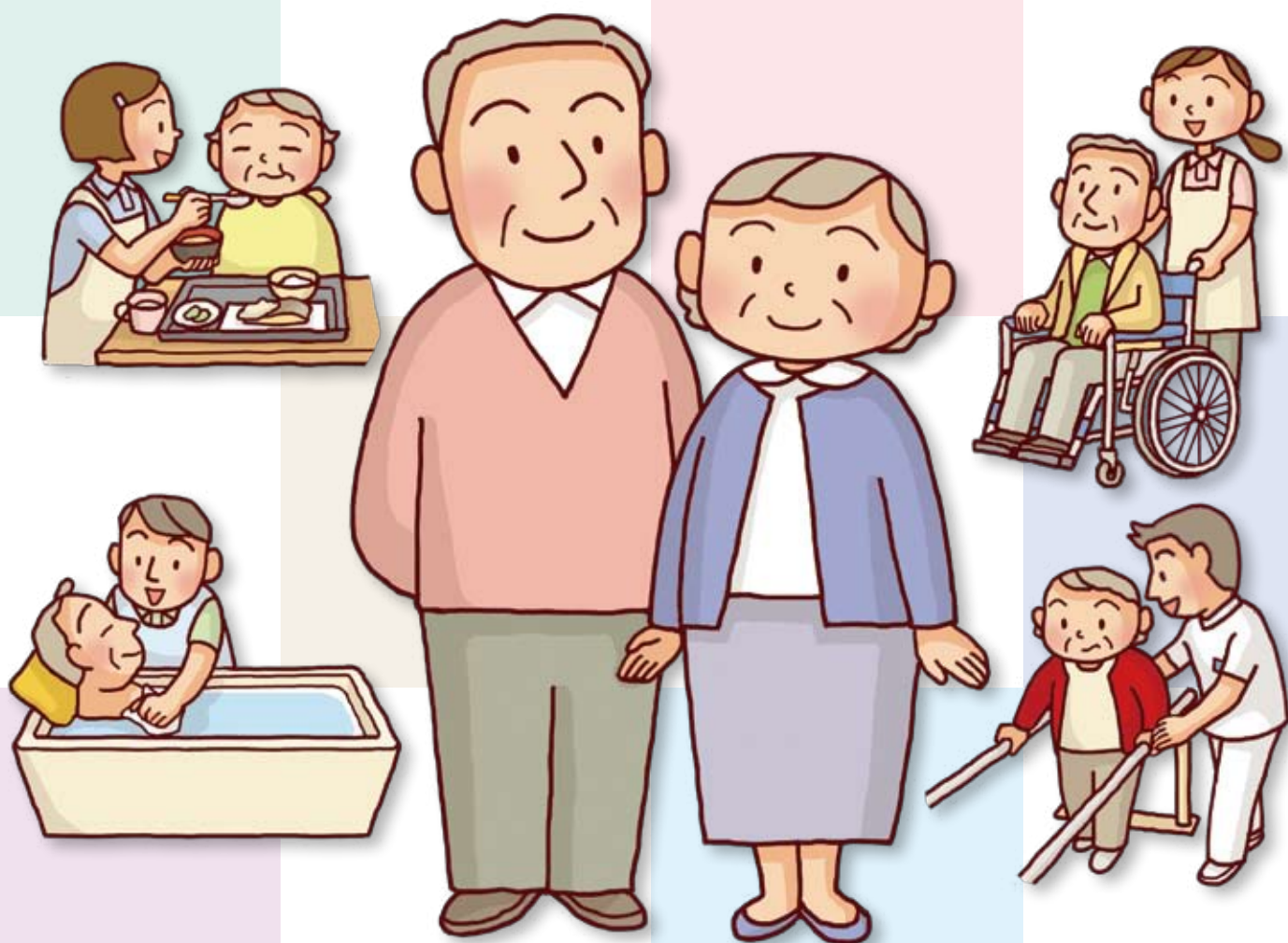


知っておこう！ 生活習慣病・重症化予防・ フレイルに関する基礎知識

介護施設・事業所等で働くみなさまへ



公益社団法人
福岡県医師会



はじめに

「人生 100 年時代」と言われる現在、医療の進歩により、我が国の平均寿命は世界最高水準に達しています。

一方で、平均寿命と健康寿命にはいまだ 10 年前後の差があり、高齢者の自立した生活を実現し、健康寿命の延伸を図っていくためには、生活習慣病等の重症化を予防する取り組みと、生活機能の低下を防止する取り組みの双方を一体的に実施していく必要があります。

このような中、福岡県医師会では、日常において高齢者と接する機会の多い介護施設や事業所等で働くみなさんが、現場で必要となる生活習慣病への医学的理解やフレイルの予防・改善のために重要なポイントをまとめた『知っておこう！生活習慣病・重症化予防・フレイルに関する基礎知識』を作成いたしました。

超高齢社会に突入している今、介護従事者のみなさんの役割が益々重要になっております。

本書が、日常の介護業務における基礎知識としてはもちろんのこと、みなさんご自身の健康管理のためにも役立てていただければ幸いです。

福岡県医師会
会長
松田 峻一良



もくじ contents

Introduction 生活習慣病とフレイル P2

Part1 生活習慣病等の基礎知識

■脳卒中	P4
■糖尿病	P6
■心臓病（虚血性心疾患）	P8
■高血圧症	P10
■脂質異常症	P12
■腎臓病	P14
■高尿酸血症（痛風）	P16
■肝臓病	P18
■歯周病	P20
■骨粗しょう症	P22
特集1 高齢期の運動のポイント	P24
特集2 服薬管理とポリファーマシー	P26

Part2 フレイルとオーラルフレイル

■高齢期をおびやかすフレイル	P28
■ロコモティブシンドロームとロコチェック	P30
■オーラルフレイルと全身の健康	P32
特集3 オーラルフレイルを防ぐ口腔体操	P34
■社会参加が全身の健康を守る	P36

Epilogue 介護職について振り返る P38

■介護職を長く続けていくために	P40
-----------------	-----

Introduction

生活習慣病とフレイル

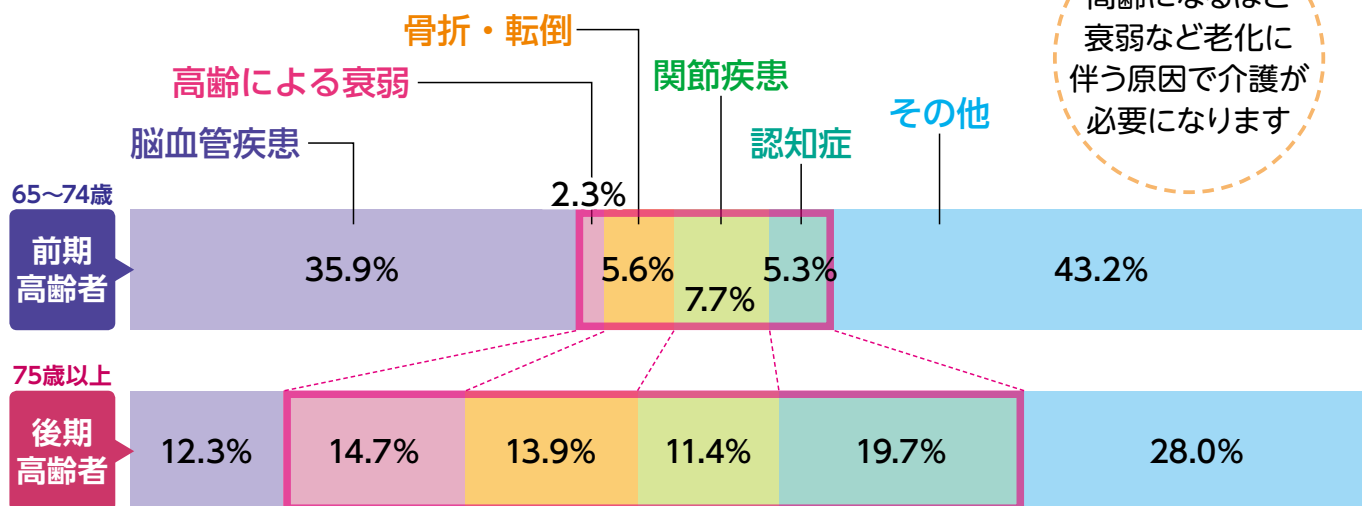
要介護とならないためのポイント

いつまでも自分らしく、自立して生活するためには、買い物や掃除、外出や食事など、日常生活を送るための機能（生活機能）を保つことが重要です。

加えて、要介護状態に陥る原因からもわかるように、高齢期には生活習慣病などの病気だけでなく、筋力や食欲の衰えなどによる心身機能の衰弱が日常生活に不自由をきたすおそれがあり、心身の機能を維持するための「衰弱予防」が健康づくりのポイントになります。



■高齢者の要介護状態の原因



(2019年「国民生活基礎調査」より)

■中年期と高齢期で異なる健康目標と注目ポイント

	中年期	高齢期
健康目標	生活習慣病を予防	持病の重症化予防+老化を予防 (心身機能の維持)
注目ポイント	メタボ (肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常の集積)	フレイル (虚弱)

(出典：東京都健康長寿医療センター研究所「健康長寿新ガイドラインエビデンスブック」より一部改編)

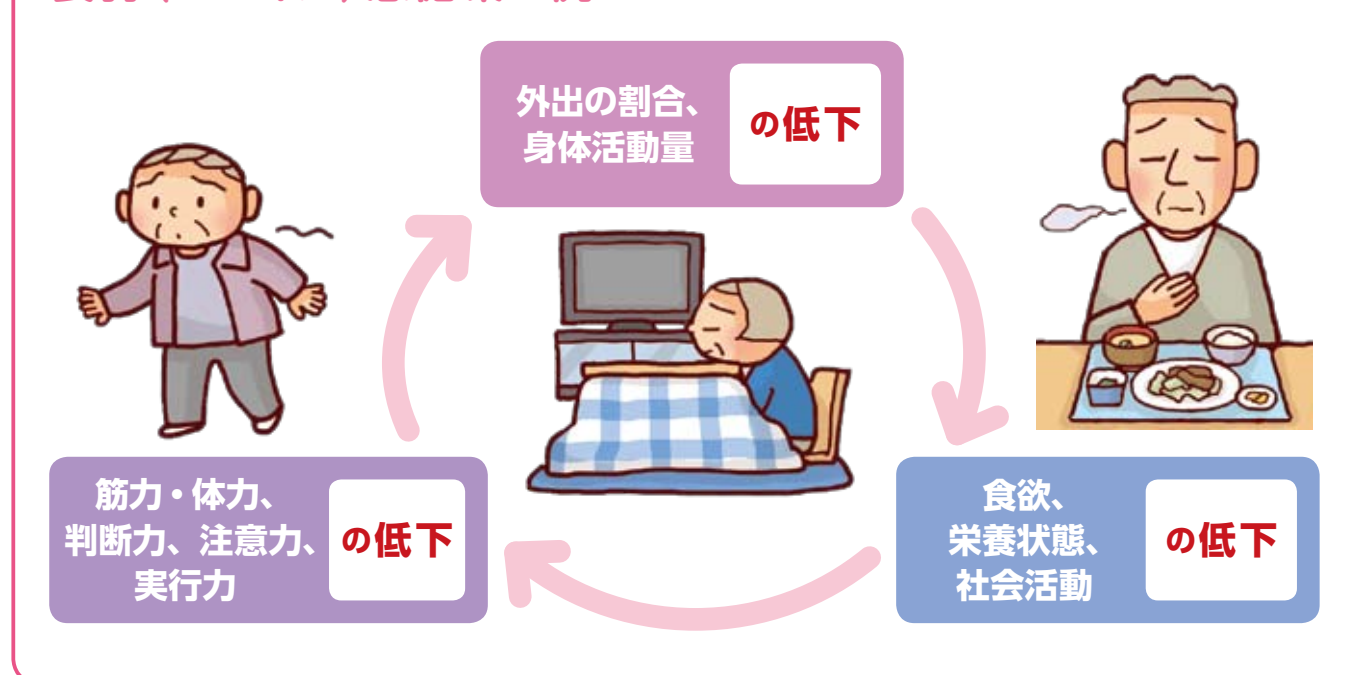
高齢期の健康キーワード「フレイル」

「フレイル」は日本老年医学会が提唱した、高齢期の「衰弱」、「虚弱」、「脆弱」などに代わる新しい名称です。高齢期の心身の衰弱は、適切な対処で再び健常な状態に戻ることが可能ですが、衰弱といった言葉は、回復の可能性が感じにくいいため、「フレイル」という新しい言葉

