🖊 医療法人社団 医啓会広報誌

発行元 医療法人社団医啓会 責任者 松本 正道

> 発行日 2024年3月1日

平均寿命と健康寿命からみる高齢化社会の課題

(総務省人口推計/2023年9月17日公表・他)

男	平均寿命(81.4歳)		
カ性	健康寿命(72.6歳)		8.8年 (81.4歳-72.6歳)
1#	健康	フレイル	要支援・要介護

→ 「平均寿命」とは 人が生まれてから死亡 するまでの寿命(期間)

「健康寿命」とは

心身ともに自律した状態 で過ごせる期間

女性	平均寿命(87.4歳)		
	健康寿命(75.3歳)		12.1年 (87.4歳-75.3歳)
Ή	健康	フレイル	要支援・要介護

「健康」とは 心身ともに健康

で暮らせる状態



「フレイル」とは要支援・要介護 の手前。高齢化に伴い心身が虚弱化 し自律生活が困難になってくる状態

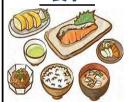


「要支援・要介護」 自律生活が困難または できなくなった状態



健康寿命をのばしフレイルにならないように…「高齢になってから」ではなく「日頃から」

生活習慣を見直すことから始めましょう



規則正しくバラ ンス良い食事を



毎日適度な運動 を続けましょう

社会参加



ボランティアや 趣味仲間などと

日常からの体調管理と健康診断も

掛かりつけ医|



何でも相談で きるから安心

定期健診



備えあれば 憂いなし!!

人間ドック



早期発見・早期 治療が大切です

お酒の飲みすぎは万病のもと!!

<主な健康障害>

高血圧・脂質異常症 肥満・痛風・糖尿病 消化器疾患・肝臓疾患 アルコール性認知症他



<対策>

- ・適量を守る
- 食べながら飲む
- ・ 週2 回は禁酒
- 20歳未満禁止

喫煙は百害あって一利なし!!

長期間喫煙を続けると有害物質で 臓器や組織に障害がおこり、がん 狭心症、心筋梗塞、肺気腫などの 疾患につながります。

まずは禁煙外来にご相談ください。

大人から子供まで花粉症が増加中

今年の気象庁の予測では阪神地域の花粉の ピークはスギ花粉が3月、ヒノキが4月、 平年よりやや多めと予測されています。



<主な症状は>

目…痒み、充血、なみだ 鼻…くしゃみ、鼻水、鼻づまり 喉…かゆみ、痛み、違和感、咳 皮膚…肌荒れ、湿疹などです

発症前に対策を…症状が出たらすぐ受診を!!

いつでも…お気軽に…ご相談ください

美容皮膚科を開設しました



松本ホームメディカルクリニック にて美容皮膚科を開設しました。 キャンデラ社のピコレーザー、 エレクトロポレーションを導入、 しみとりや小さいホクロの除去、 肝斑に対するトーニングなど…、 お気軽にご相談ください。



健康に良いといわれるサウナではありますが…高血圧の方は注意が必要です!!

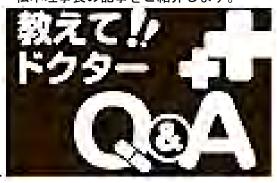
下精肺中告トサ激りの労っての「 す神疾、がにウに、健が肩頭たあ す神疾 る病患認あ関ナ増サ康軽凝がめな とのへ知りし入加ウ効減り、す て浴しナ果す の発喘症 フっの 入症 克 克 高多にてのがる腰き脳健 風血くよお利み 痛り疲康 す 労 眼るが持 と増 低一群卒報 ッ 急おく れ進



す高ナ が血が最 問圧気近 題のに流 な持な行 い病っ でがてて しあいい よるまる うのすサ で



令和5年8月31日の神戸新聞に掲載の 松本理事長の記事をご紹介します。



く血圧化度圧でよ関あこ

サ圧冷最す約 `時直 1 最間後サ ウ上水低 ナ昇浴血 入が直圧 浴み後も 時らは同 上はと低浴 昇 1 共下時 のれか様 血まなで 0 にしの を 圧すりす。 示数上ま血 ° Ō し分昇す圧 変 までしがは 動 Щ

の気脳梗高のヒま 下急 I こを出塞 大のでウと引血やを激ト血経ーナでき 脳生なシ の圧過時入す起と卒じ変形 化ツ こい中 すうへ失でク 健血脳神血と 圧は 康管梗 被の塞心の温

筋乱度

ツか飛熱心れ 険やが高と血硬程血数がにが びい拍てまが心不 をい込サ数 たあ筋十 原ヒもら生血経 │つ水じ圧が トて風ま上刺 シの呂す昇激 やさ

起わむウ増急交り梗分入が正発違高 こゆのナ加激感ま塞で浴詰常症いい するはかもな神すをあ時まなしこと 発るにる人てそい 症と水リにいあう す脳分ス比るれこ る梗摂クベた動と危塞取がるめ脈は

う の高 意避サ血 見けウ圧 がたナの 大ほ入持 う浴病 でお系響は

ح

て場問

いは合の



以上の された左記記事の文字を 読 す たも で

拡大 す

害病

昭和53年神戸大学医学部 医学研究科卒 医学博士

国立加古川病院、兵庫医科大学第2外科講師を経て 昭和62年(神戸市北区有野台にて)松本クリニックを 開業、平成20年(神戸市北区有野町唐櫃にて)分院、 松本ホームメディカルクリニック開設 診療科目:消化器外科、胃腸内科、内科、肛門外科 介護施設:グループホーム「まごころ」

サービス付き高齢者向け住宅「おもいやり」 訪問看護ステーション「はなみずき」も運営 医療法人社団医啓会 理事長

松本クリニック 院長 松本 正道

すい疾を循 て患与環 はがえ系 特あるへ るたさ 注中めま 意高 が年循ま 必者環な 要に器影

もうすぐ桜の季節ですね。北区の桜の名所を探してみました

お花見に…ピクニックに…ウォーキングにも最適のおすすめスポットです



鼓ケ滝公園

有馬温泉街の南側に位置する 自然と緑が豊かな公園です。 名称の由来は鼓を打つような 軽やかな落水の音。

春には山桜、初夏には紫陽花、 秋には紅葉の名所として有名。 <住所>神戸市北区有馬町

<交通> 六甲有馬ロープウェイ 有馬温泉駅 徒歩5分 駐車場なし



善福寺は曹洞宗の寺院で、保存 されている聖徳太子像は国の重要 文化財に指定されています。 春は桜まつり、秋は茶会で知られ おり樹齢 200年以上という枝垂桜

は一見の価値あり。 <住所> 神戸市北区有馬町1645 神戸電鉄有馬温泉駅 <交通>



より徒歩5分 駐車場なし



藤原山公園

神戸市北区藤原台の自然の山 を利用して作った大きな公園。 4月に開催されている桜まつり は地域をはじめ遠方からの多く のお花見客でにぎわいます。

神戸市北区有野町 <住所> 有野字西尾



神戸電鉄岡場駅徒歩 10分、駐車場30台 ※桜まつり時はなし