

医啓会だより

秋号

発行元
医療法人社団医啓会

発行責任者
松本 正道

発行日
2020年9月1日

VOL. 7



町医者をつぶやき

NO. 5



超高齢化社会の流行語は
一体どんな言葉になるの
でしょうか。

医療法人社団医啓会
理事長 松本 正道



年末に発表される流行語大賞は、毎年の世相を映す(はやり)言葉ですが、この数年では、2017年 付度(そんたく)、インスタ映え、2018年「そだね～」、2019年ラグビーワールドカップ日本代表の「ワンチーム」などはまだ記憶に残っておられることと思います。

人々の健康に関する言葉も毎年毎年新たに生まれてきます。今や国民の誰もが知っている「メタボ」などがその代表でしょう。私が医学部を卒業した1974年当時は、「メタボリック」という用語は医学的な専門用語として知っていたものの、それが今日では幼稚園児でも口にするようになるとは予測もできませんでした。



「メタボ」同様に健康に関する新語に関して、2013年度から開始された「健康日本21(第2次)」では、高齢期の健康施策の中に「ロコモ」(ロコモティブシンドローム：運動器症候群)の認知度を現状の17.3%から

10年後には80%にまで引き上げること
を目標の一つに掲げております。



今後ますます進行する高齢社会において、2030年頃には75歳以上の高齢者が人口の20%を超え、認知症高齢者や虚弱による要介護高齢者の急増が予測される中一般にはまだ知られていないと思われる用語、例えば「サルコ」(サルコペニア：加齢性筋肉量減少症)や「MCI」(軽度認知機能障害)なども「ロコモ」と同様に、日常にテレビでの健康番組の中で語られることが多くなってきました。



2014年には日本老年医学会より「フレイル」という概念が発表されました。日本語訳は「老衰」「衰弱」「脆弱(ぜいじゃく)」ですが、この言葉の認知度はまだ低いようです。



高齢期の健康維持と生活機能の向上を目的として、「ロコモ」「サルコ」「MCI」および「フレイル」の予防や後期高齢者の自立支援、要介護状態克服のための各方面からの取組みが喫緊の課題となっています。そのためには、多くの人々に新しい用語と概念が正しく認知されることが必要でしょう。



いずれにせよ、高齢者人口が30%を超え、年間死亡者数が160万人を超えるような超高齢化社会が到来する2030年には、どのような高齢化社会の「流行語」が生み出されるのでしょうか。

※「メタボ」「ロコモ」については裏面に詳しく掲載しています

「インフルエンザ」に罹らないようにするために!!

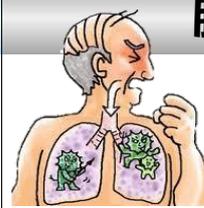


インフルエンザは、咳やのどの痛みなどの呼吸器症状だけでなく、高熱、倦怠感、関節痛・筋肉痛など、呼吸器以外の症状も伴う場合があります。合併症として気管支炎、肺炎、中耳炎などが見られます。もしインフルエンザが疑われる症状に気づいたら早めに受診しましょう。

防止対策には予防接種が効果的

11～12月がおすすめで、お気軽にご相談ください

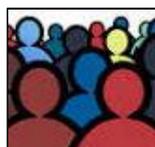
肺炎にも注意!!



発熱・咳・膿性痰が主な症状、肺への炎症の広がりによる胸痛や、重症になると呼吸困難や意識障害が発生し生命に関わる危険性もあります。インフルエンザウイルスや肺炎球菌などが肺に侵入することが原因となりますが日頃からの健康管理も大切です。



インフルエンザや他の感染症に罹らないよう、注意するべきことのお知らせ!!