が使われるようになりました。

フレイルを予防したり、フレイルの状態になっても早期に対処することで、心身の機能を守り、日常生活を自立して暮らすことができます。この本でフレイル対策・介護予防を行い、健康長寿を目指しましょう。

衰弱（フレイル）悪循環の例



高齢期の健康問題にどう対処する？

高齢期の健康は、歳をとれば衰えてしまうものではなく、対策次第では何歳でも維持・向上させることが可能です。

生活習慣病などの持病の発症や重症化を防ぐこと、心身の機能の衰えであるフレイルに早めに気づき、適切な対応策を実施することなどがそれです。

この本ではそのための方法を、さまざまな側面から紹介しています。ぜひご活用ください。



Part1 生活習慣病等の基礎知識

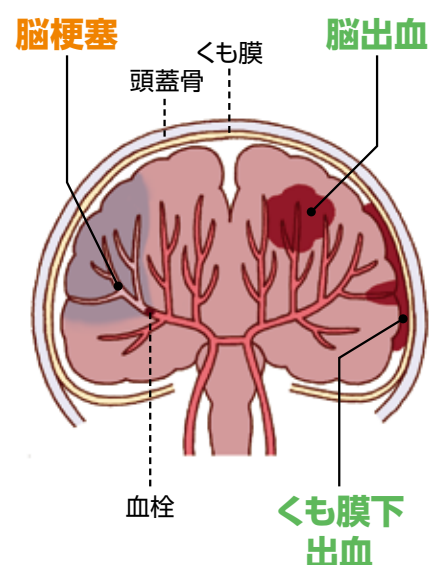
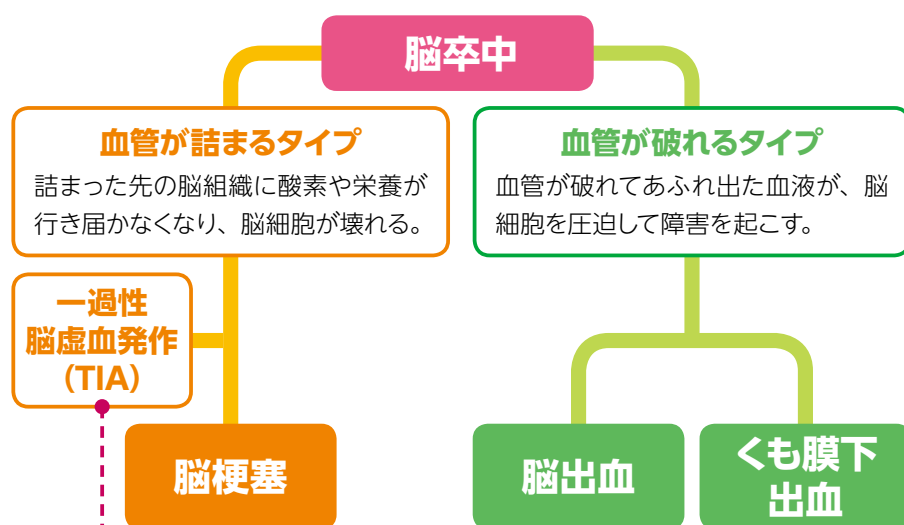
脳卒中

脳卒中ってどんな病気？

脳卒中は、脳の血管が詰まる「脳梗塞^{こうそく}」、血管が破れる「脳出血」、脳のくも膜と軟膜の間に出血する「くも膜下出血」の3タイプに大まかに分けられます。現在、日本人の死因の第4位ですが、医療の進歩により脳卒中になっても助かる人が増えています。しかし、命はとりとめても、血管性認知症を招いたり半身まひなどの後遺症が残るおそれがあり、寝たきりのおもな原因にもなっている深刻な病気です。



脳卒中のおもなタイプ



短時間で症状が消えても、 放置せずにすぐ受診を！

脳梗塞の場合、あらわれた症状が5分～数十分で消えることがあります。これを一過性脳虚血発作(TIA)といいます。これは治ったのではなく、再度脳梗塞を発症する危険があります。「症状が消えたから」と安心して放置せずに、脳梗塞の前触れととらえ、早く専門病院を受診しましょう。



合い言葉はFAST (米国脳卒中協会)

脳卒中は、いち早く発見して、一刻も早く治療を受けることが大切です。そのために重要な合い言葉が「FAST」です。脳卒中の代表的な3つの

症状と発症時刻確認のための合い言葉ですので、ぜひ覚えておきましょう。

F_{ace}

顔がまひ

- 笑顔がつかれない。
- 顔の片側が下がる。



A_{rm}

腕がまひ

- 片方の腕に力が入らず、両手を上げようとしても片方が上がらない。



S_{peech}

言葉が出ない

- 短い文でも言葉が出なかったり、ろれつが回らなく、うまく話せない。



T_{ime}

発症時刻

- 発症時刻を確認。早く治療するほど、後遺症が軽くなる可能性が高まる。



★FASの症状が1つでもあれば、発症時刻 (T) を確認し、すぐに119番へ！

脳卒中を予防するポイント

メタボ、動脈硬化を防ぐ生活習慣を送りましょう！

POINT

- 定期的に血圧を測定して、血圧の管理を。
- 食事と運動で肥満を解消。
- アルコールは適量を守ること。
- 喫煙者は、いますぐ禁煙。
- 高齢者はヒートショック※の予防策を。



※ヒートショック……急激な温度変化により身体が受ける影響のことで、血圧の急上昇・急降下により脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす恐れがあります。寒い時期は、脱衣所や風呂場、トイレなどを暖めておくことが大切です (P11)。

糖尿病

糖尿病ってどんな病気？

膵臓^{すい}でつくられるインスリンというホルモンの分泌や働きが悪いために、血液中のブドウ糖量(血糖値)が過剰に増加した状態をいいます。

ブドウ糖は体のエネルギー源で、消化器から吸収後、血液の流れに乗って体中に運ばれ、筋肉や肝臓などの臓器で処理されますが、インスリンがうまく働かないと筋肉や臓器に取り込まれず、血液中に大量に余ってしまいます。

初期のうちは自覚症状はありませんが、放置すると心筋梗塞^{こうそく}や脳梗塞^{じゅうそく}などを発症する危険が高まるほか、多くの重篤^{じゅうとく}な合併症を引き起こす危険が高まるため注意が必要です。



糖尿病のタイプ

1型糖尿病

膵臓にあるインスリン産生細胞が壊れ、インスリンの分泌が低下・枯渇^{こかつ}するために起こります。自己免疫の異常が原因と考えられており、25歳以下で多く発症します。頻度^{ひんど}は少ないものの、重症化しやすいため注意が必要です。

2型糖尿病

肥満などの生活習慣が引き金となり発症するタイプで、糖尿病の9割以上を占めています。40代以降の肥満体型の人に多く、インスリンの分泌が低下するタイプや抵抗性(インスリンが効きにくい)タイプがあります。

その他の原因

1型、2型のほかにも、妊娠中に血糖値が高くなる妊娠糖尿病や、腫瘍^{しゅよう}や薬剤など、ほかの疾患が原因で起こる続発性糖尿病などがあります。

血糖をコントロールせずにいると……

糖尿病の3大合併症

糖尿病腎症

腎臓の血管が傷んで腎機能が低下し、尿中にたんぱくが出るようになります。進行すると尿毒症を引き起こし、人工透析が必要となる場合があります。現在、糖尿病は人工透析の原因の第1位となっています。

糖尿病網膜症

目のスクリーンの役割をしている網膜の中の細い血管が傷み、出血をくり返す状態となり、悪化すると網膜剥離^{もうまくはくり}などを招きます。後天性の失明原因の上位となっています。

糖尿病神経症

神経がおかされておもに足や手がしびれるなど、知覚が鈍くなるといった神経障害が出現します。

高齢期の糖尿病で注意したい「低血糖」

糖尿病の薬物療法を行っている場合にみられる緊急の状態の1つに「低血糖」があります。発汗、動悸、手のふるえなどが見られ、転倒・骨折につながることも少なくありません。ひどくなると（重症低血糖）、昏睡状態など命にかかわる危険な状態に陥ることもあります。

高齢期は、薬の効果が強くあらわれるなど副作用が出やすくなることなどから、低血糖を起こしやすいといわれています。また、低血糖になっても症状が出にくくなるため、糖分をとるなどの必要な対応が遅れ、重症低血糖になる危険も高まりますので、とくに注意が必要です。

糖尿病と認知症

糖尿病のある高齢者の場合、高血糖の状態が長く続くと認知機能が低下しやすくなり、もともと軽度の認知障害がある人は認知症を発症しやすいといわれています。

糖尿病のある人は、ない人に比べてアルツハイマー型認知症に約1.5倍、血管性認知症に約2.5倍なりやすいことが報告されています。また重症低血糖を起こすと、認知症を引き起こすリスクが高まることもわかっています。

さらに、認知機能が低下することで薬の服用、注射、食事や運動などが管理できなくなり、糖尿病の病状悪化につながるなど悪循環に陥りやすくなります。



糖尿病を予防するポイント

生活改善と健診による早期発見が大切！

POINT

- 肥満の人は、エネルギーをとり過ぎないように注意し、適正体重に近づける。
- 栄養バランスのよい食生活を送る。
- 無理のない運動を、できれば毎日続ける。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的。
- 筋力トレーニングで、筋力を維持する。
- 1年に1回定期健診を受け、健康状態をチェックする。



心臓病（虚血性心疾患）

心臓病ってどんな病気？

心臓に酸素や栄養分などを送る冠動脈という重要な血管が、動脈硬化などによって狭くなったり詰まったりして血流が滞り、酸素や栄養分などが心臓に届かなくなった状態を虚血性心疾患といいます。

大きく狭心症と心筋梗塞の2つがあり、狭心症は一時的に血流が滞り、多くの場合、胸痛は短時間でおさまります。一方、心筋梗塞は血流が完全に遮断されて長時間胸痛が続き、緊急の対応が必要となります。

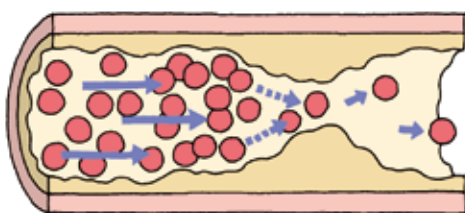


■心臓病のタイプ

虚血性心疾患

狭心症

動脈硬化により冠動脈が狭くなり、血流が悪くなることから、心臓が酸欠・栄養不足となる。

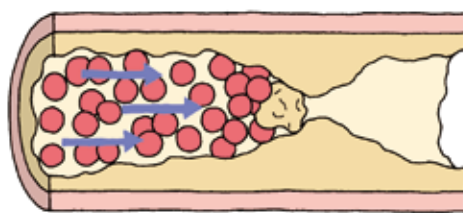


おもな症状

- 胸が圧迫されるような重苦しい感じ
- しめつけられるような痛み（狭心痛）
- 左肩や左上腕部、下あご、胃が痛むこともある
- 数分以内におさまることが多い

心筋梗塞

動脈硬化の悪化や血栓（けっせん）によって冠動脈の流れが完全に止まり、酸欠となった心筋が壊死する。



おもな症状

- 「ナイフで胸をえぐられるような」強烈な痛み
- 冷や汗、吐き気、嘔吐、呼吸困難が起こることもある
- 長時間続く（20分以上）

★高齢者や糖尿病患者では、痛みが軽いか、ないこともあるため注意を。

症状がおさまっても放置せず、必ず専門医を受診しましょう！

緊急に病院受診が必要！

心臓に大きな負担がかかると起こりやすい

虚血性心疾患は、高血圧症、脂質異常症、喫煙習慣が3大危険因子といわれ、ほかに糖尿病や肥満なども誘因となります。これらは動脈硬化を進行させるため注意が必要です。

また、虚血性心疾患では、はげしい運動、緊張、寒冷刺激など、心臓に大きな負担がかかったときに発作が起こりやすくなりますので、注意しましょう。

■発作を起こしやすいとき

- 運動時や階段の上がり下り
- 重い荷物を持ったとき
- 興奮したり、緊張したとき
- 喫煙したとき
- 急に寒いところへ出たとき
- 入浴したとき
- 食後やアルコールを飲んだあと



心臓病を予防するポイント

肥満、脂質異常、高血圧、高血糖を予防し、禁煙を！

POINT

- だしや酸味、調味料などを上手に活用し、調理の工夫で減塩を。
- 炭水化物や動物性脂肪をとり過ぎないように意識すること。
- 食べ過ぎたり飲み過ぎたりせず、甘いものはひかえめに。
- 肥満、メタボリックシンドロームの予防と解消のためには、ウォーキングなどの運動習慣を持ちましょう。
- ストレス過多も心臓疾患の危険因子。早めに解消を。
- お酒はほどほどに。症状によっては禁酒が必要になる場合があります。
- 喫煙は心臓病の大きな危険因子のため、禁煙しましょう。



高血圧症

高血圧症ってどんな病気？

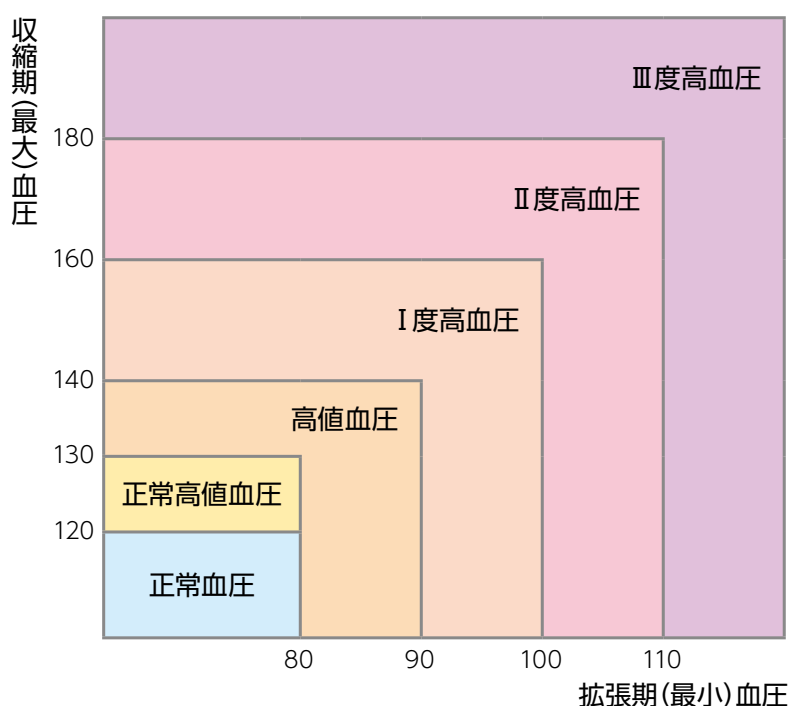
心臓から全身に送り出された血液が、血管を流れるときに血管の内壁にかかる圧力のことを血圧といいます。血液を送り出すポンプの働きをしている心臓の筋肉が、縮んだときの値を収

縮期血圧（最大血圧、上の血圧）、ゆるんだときの値を拡張期血圧（最小血圧、下の血圧）といいます。高血圧かどうかは、以下の基準をもとに診断されます。

高血圧の分類

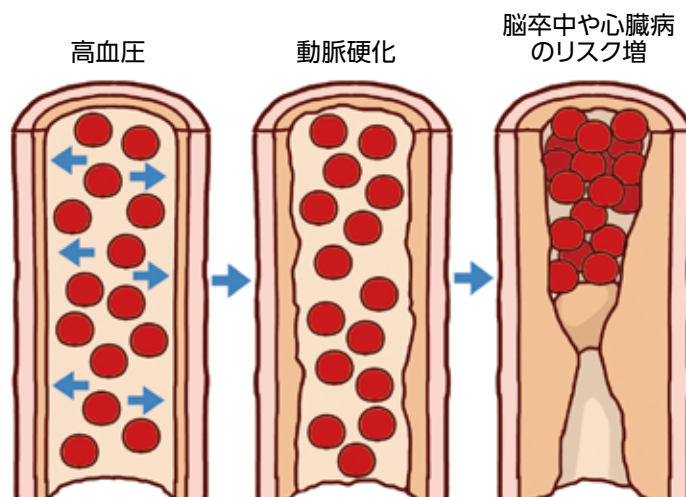
(診察室血圧／日本高血圧学会)

単位：mmHg



高血圧が続くとどうなる？

60 歳以上の 6 割が高血圧といわれるほど高齢期に多い病気ですが、高血圧自体はとくに明確な自覚症状があるわけではないため、そのまま放置する人が多いようです。しかし、血圧が高い状態が長くつづくと、動脈硬化が進行して血管がもろくなり、脳卒中（脳出血・脳梗塞→P4～5）や虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞→P8～9）、慢性腎臓病（腎不全や尿毒症に移行する病気→P14～15）などを起こしやすくなります。



ヒートショックに注意！

急激な温度差により血圧が急上昇・急下降して起こる体調の異変を「ヒートショック」といいます（P5）。冬場の入浴時に起こりやすく、寒い脱衣室や浴室から熱い湯船に入ったときに血圧が急上昇し、脳卒中や心臓病を引き起こすことがあります。また、入浴中や風呂上がりに

血圧が急下降し、意識を失って転倒・溺死^{できし}などの事故につながることもあります。

予防のポイントは、服を脱ぐ前に脱衣室や浴室を十分に温めておく、お酒を飲んだあとや食後すぐに入浴したり、急に寒いところに出たりしないことなどです。

家庭での血圧測定

高血圧症の人は、自分の血圧がどんなときに上昇するのかを知っておくためにも、家庭で血圧を測ることをおすすめします。

血圧は、夜眠っているときに一番安定して低い状態を保ち、朝方の目覚めに向けて上昇します。日中は、運動や感情の変化、ストレス、気温の変化、食事や入浴の前後などで変動します。日頃から自分の血圧を記録しておくことで体調の変化に気づきやすくなり、またかかりつけ医に報告することで治療の際の指針となります。

成人の降圧目標（家庭血圧）

■前期高齢者まで（74 歳まで）

収縮期血圧▶ **125mmHg** 未満

拡張期血圧▶ **75mmHg** 未満

■後期高齢者（75 歳以上）

収縮期血圧▶ **135mmHg** 未満

拡張期血圧▶ **85mmHg** 未満

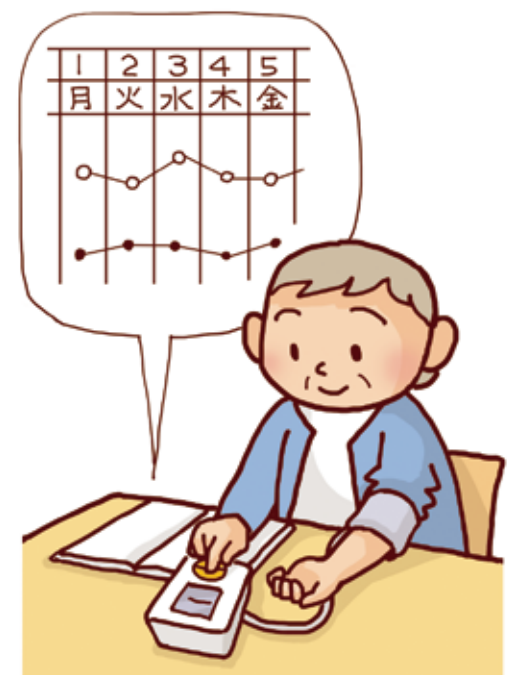
※病院や健診などでの数値（診察室血圧）は、それぞれ 5mmHg を加えた数値が目標になります。

高血圧を予防するポイント

減塩、肥満解消、適度な運動、禁煙が大切！

POINT

- 食塩のとり過ぎに注意し、薄味をこころがける。高血圧の人は 1 日 6g 未満を目標に。
- 肥満を予防、解消する。肥満は高血圧の進行を促進する大きな要因のため、くれぐれも注意を。
- ウォーキングなどの有酸素運動には血圧を下げる効果があるため、週に合計 60 分以上を目標に行う。
- ストレスを解消しよう。入浴や十分な睡眠などでリラックスを。
- たばこを吸っている人は禁煙を。
- 血圧を定期的に測定し、ふだんから自分の血圧の管理を。



脂質異常症

脂質異常症ってどんな病気？

脂質異常症とは、血液中に含まれる脂肪分の濃度に異常がある状態をいいます。脂質は体を維持する上で大切な成分ですが、必要以上に増えると動脈硬化を促進させ、心臓病や高血圧の原因となります。

血液中の脂肪分のうち、多過ぎるといけないのは LDL コレステロール（悪玉）と中性脂肪で、少な過ぎるといけないのは HDL コレステロー

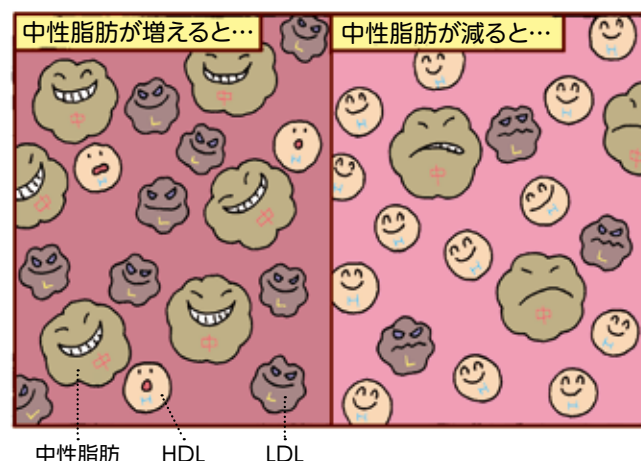
ル（善玉）です。LDL コレステロール（悪玉）は血管の壁に入りこんで動脈硬化を促進します。HDL コレステロール（善玉）には LDL コレステロールを血管壁から除去する働きがあります。

この2つのコレステロールは、血液中的中性脂肪と密接に関係しており、中性脂肪が増えると悪玉も一緒に増え、逆に善玉が減ります。中性脂肪が減れば悪玉も減り、善玉が増えます。

血中脂質濃度のめやす

単位：mg/dL

種 類	適正值	異常値
総コレステロール	200 未満	220 以上
中性脂肪	150 未満	150 以上
LDLコレステロール（悪玉）	120 未満	140 以上
HDLコレステロール（善玉）	40 以上	40 未満
Non-HDLコレステロール	150 未満	150 以上



肥満が脂質異常症の大きな原因

脂質異常症は食べ過ぎや運動不足による肥満が大きな原因といわれています。肥満は、体に占める脂肪の量（体脂肪率）で評価することができ、体脂肪率が男性で 25%、女性で 30%以上だと肥満と判定されます。

また、BMI（ボディ・マス・インデックス）という体格指数でも判定することができます。BMI は身長と体重からかんたんに計算できます（P33 参照）。自分の適正体重についても計算できますので、定期的に体重を量って肥満かどうか確認しましょう。

自分の適正体重

（日本肥満学会より）

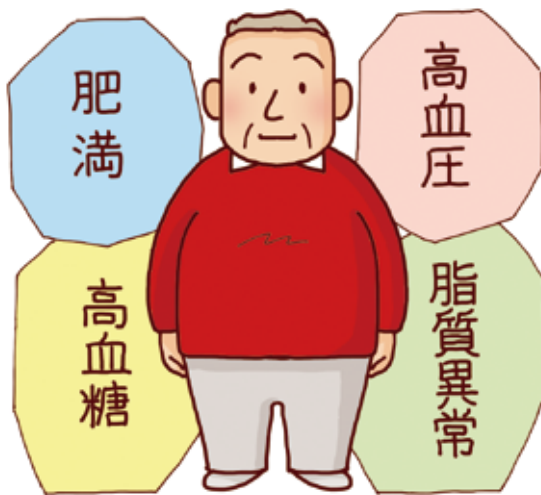
身長(m) × 身長(m) × 22 = kg



放置するとどうなる？

自覚症状はないことがほとんどのため、血中の脂質に異常が出て脂質異常症といわれたとしても、放置してしまう人が少なくありません。しかし、動脈硬化が進行しやすくなるため、そのまま放置すると脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気につながる危険が高まります。

とくに**メタボリックシンドローム**と大きく関係し、肥満、高血糖、高血圧、脂質異常、喫煙などの危険因子がある人は、動脈硬化の進行がぐんと速まるため注意が必要です。健診などで異常が見られたら、放置せず生活習慣を改善しましょう。



メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲（おへそ周り）

男性→ 85cm以上
女性→ 90cm以上

（内臓脂肪の面積が
100cm²に相当
する腹囲）



以下の2つ以上があてはまる人がメタボリックシンドロームとなります

高血糖

※特定健診の判定基準では、HbA1c (NGSP) 6.0%以上の場合も高血糖になります。

空腹時血糖値 110mg/dL 以上

高血圧

収縮期 (最大) 血圧 130mmHg 以上
拡張期 (最小) 血圧 85mmHg 以上
のどちらかまたは両方

脂質異常

中性脂肪 150mg/dL 以上
HDL コレステロール 40mg/dL 未満
のどちらかまたは両方

脂質異常症を予防するポイント

エネルギーや脂肪分のとり過ぎ、運動不足を解消！

POINT

- 食べ過ぎないように、よくかんでゆっくり食べる。
- 肉食中心の人は、魚や大豆食品もよくとるようにする。
- コレステロールが多く含まれる卵を1日に何個も食べるなど、あまりとり過ぎないように注意。
- 過剰な飲酒はひかえ、適量を守る。
- 脂肪の燃焼に効果的なウォーキングや水泳などの有酸素運動を、週に合計 60 分以上行う。

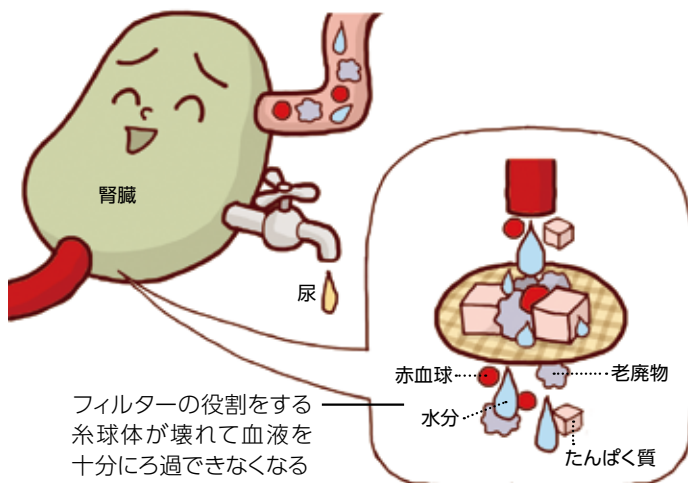


腎臓病

腎臓病はどんな病気？

腎臓にはホルモンの分泌、体の水分の調節、血液中の老廃物をろ過して尿として排泄する機能などがあります。腎臓の糸球体などが壊れることでろ過機能が低下し、腎臓の働きが悪くなる病気が腎臓病です。

腎臓病には多くの種類があり、それぞれ病状が異なります。種類によって治療法も異なりますので、健診などで腎機能に異常が見られたときは、精密検査によって原因を突き止めることが大切です。



慢性腎臓病 (CKD) に注意！

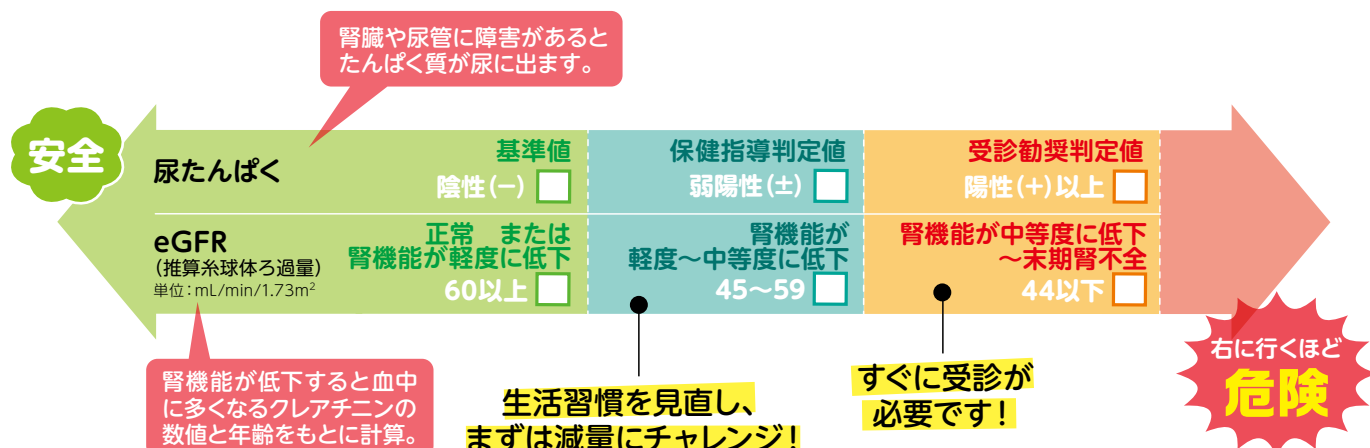
慢性腎臓病 (CKD) とは、①腎障害と②腎機能低下のいずれか、あるいは両方が3か月以上続く状態をいいます。

比較的新しい概念ですが、日本のCKD患者は、成人の約8人に1人と推計されています。適切な治療をせずにいると、多くの腎臓病と同様に腎機能が低下して正常に機能しなくなる腎不全となり、人工透析が必要な状態に陥ってしまいます。

とくに糖尿病の人は、CKD になりやすいので注意が必要です。人工透析を開始する原因の半数近くが糖尿病ともいわれていますので、3大合併症である糖尿病腎症に進行しないように、日頃から血糖をコントロールすることが大切です。

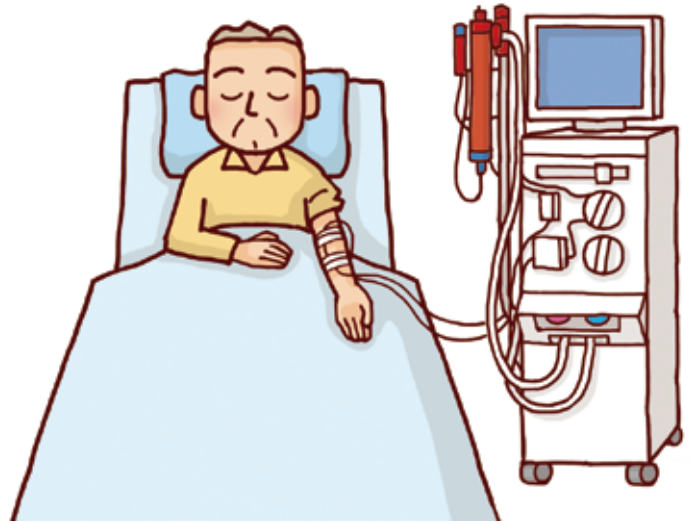
初期には自覚症状がありませんので、健診を受けて「尿たんぱく」「eGFR」などで腎臓の異常が見られたら、必ず医療機関で精密検査を受けましょう。

腎臓の状態チェック



放置するとどうなる？

慢性腎臓病（CKD）は、病状が進まないで症状が現れないため放置しがちです。しかし、腎臓の機能はいちど失われると、ほぼ回復しません。進行すると慢性腎不全といわれる状態になり、人工透析や腎移植などの治療が欠かせない状況に陥ってしまいます。また、糖尿病や高血圧症と大きく関係し、お互いに発症および悪化要因になることも特徴の1つです。糖尿病や高血圧症の人は、とくに注意が必要です。



血圧の管理が重要

慢性腎臓病（CKD）では、血圧の管理が非常に重要になります。血圧値の基本目標は、たんぱく尿がない通常の場合は 140 / 90mmHg 未満ですが、たんぱく尿があり腎機能が低下している場合は、原則 130 / 80mmHg 未満となります（家庭で測定する場合は、それぞれ 5mmHg を引いた数値が目標）。

個々の病態によって治療方法は変わるため、医師からの指示に従うことが大切です。



腎機能を守るポイント

塩分のとり過ぎなど食生活に注意し、糖尿病や高血圧を予防する

POINT

- 塩分のとり過ぎに注意する。1日に男性は 7.5g 未満、女性は 6.5g 未満がめやす。
- 食べ過ぎない、たんぱく質をとり過ぎないなど、食生活を改善する。
- ウォーキングなどの適度な運動を。医師の指導のもと、疲れ過ぎないように注意。
- 感染症による炎症が腎炎につながることもあるため、感染症にかからないように注意する。
- 疲労は腎臓にとって大きな負担。疲れやストレスを感じたら、十分に休養をとること。
- 禁煙・節酒をこころがける。



高尿酸血症（痛風）

高尿酸血症はどんな病気？

私たちの体は、^{しんちんたいしゃ}新陳代謝で常に新しい細胞と古い細胞が入れ替わっています。このときに古い細胞内のプリン体が分解されてできるのが尿酸です。尿酸は、血液を介して最終的に尿や便で体外へと^{はいせつ}排泄されますが、通常、尿酸の体内での産生量と体外への排泄量はほぼ一定に保たれています。尿酸の血液中の濃度（尿酸値）が高くなり、基準値（7.0mg / dL 以上）を超えると、高尿酸血症となります。

尿酸が血液中に過剰にたまると、足の親指の関節などの局所がはてる、重い感じがするなどの前ぶれ症状があり、その後おもに夜間、局所的な激痛がしばしば起こります。これが「痛風発作」です。関節が痛むのは、尿酸が結晶化して関節にたまり、これに白血球が反応して急性関節炎を起こすためです。



放置するとどうなる？

痛風発作の症状は1～2週間でおさまりますが、症状が消えても痛風の原因が改善されたわけではありません。放置すると再発をくり返して次第に悪化し、足首、ひざ、ときには手首などの関節へと痛みが広がります。

さらに進行すると、腎臓の障害や尿路結石と

いった合併症や、動脈硬化、さらには高血圧や心臓病、脳卒中などの深刻な問題が生じやすくなります。

高尿酸血症はメタボとのかかわりも深く、肥満を指摘されている人は注意が必要です。

高尿酸血症のおもな合併症

痛風結節

尿酸の結晶が関節内以外にも沈着して、こぶのようなかたまりをつくり出します。通常、痛みはありません。

腎障害

腎臓内に尿酸の結晶がたまることにより、腎機能が低下し、機能低下が健康なときの60%以下になると慢性腎臓病（CKD）と診断されます（P14参照）。CKDは心血管疾患の合併症リスクを高めるだけでなく、進行すると人工透析が必要です。

尿路結石

高尿酸状態が続くと、尿が酸性に傾き、尿路結石ができてやすい状態になります。耐え難い激痛や血尿などの症状があらわれます。

高尿酸血症を招く生活習慣

アルコールには、尿酸の産生量を増やし排泄量を減らす働きがあります。また、右のような食品には尿酸の産生量を増やす「プリン体」という物質が多く含まれています。

尿酸は、運動したり臓器を動かしたりするために必要なプリン体という物質が、体内で分解されるときにできる燃えカスのようなものです。プリン体は体内で産生されていますが、食品中にも含まれており食事からも摂取しています。

食事などで過剰にプリン体をとると、体内に尿酸が必要以上に増え高尿酸血症を招く原因となります。飲み過ぎに注意し食事の栄養バランスに気を配るなど、生活習慣を改善することが大切です。

■アルコールに含まれるプリン体量のめやす

	ビール（コップ1杯）	12mg
	清酒（1合）	2mg
	ワイン（グラス1杯）	1mg
	ウイスキー（1杯）	0.1mg
	焼酎（コップ1杯）	0.03mg

■プリン体の多い食品例

（300mg以上）

- レバー
- マイワシ干物
- イサキ白子
- あんこう肝酒蒸しなど



圧倒的に男性に多い痛風

痛風は、その95%以上が男性に発症します。女性に発症しない理由は、女性ホルモンに尿酸の排泄を促す働きがあるため、女性は血中の尿酸値が高くなりにくいのです。閉経後は女性ホルモンの分泌が減り、尿酸濃度の男女差はほぼなくなると考えられています。これらの点を考慮して、高尿酸血症の診断では、女性の基準値を低く設定している医療機関が多くなっています。

高尿酸血症を予防するポイント

水分を多めにとり、過剰な飲酒、プリン体摂取をひかえる

POINT

- 食べ過ぎをひかえ、適度に運動するなど、肥満の予防につとめる。
- アルコールは尿酸値を上げやすいため、適量をこころがけ、飲み過ぎには十分に注意する。
- プリン体の多い食品（レバーなどの内臓肉、魚卵など）を必要以上にとり過ぎない。
- 腎臓に尿酸が沈着しないように、水やお茶などの水分を多くとる。



肝臓病

肝臓病はどんな病気？

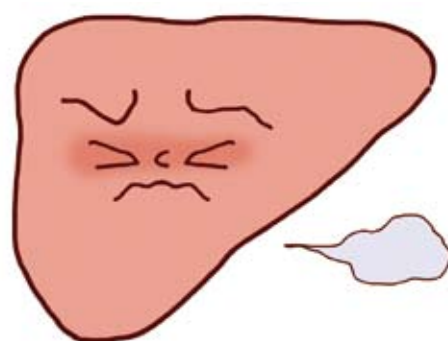
肝臓は体内の「化学工場」とも呼ばれ、その主な働きは3つに分けられます。①エネルギーの貯蔵、②有害な物質の分解・解毒、③食べ物の消化に必要な胆汁の産生・分泌など、すべて体にとって重要な機能です。肝臓病は、肝臓に障害が起こり、これらの機能が動かなくなってしまう

う状態をいいます。

肝細胞が壊れることにより肝臓に炎症が起こる肝炎、肝臓の細胞が線維化する肝硬変、肝がんの3つに大きく分けられます。これらが引き起こされるのは、ウイルス感染、アルコール、肥満（生活習慣）が3大原因といわれています。

肝臓病のおもな種類

■ B型慢性肝炎 ■ C型慢性肝炎
■ アルコール性肝炎 ■ 原発性胆汁性肝硬変
■ 薬剤性肝炎 ■ 脂肪肝 ■ 肝硬変 ■ 肝がん など



もっとも多いのがウイルス性肝炎

日本の肝臓病の原因としてもっとも多いのは「ウイルス性肝炎」です。ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスへの感染によって肝臓に炎症が起こり、肝細胞が破壊される病気です。肝炎ウイルスのなかでも、B型肝炎ウイルス（HBV）やC型肝炎ウイルス（HCV）によるものが多く、慢性の肝障害や肝臓がんに移行することがあり、適切な治療が求められます。

とくにC型肝炎は注意が必要で、免疫機能が発達した大人でもウイルスを排除できず、感染した人の約7割がキャリアになると考えられています。

なお、B型肝炎にはワクチンがあり、C型肝炎も最近の治療方法により完治が期待できるようになっています。

肝炎ウイルスの「キャリア」とは？

体内にウイルスがすみついてしまった状態の人を「キャリア」といいます。肝炎ウイルスの場合、ウイルスに感染しても体の免疫の働きでウイルスを体内から排除できる場合もあります。しかし、免疫の力が及ばず感染が持続してしまった場合、その人は「キャリア」となってしまいます。

C型肝炎は日常生活での接触では感染せず、血液から感染します。とくに40歳以上で過去に大きなけがや手術で輸血を受けたことがある人、長期に渡って人工透析を受けたことがある人などは、1度検査を受けてみましょう。



放置するとどうなる？

肝臓は、さまざまな重要な役割をこなす一方で、なにか障害が起こっても症状が現れにくいがまん強い臓器であることから、「沈黙の臓器」とも呼ばれています。そのため、肝機能異常が見つかるのは健診などがきっかけとなる場合がほとんどです。

自覚症状がないからと放置していると、脂肪肝やウイルス性肝炎の一部では肝臓に慢性的な炎症が起こる慢性肝炎になることがあります。慢性肝炎が続くと、肝細胞が線維化して肝硬変へと進み、さらには肝臓がんへと進行する危険が高まります。異変に気づいたときには病状がかなり悪化して、治療がむずかしくなることも少なくないため、注意が必要です。



肥満や糖尿病の人は注意！

肝臓病は過度の飲酒、長期間にわたる飲酒も大きな原因となりますが、過食や運動不足による肥満や糖尿病などが原因で起こる「非アルコール性脂肪肝炎（NASH／ナッシュ）」も注目されています。ナッシュは通常の血液検査では見つかりにくく、またほかの肝炎とくらべて肝硬変に移行しやすいといわれています。これまで原因不明だった肝臓がんの原因の一部とも考えられています。

肝機能を守るポイント

肥満解消、運動習慣、適正飲酒が重要！

POINT

- 肥満になると肝臓への負担が増すため、食習慣、運動習慣を中心とした生活改善で、肥満を解消。
- 運動習慣を身につけ、ウォーキングなどの運動を、週に合計 60 分以上を目標に行う。
- アルコールは適量を守り、週に2日は休肝日をつくる。



歯周病

歯周病とはどんな病気？

歯周病は、歯を支えている周りの組織に起こる病気です。空気に直接触れないところで増殖する「嫌気性菌」という種類の細菌が歯周ポケット（歯肉と歯の間にできたすき間）で増殖し、歯肉や歯を支えている骨（歯槽骨）、さらには全身にダメージを与える病気です。

それに対して虫歯は、空気に常に触れているところで増殖する「好気性菌」という種類の細菌が歯の表面で増殖し、歯そのものをとかしてしまう病気です。



放置するとどうなる？

歯周病菌が増殖して歯肉に炎症が起こると、歯肉は赤くなってはれ、歯みがきのときに出血しやすくなります。その一方で歯周病菌は内部の歯槽骨をとかし、歯の土台を破壊します。やがて歯はグラグラして、抜けてしまいます。これが歯周病による歯の喪失です。

このように、歯周病は成人が歯を失う原因の第一位となっています。ひどくならないうちに、歯科医できちんとメンテナンスをすることが大切です。



歯周病チェック

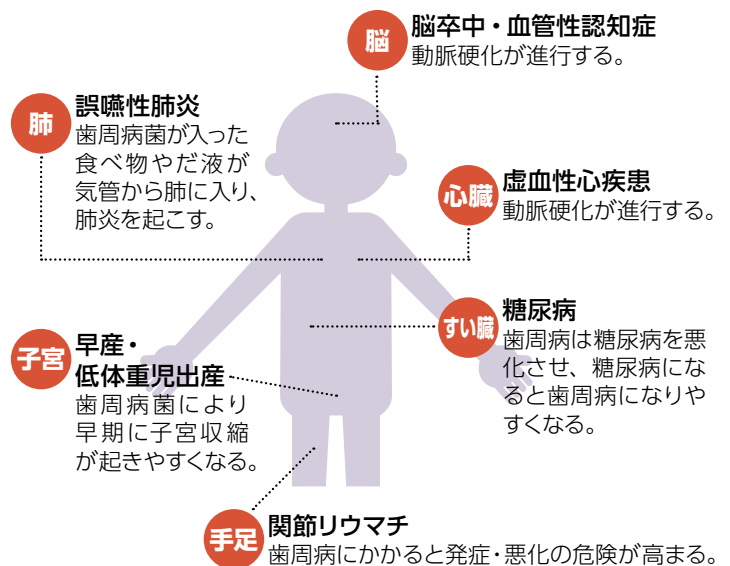
- | | | |
|----|----------------------------|--------------------------|
| 1 | 歯肉がはれている、歯肉が紫～赤い色をしている。 | ☐ |
| 2 | 歯が浮いたように感じる、かみ合わせに違和感がある。 | ☐ |
| 3 | 歯をみがくと出血する。 | ☐ |
| 4 | 朝起きたとき、口の中がネバネバする。 | ☐ |
| 5 | 口がくさいと自分で感じたり、家族などから指摘される。 | ☐ |
| 6 | 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすくなった。 | ☐ |
| 7 | 歯肉の位置が下がり、歯が長くみえるようになった。 | ☐ |
| 8 | はれた歯肉を押すと、うみがにじみ出る。 | ☐ |
| 9 | 歯がぐらぐらしてうまくかめない。 | ☐ |
| 10 | 鏡で歯を観察すると、歯石や歯垢がみえる。 | ☐ |

ひとつでも当てはまったら、歯科医で歯と歯ぐきの状態をチェックしてもらいましょう。

歯周病は全身の病気に関係する

歯周病は、歯を失う最大の原因であるだけでなく、歯周病菌が歯ぐきから血管に入って全身をめぐることで、右の図のようなさまざまな病気の発症や悪化に大きな影響を及ぼすことがわかっています。

なかでも糖尿病と歯周病は関係が深く、糖尿病の人はそうでない人とくらべて2～3倍も歯周病になりやすいといわれています。また、歯周病菌の悪影響によりインスリンの作用が妨げられ糖尿病が悪化するなど、相互に悪影響を及ぼし合うため注意が必要です。



誤嚥性肺炎の原因にもなる歯周病菌

誤嚥^{ごえん}とは「食べ物やだ液が、食道ではなく気管や肺に入ってしまうこと」をいいます。高齢になると飲み込む力^{えんげ}（嚥下機能）が衰えることから、誤嚥を起こしやすくなります。誤嚥によりだ液中の細菌などが肺に感染して起こるのが誤嚥性肺炎で、高齢期に注意したい病気の1つです（P33）。

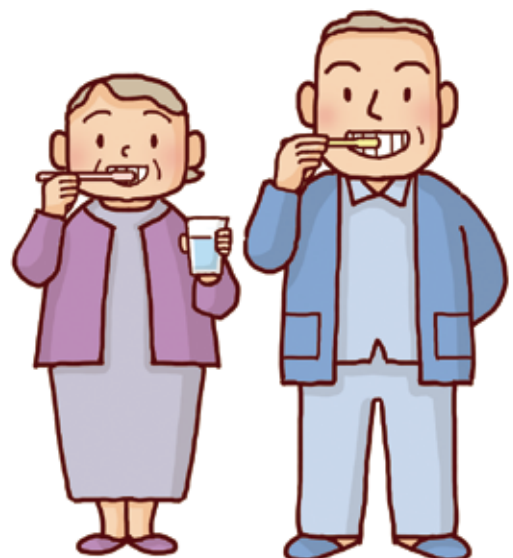
誤嚥性肺炎の原因となるのは、じつは歯周病菌がもっとも多いといわれています。歳を重ねるにつれて嚥下機能が低下していくのは仕方ないのですが、口腔内を清潔に保って歯周病菌の増殖をおさえることはできます。毎日の口腔ケアで、誤嚥性肺炎のリスクを下げましょう。

口の中を清潔に保つためのポイント

毎日の正しいブラッシングと定期的な歯科健診を！

POINT

- 正しいブラッシングがもっとも大切。食後と寝る前には、しっかり歯をみがくこと。
- 両方の歯でバランスよく、しっかりよくかんで食べる。
- 歯が抜けたら抜けたままにせず、義歯を入れるなどきちんとケアを。
- 歯石の除去や歯周病の状態観察のため、半年に1度など定期的に歯科健診を。



骨粗しょう症

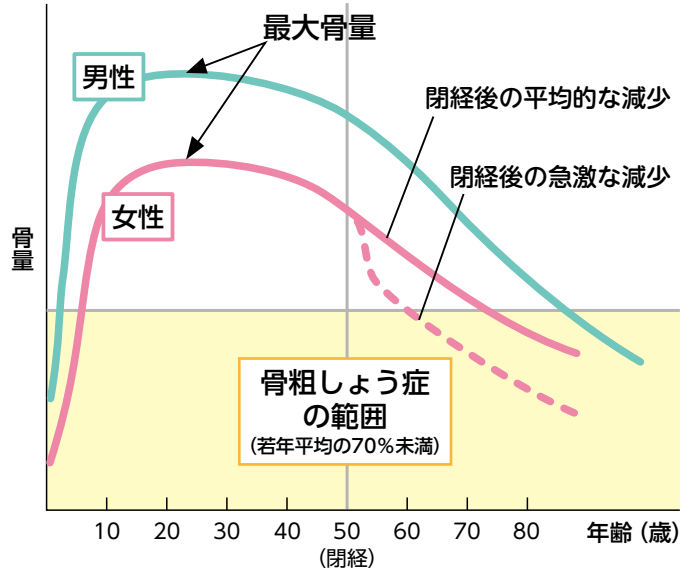
骨粗しょう症とはどんな病気？

骨粗しょう症は、骨の新陳代謝のバランスがくずれて骨の中のカルシウム量（骨量）が減少したり、骨の質を保つコラーゲンなどが劣化したりして骨の中がスカスカになった結果、骨の強度が低下して骨折しやすくなる病気です。

圧倒的に女性に多く、男性の約3倍なりやすいといわれています。これは、女性は男性よりも生まれつき骨量が少ないこと、成長期の不適切なダイエットは骨量の増加を妨げること、閉経により女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減ることなどが原因とされています。

エストロゲンが減ると、骨からとけ出したカルシウムの補充が間に合わなくなることから、とくに閉経を迎える50代から急増します。

加齢による骨量の変化



（「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版（ライフサイエンス出版2017年）」をもとに作成）

放置するとどうなる？

骨粗しょう症が進行すると「手をついただけで手首を骨折した」「荷物を背負ったら^{ようつい}腰椎を骨折した」など、ちょっとしたことで体中の骨が骨折しやすくなります。とくに^{だいたいこつ}大腿骨（足のつけ根の骨）は、転倒しただけで骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。

とくに目立った症状はないため気づきにくいですが、立ち上がる時や重い物を持ったときに背中や腰が痛む場合などは、骨粗しょう症が疑われます。骨粗しょう症により背中や腰の骨（^{せきつい}脊椎）がスカスカになると、何か力がかかったときにつぶれて、圧迫骨折を起こすことがあるからです。

歳とともに背中が曲がってきた、身長が縮んできたなども、骨粗しょう症によることが少なくありません。

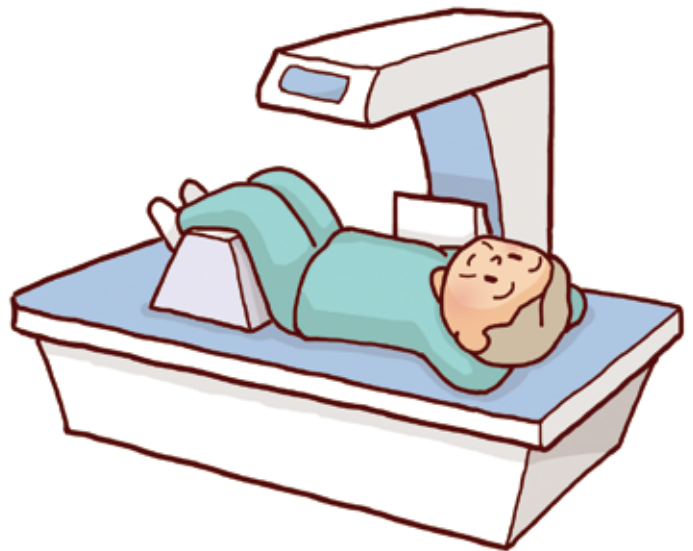


気になる場合は骨粗しょう症検査を受けて

骨粗しょう症かどうか調べるには、骨粗しょう症検査を受ける必要があります。骨粗しょう症の検査には、骨の中の状態を調べる骨密度検査と、骨折の有無などを調べるX線検査、骨の新陳代謝のスピードをみる骨代謝マーカーなどがあります。

転倒・骨折から寝たきりになってしまうおそれもありますので、気になる人は検査を受けて調べてもらいましょう。

もし骨粗しょう症と診断された場合は、食事療法や運動療法などのほか、骨密度を増やす作用のある薬剤が使用されます。



骨粗しょう症を防ぐためのポイント

食事と運動、適度な日光浴が大切

POINT

- カルシウム、たんぱく質、ビタミン類が多く含まれる食品を意識してとる。
- ビタミンDはカルシウムの吸収を助けて骨をつくる細胞を活発にし、ビタミンB₆、B₁₂、B₉（葉酸）は骨の質を高める作用がある。
- 適度に日光浴をすると、皮膚でビタミンDがつくられる。夏は日陰で30分、冬は1時間程度がめやす。
- 無理のない範囲で運動を。運動を習慣化すると、骨量の減少が抑えられる。

カルシウムを多く含む食品

乳製品 …………… 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
 大豆製品 …………… 納豆、豆腐など
 魚介類 …………… 煮干し、しらす、めざしなど
 その他 …………… ごま、緑黄色野菜など

骨を強くするビタミン類

ビタミンD …………… きくらげ、にぼし、青魚、さけなど
 ビタミンB₆ …………… にんにく、レバー、かつお、ごまなど
 ビタミンB₁₂ …………… レバー、貝類、青背の魚、にぼしなど
 ビタミンB₉（葉酸） …… レバー、枝豆、ほうれん草、のりなど



特集1 高齢期の運動のポイント

体を動かして心身の衰えを防ぐ

運動は、毎日の活動を支える筋肉や骨の衰えを防ぐだけでなく、肺機能や心機能にもよい影響を与えたり、認知症予防など、脳をよい状態に保つ効果もあります。

高齢期では、健康を守るための「**有酸素運動**」、

転倒予防のための「**バランス運動**」、筋肉量や筋力を維持・増進するための「**筋力トレーニング（筋トレ）**」の3つの運動が奨励されます。

以下に紹介しますので、これらの運動を習慣にし、自分の状態に合わせたペースで続けましょう。

有酸素運動

健康づくりのための運動としては、ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。心身に刺激を与え、心肺機能を高めます。とくに「歩くこと」は体への負担も少なく、いつでも手軽にできます。

「かなり軽い～ややきつい」程度の強さを目安に、運動を習慣にしていきましょう。

時間の目安 … 10分以上の運動を合計 30分

運動の頻度 … 週 3～5回



バランス運動

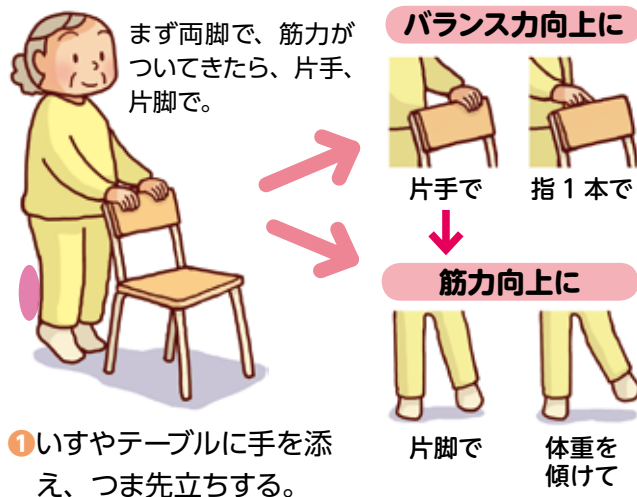
高齢期の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれもあります。転倒予防のポイントは、「転ばない」体をつくること。そのためには足腰の筋力を保つ「筋トレ」と、「バランス」と「柔軟性」を保つための「バランス運動」が重要となります。

「かなり楽～ややきつい」程度の強さを目安に、毎日の生活にバランス運動を取り入れましょう。

回数の目安 …… 8～12回
(初期は 10～15回)
1～4セット

運動の頻度 …… 週 2～3回

つま先立ち



筋力トレーニング

高齢期は足腰をきたえる筋トレが大切です。「歩く」「立つ」「座る」などの移動に関係する日常生活に、下半身の筋肉（抗重力筋）が重要な働きをするからです。ここで紹介した筋トレなどで下半身の筋肉を重点的にきたえましょう。

まずは「非常に軽い」程度の強さから、少しずつ強度を上げて「ややきつい」程度を目安に増やしていきましょう。

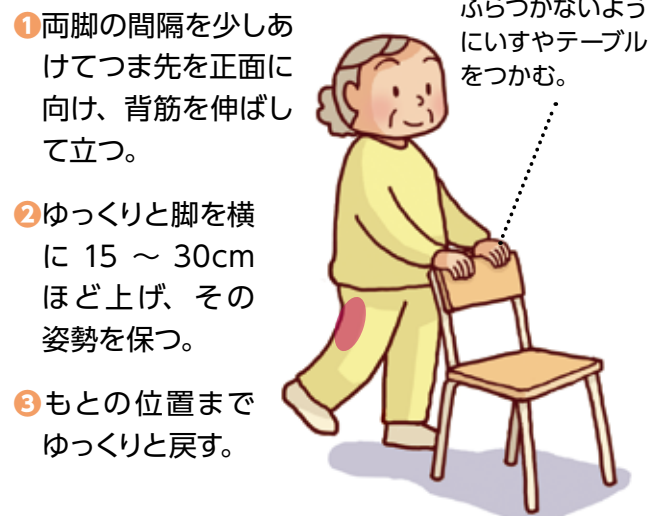
回数の目安 … 8 ～ 12 回（初期は 10 ～ 15 回） 1 ～ 4 セット

運動の頻度 … 週 2 ～ 3 回

スクワット



脚の横上げ



運動をするときの注意

- 痛みがひどくならない範囲で、無理なく行う。
- 首、肩、ひじ、腰、股、ひざ、足首などの関節に痛みがあるときは、無理に行わないこと。
- 体調の悪い日は無理せず休む。
- 運動中に呼吸を止めると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、息を止めずに行う。
- こまめに水分を補給する。
- けがや持病がある人、健康に不安がある人は、かかりつけ医に相談する。



いまより少しでも多く体を動かしましょう！

- 毎日の生活の中で、1 日 40 分以上を目安に体を動かしましょう。
- できるだけ座っている時間を減らしましょう。
- 1 日の中で、いまより 10 分多く体を動かす機会をつくりましょう。

特集 2 服薬管理とポリファーマシー

高齢になるほど薬の種類が増えていく

高齢になり持病を多く抱えるほど処方される薬が増え、いちどに服用する量や種類も増えるようになります。このように多数の薬が処方されている状態を「ポリファーマシー」といいます。

加齢により肝臓や腎臓の機能が低下すると、薬の効果が相互に作用して思わぬ副作用を起こす危険が高まり、ふらつき・転倒、記憶障害、

せん妄、食欲不振、便秘などが起こることがあります。

高齢者は6種類以上の薬を同時に服用すると、健康被害を引き起こす危険が高まるといわれています。高齢になるほどポリファーマシーに注意する必要があります。



主治医、薬剤師に服薬状況を報告

持病が増えて複数の診療科にかかっていると、消炎鎮痛薬など、各科で処方されて重複してしまう汎用の薬も出てきます。また、医師の処方以外でも、市販されている一般の医薬品なども、併用すると悪影響が及ぶことがあります。

必要以上の薬を減らして適正に服薬するためには、ほかにかかっている診療科、処方されている薬、市販の医薬品などの使用などについて、主治医あるいは薬剤師にすべて報告して、調整してもらう必要があります。お薬手帳を活用しながら薬の管理を行うことが重要です。



お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」は、処方された薬を記録していくための記録帳で、薬の名前や服用する量、時間、回数などがひと目でわかるようになっています。

お薬手帳は調剤薬局などで渡されますが、いくつかの調剤薬局でそれぞれお薬手帳をもらい、複数のお薬手帳を持っている人もいます。その場合は、1冊にすべての情報をまとめ、どの診療科、どの薬局に行く場合でも同じお薬手

帳を持っていくことが大切です。医師や薬剤師がお薬手帳を見ることで、使用中の薬がすぐにわかり、同じような薬の重複や、薬の相互作用による健康被害防止に役立つからです。

また、できるだけ利用する調剤薬局を決めておき、かかりつけ薬局として薬の管理をまかせると、薬をより安全で効果的に服用することができるようになります。



薬の飲み忘れを防ぐための工夫

- 調剤薬局で1回分ずつ一包装してもらおう。
- 1回分ずつ小分けにしてケースなどに入れて管理する。
- 薬を飲んだら服薬チェック表に記入する。
- タイマーを活用して服薬時間を知らせる。
- 服用回数の少ない薬に変更できないか主治医に相談する。



Part2 フレイルとオーラルフレイル

高齢期をおびやかすフレイル

フレイル、サルコペニアとは？

「フレイル」とは、老化などによりさまざまな心身の機能が低下した状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の間の段階で、高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。

おもな原因の1つに、加齢に伴う筋肉量減少により筋力が低下し、体の機能が衰えることがあげられます。この状態を「サルコペニア」といいます。また、高血圧や糖尿病などの持病が悪化

したり、栄養不足（低栄養）によって「やせ」の状態になったり、全身の関節や筋肉などの運動器が衰えたりする「ロコモ」なども原因になります（P30～31）。

また、高齢期には閉じこもり、うつ病、長年の喫煙によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）^{へいそく}※などにもかかりやすく、それらが相互に悪影響をおよぼし合い、フレイル、そして要介護状態を招くのです。

高齢期はフレイルの予防・改善が重要

高齢になるほどフレイルのリスクは高まっていますが、「歳だから仕方がない」とフレイル対策をせずにいると、フレイルの悪循環から抜け出せずに、より早く心身の衰えが進んでいきます。

フレイルは予防・改善することができます。高齢期の健康づくりでは、フレイルの予防・改善が重要なポイントになります。

加齢による筋肉量の減少、低栄養、閉じこもり及び糖尿病、認知症、COPD（慢性閉塞性肺疾患）※などの病気により悪化



運動習慣、食習慣、社会参加など予防法を実践することで改善が可能！

※有害物質を吸い込むことで肺の組織が壊れて炎症が起こり、呼吸がしにくくなる病気です。原因のほとんどが喫煙（たばこの煙）によるものといわれています。

フレイル&サルコペニアチェック

■フレイルチェック

半年で体重が
意図せず2kg
以上減った



疲れやすく
なった



筋力（握力）
が低下した



歩くのが
遅くなった



身体の
活動量が
減った



1～2項目あてはまる人 ➡ プレフレイル（フレイルの前段階）
3項目以上あてはまる人 ➡ フレイルの疑いあり

（改訂 J-CHS 基準を参考に作成）

■サルコペニアチェック（指わっかテスト）



両手の人差し指と親指で
わっかをつくり
ます。



ふくらはぎ（ひざから足首までの部分）のもっとも太い部分を
囲みます。

太くてつかめない
心配なし

ぴったり囲める
要注意

囲めてスペースができる
サルコペニアの兆候あり

（東京大学高齢社会総合研究機構資料より）

安静にさせ過ぎはフレイルを招く？

高齢者がベッド上で安静を保つと、筋肉量が1日約0.5%減少するといわれています。

たとえば骨折などで長期療養したり、日常生活でも「動かない」不活発な状態が続くと、心身の機能が低下して動けなくなります。このような生活不活発状態ではサルコペニアが進行しやすくなります。さらに、必要な栄養をとらないとさらに筋肉量は減少し、フレイルのリスクがどんどん高まってしまいます。

予防のためには、体を動かすこと（リハビリ）としっかり栄養をとることの両方を同時に行い、筋肉を収縮させて筋肉量の減少を防ぐ工夫が重要となります。

ロコモティブシンドロームとロコチェック

ロコモティブシンドロームとは？

動くための器官である全身の骨、関節、筋肉などの「運動器」が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下して日常生活に支障が出る状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ／運動器症候群）」といいます。

ロコモになると、食欲や意欲が低下したり、転

倒・骨折しやすくなります。実際に、要介護状態になる原因として「関節疾患」と「転倒・骨折」が上位（P2 参照）にあり、ロコモが健康寿命を短くし、フレイルから要介護状態を招く大きな要因の1つであることがわかります。

7つのロコチェック

以下の7つのチェックポイントのうち、1つでも当てはまればロコモのおそれがあります。

1 片脚立ちで
靴下がはけない



2 家の中でつまずい
たり滑ったりする



3 階段を上るのに
手すりが必要である



4 横断歩道を
青信号で
渡りきれない



5 15分くらい
続けて
歩けない



6 2kg程度の
買い物をして
持ち帰るのが
困難である

※1リットル牛乳パック
2個程度



7 家の中の
やや重い仕事
が困難である

※掃除機の使用、布団の
上げ下ろしなど



（日本整形外科学会）

ロコモの原因は

ロコモの原因は、大きく2つあります。加齢や運動不足による運動器の機能の「衰え」と、運動器自体の「病気」です。運動器自体の「病気」としては、骨粗しょう症（骨折）、変形性脊椎症、変形性膝関節症などがあげられます。

運動器の機能の「衰え」は、体操などで予防・

回復させることが可能で、運動器の「病気」の発生と進行を防げる可能性があります。

運動器の「病気」による痛みがあれば運動機能の低下につながりますので、整形外科医や理学療法士がいる医療機関を受診しましょう。

関節の痛みによる運動機能の低下

変形性膝関節症は、ひざ関節の軟骨がすり減ることなどで痛みが生じ、関節の曲げ伸ばしなどができなくなる病気です。高齢者のひざの痛みの原因としてもっとも多く、痛みのために立ったり座ったりすることをさけるようになり、ロコモなどの原因にもなります。

予防、早期発見により運動機能低下を防ぐことができますので、早めに整形外科などを受診して悪化を防ぎましょう。

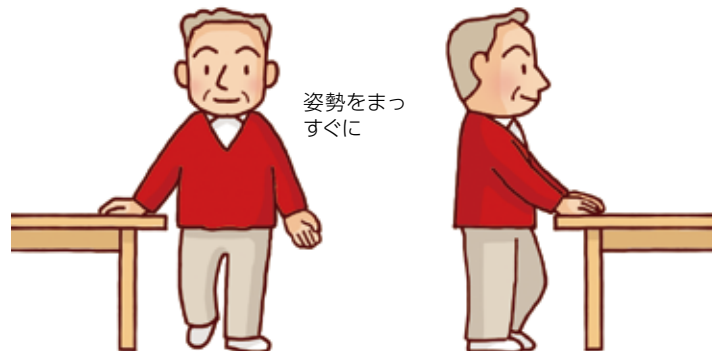
ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

ロコトレは「片脚立ち」と「スクワット」というたった2つの運動です。毎日続けましょう。

片脚立ち 左右とも1分間で1セット、
1日3セット

バランス能力をつけるロコトレ

- ①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- ②床につかない程度に、片脚を上げます。



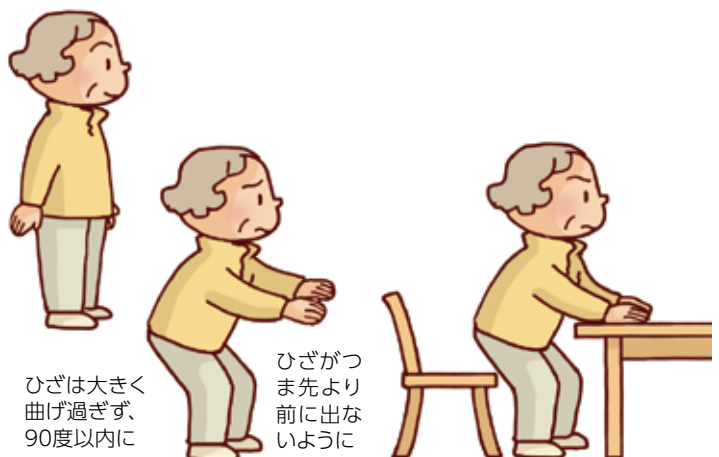
スクワット 左右1分間ずつ／1日3回

下肢の筋力をつけるロコトレ

- ①足を肩幅に広げて立ちます。
- ②お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりとひざを曲げ、ゆっくり元に戻ります。動作中は息を止めないようにしましょう。

スクワットができない場合

- イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



ポイント：支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をついて行いましょう。

(日本整形外科学会)

オーラルフレイルと全身の健康

オーラルフレイルとは？

高齢期に歯と口の状態が悪くなり、口腔の機能が衰えた状態をオーラルフレイルといいます。

オーラルフレイルになると、固い物が食べにくくなり、食べこぼしや食事中にむせることが増え、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎^{ごえんせい}を起こしやすくなります。その結果、口のなかだけでなくとどまらず、全身の健康に悪影響が出て、フレイルの状態につながっていきます。



■口から始まるフレイル（オーラルフレイル）の例



高齢者特有の誤嚥性肺炎に注意

肺炎は高齢者の死亡原因として大きな割合を占めていますが、高齢期特有の肺炎が「誤嚥性肺炎」(P21)です。「飲み込む力」が衰えることで、細菌が含まれた食べ物やだ液が誤って気管に入り、その細菌が繁殖することで肺炎が起こります。

オーラルフレイル状態で起こしやすくなりますが、口腔ケアで口のなかを清潔に保つことや、口腔体操などで飲み込む機能を保つことにより、予防・改善が可能です。右のような点にも注意しましょう。

誤嚥性肺炎を防ぐための工夫

- 一口の量を少なくし、30回以上かむ。
- テレビなどは消して集中して食べる。
- 飲み込みやすい姿勢をとる。

(上体を起こし、少しアゴを引き、口を閉じて飲み込む)



フレイル・サルコペニアを防ぐ食生活

オーラルフレイルにより食生活がおろそかになると、低栄養による「やせ」に注意が必要になります。体重が減りやせてくると、心身機能が低下してフレイル状態に陥りやすくなるためです。

やせ型の高齢者は、ぽっちゃり体型よりも寿命が短くなる傾向にあるといわれています。

やせかどうかは、身長と体重の比率で肥満度を判定するBMIという指標(体格指数)から

知ることができます。高齢者の場合、肥満でもBMIが30以下なら健康への影響は少ないといわれますが、20を下回る「やせ」では低栄養状態が疑われます。

フレイル予防のためには、筋肉など体をつくるもととなる「たんぱく質」と、体を動かす動力源となる「エネルギー(摂取カロリー)」を意識してとる必要があります。

BMIの計算法

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※身長はcmではなくmで計算します。

あなたのBMIは?

=

体重

kg

÷

身長

m

÷

身長

例 75歳・身長165cm体重50kgの人の場合 ▶ BMI = 50 ÷ 1.65 ÷ 1.65 = 18.4 (やせ)

BMIの判定表

年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
18～49歳	18.4 以下	18.5 ～ 24.9	25.0 以上
50～64歳	19.9 以下	20.0 ～ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上



(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

特集3 オーラルフレイルを防ぐ口腔体操

口腔体操で口腔機能の維持が可能

物を飲み込むときには、表情をつくり出すときに働く表情筋などの顔の筋肉、舌、唾液などが、飲み込みやすくなるようにさまざまな働きをしています。

加齢によりこれらの機能が低下すると、物を飲み込みにくくなり、オーラルフレイルにつながっていきます。口腔体操で、口腔機能を維持することができます。

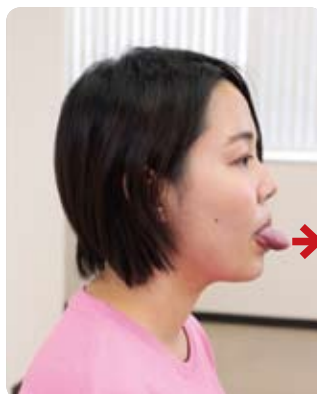
顔や舌の筋肉を動かす

舌出し体操

通常、筋肉は力を入れると縮みますが、舌だけは力を入れると伸びるため、舌を突き出して動かすことができます。



- 舌を前、横、上と大きく突き出します。



- 舌ができるだけ細くなるようにし、出した方向で10秒間保持します。

舌押し体操

舌がのどの方へ下がるのを防ぎ、睡眠の質の向上が期待されます。また滑舌^{かつぜつ}をよくしたり、顔のたるみの防止にもつながります。



- 舌で左右の頬の内側を押します。それぞれ10秒間保持します。

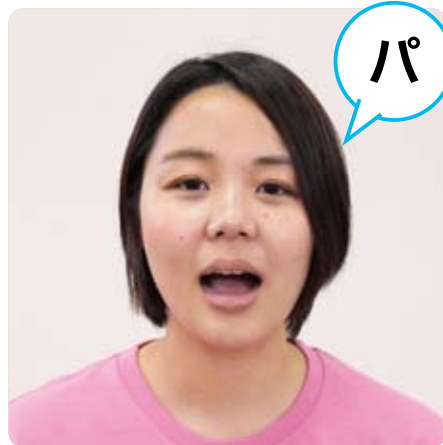


- 舌で上あごを押し、10秒間保持します。
- できるだけ舌を大きく動かしましょう。

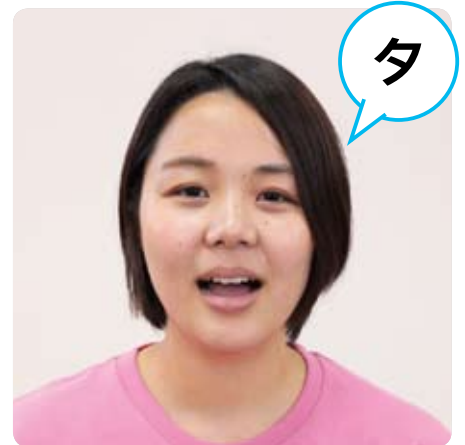
パタカラ体操

舌の動きに伴う口の動きの練習によって、飲み込み機能を維持・向上します。舌の運動と同様、飲み込む機能を維持・向上し、睡眠の質や滑舌の向上も期待できます。

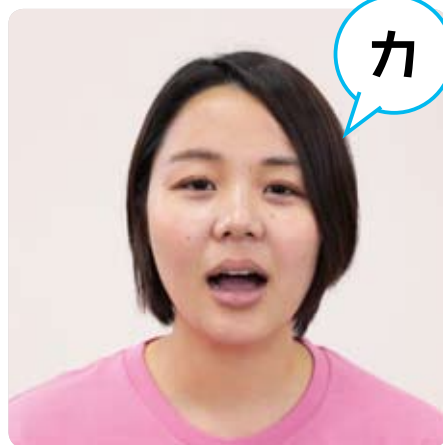
- 「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、はっきりと発音します。はじめはゆっくりと5回くり返し、つぎに速く5回くり返します。
- 舌の動きを意識して、滑舌よく発音するようにしてください。



パ



タ



カ



ラ

だ液腺をマッサージする

じ か せん 耳下腺のマッサージ



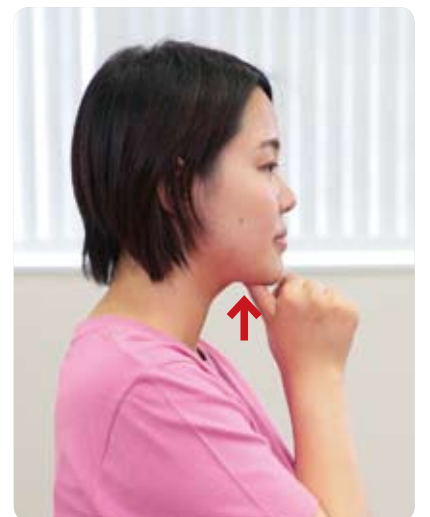
- 耳下腺は、耳たぶの前方、付け根あたりにあります。
- 人差し指から小指までの4本をほほにあて、耳たぶのやや前方、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって10回ほど回します。

がく か せん 顎下腺のマッサージ



- 顎下腺は、下あごの骨の内側にあります。
- あごの骨の内側のやわらかい部分に親指をあて、耳の下からあごの下の手前まで4か所ほどを順に押します。
- 各所5回ずつ押しましょう。

ぜっ か せん 舌下腺のマッサージ



- 舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。
- 両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるように、10回ほどゆっくりグーッと押します。

社会参加が全身の健康を守る

社会参加とは？

人が集まって行う活動に参加し、社会とのつながりを持つことを「社会参加」といいます。

社会参加というと大げさな感じがするものの、たとえば趣味、教養、スポーツの会、ボランティア活動などがわかりやすい社会参加活動です。

一方で、通所リハビリテーションや病院への通院、集団リハビリテーションへの参加、買い物や近所への散歩なども立派な社会参加活動です。

一歩家の外に出れば、人とやり取りする活動が生まれ、心身の機能を使う機会もできます。

誰かと少しでもつながる活動は、どんなものでも「社会参加」活動なのです。



なぜ社会参加が大切？

同世代とのつながりだけでなく、ほかの世代とのつながりが多い人ほど、うつになりにくく、認知機能も低下しにくいという研究結果もあります。

人とつながることで、情報を教えてもらったり、励まし合ったりするなどのサポートを受けること

ができ、さまざまな刺激を受けることで、認知機能の衰えを防ぎ生きがいにもつながるからです。

社会とのつながりを持つことは、全身の健康を守り、ひいてはフレイル予防につながるのです。

社会参加の効果

人と話す機会が増える

おなかがすいて食欲が出る

おのずと体を動かす

楽しみができ、刺激が増える

心身の機能をよく使うことで、生活機能の維持・向上に！

フレイルの予防・改善になる！

積極的に外出をして閉じこもりを防ごう

週に1回も外出しないなど、ほとんどを自宅から出ずに過ごす状態を「閉じこもり」といいます。外出の機会が減るだけで心身の機能が低下しやすくなり、フレイルになる危険が高まります。

外出するだけで交流の幅が広まり、頭や体を使うよい機会になります。買い物に行くのでも

犬の散歩でも何でもいいので用事をつくり、できるだけ1日1回以上外出し、閉じこもりを防ぎましょう。

また、友人や知人との交流を持ち、楽しくやりがいのある活動に参加するとさらに健康効果が高まりますので、積極的に参加してみましよう。

■外出・社会参加のめやす

■1日1回以上外出する

食材の買い物、病院への定期通院、近所への散歩なども、なんでもいいので外出し、閉じこもりを防ぎましょう。



■週1回以上は友人・知人と交流を

友人・知人と交流することで、刺激を受けたり、身体活動が増え、心身が活性化します。定期的に会う約束をしましょう。



■月1回以上は地域の活動に参加

地域のイベント、趣味の集まり、お稽古ごとなど、多くの人とかかわる活動に参加することで、より健康効果を得ることができます。



■毎日家庭での役割を

ゴミ捨て、犬や猫などのペットの世話、家の修繕など、家庭内での仕事、役割を担うことでも活動の幅は広がります。



(『健康長寿新ガイドライン エビデンスブック』東京都健康長寿医療センター研究所編・著を参考に作成)

社会参加のためにも健診の受診を！

高齢期の健診は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を発見するほか、心身の機能の衰えの状態などをチェックして、フレイルを防ぐことに役立ちます。年に1回は健診を受け、健康寿命を延ばし、はつらつと生きていきましょう。

介護職について振り返る

介護職はこれからの社会で重要なポジション

2025 年、団塊の世代がすべて 75 歳以上の後期高齢者となり、2035 年にはさらに高齢化が進み、総人口における高齢者の割合は 33.4%になると予測されています。

およそ 3 人に 1 人が高齢者となり、65 歳以上の高齢世帯がじつに 4 割を超える「超々高齢社会」の到来となるわけですが、これに伴い介護サービスを必要とする高齢者が爆発的に増

え、経済産業省の試算によると介護に携わる人材が 79 万人も不足するおそれがあります。

この「2035 年問題」対策には、介護職の人数だけでなく、介護サービスの質と生産性の向上が欠かせず、介護分野に就労しやすい環境整備が進められるなど、介護に携わる人材はこれからの社会にとくに重要なポジションになると予測されています。

介護職のやりがいとキャリアアップ

介護の仕事は、高齢者がその人らしい暮らしや生き生きした生活ができるよう支援し、多様なサービスを提供する「高齢期の人生のサポート業」です。体力的にも精神的にもハードではありますが、その分やりがいも大きく、また就業形態も幅広く自分に合ったさまざまな働き方が可能というのも介護職の特徴の 1 つです。介護職に就いたときの思い、やりがいなどを思い返してみましょう。

困っている人を 助けることができる

「家族でもできないことをサポートしてあげられることに喜びを感じる」「利用者だけでなくご家族の笑顔や満足そうな表情を引き出せることがうれしい」

利用者だけでなく介護は家族にとっても身体的・精神的な負担になることも多く、それを助けてあげられることは大きな喜びとなります。

「ありがとう」の感謝 のひと言がうれしい

「介護のあとに笑顔で感謝してくれる瞬間にやりがいを感じる」「利用者さんが言う“ありがとう”の感謝のひと言がいちばんうれしい」

利用者から笑顔で感謝の言葉を直接聞くことができるのは、働く上でのエネルギーとなり、モチベーションにつながります。

こころを開いて 頼ってもらえる

「訪問すると喜んでくれ、“あなたが来ると安心する”と言ってもらえたときに、やってよかったなと思う」

介護が必要な高齢者やその家族は、さまざまな不安を感じているもの。その不安を取り除き、頼ってもらえる瞬間はうれしいものです。



コミュニケーションを 密にとれる

「利用者それぞれ違いがあり、そのコミュニケーションが楽しい」
「もともとお喋りが好きなので、いろいろお話できてうれしい」

長い時間を利用者と過ごすことで、それぞれの性格や好みなども理解できるようになり、表面的ではない信頼関係を築いていくことができます。

働きながら キャリアアップできる

「毎日の仕事で得た経験を積み重ねることで、キャリアアップを目指せることがモチベーションにつながっている」

キャリアアップを日々の目標としている人も多く、介護士の経験年数により介護福祉士やケアマネジャーの資格取得にチャレンジできます。

あなたが介護職にやりがいを感じる瞬間を振り返って記入してみましょう

介護職を長く続けていくために

ここに余裕を持ち、楽しく仕事をする工夫を

人を支援する介護の仕事だからこそ味わえるよろこびややりがいが多い一方、肉体的にも精神的にもハードで、ストレスがたまっている人も少なくないでしょう。

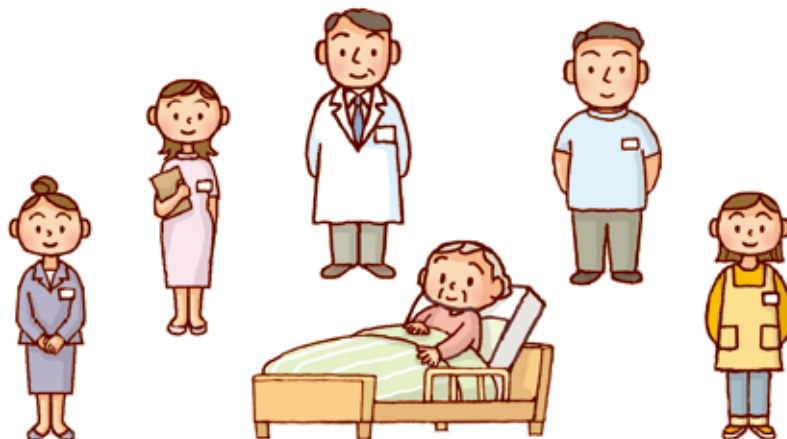
どのような仕事にもいえることですが、長く続けていくためには、仕事を楽しく思えること、ここに余裕が持てることが大切です。

そのためには、目標を持ちながら働くこと、居心地がよく風通しのよい職場環境になるようにすること、日々のあいさつなどよい人間関係を築くことなどの工夫が望まれます。

以下のヒントを参考に、楽しく、生きがいを持って、長く介護の仕事続けていきましょう。

長く続けていくためのヒント

1. 小さくてもいいので、毎日の仕事で1つ以上楽しみを見つける
2. 達成したい目標、目的をつくってモチベーションをアップ
3. 働きやすい職場環境になるよう工夫する
4. コミュニケーションスキルを高める
5. 仕事とプライベートを切り分け、自分の時間を確保する
6. 1人で抱え込まず、早めに周囲に協力や助けを求める
7. しっかりと休息・睡眠をとり、ストレスは早めに解消する





とびうめネット
マスコットキャラクター
うめこ先生

この書籍の電子ブック版を
福岡県医師会ホームページでご覧になれます



福岡県医師会ホームページアドレス：<https://www.fukuoka.med.or.jp/>

発行：令和3年3月 公益社団法人 福岡県医師会