人ごみを避けましょう



マスクを着けましょう



手洗いをしっかりと



部屋を換気しましょう

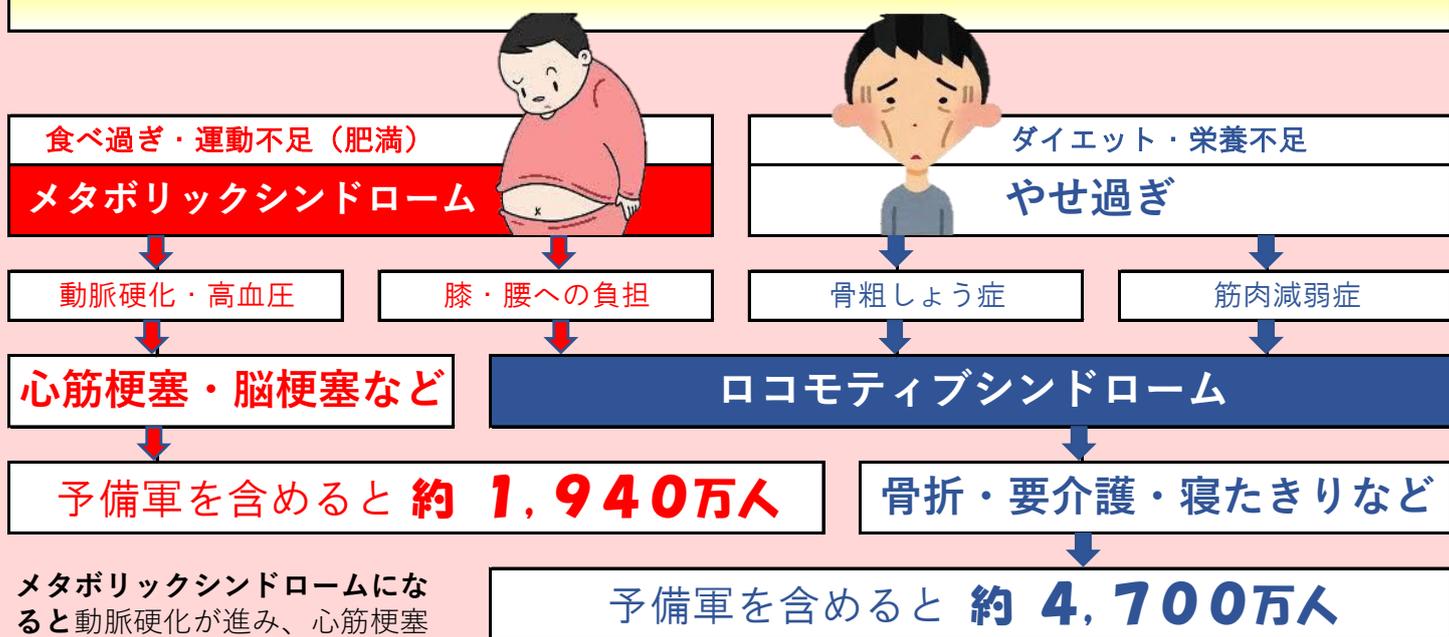


3度の食事をバランスよく



睡眠はぐっすり

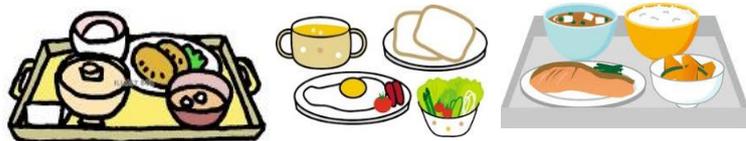
健康を維持するには「規則正しい食事」と「適度な運動」が大切



メタボリックシンドロームになると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症するリスクが高くなるうえ、肥満によって膝や腰への負担が大きくなり、ロコモティブシンドロームへとつながります。

高齢化社会を迎えている日本では、日常生活に支援や介護が必要になった方全体の約36%が、また要支援1・2の方の約50%が「高齢による衰弱・骨折・転倒・関節疾患」などの運動障害が原因となっています。

毎日規則正しい食生活をしましょう



栄養バランスが大切

- 活動に必要なエネルギーや栄養素を補う
- 偏食メニューや好き嫌いは避ける

同じ時間帯に一日3食

- 生活リズムを整える
- 腸内の環境を整える
- 寝る2時間前以後の飲食はしないように

腹八分目を守る

- 食べ過ぎはカロリー過多により肥満を招く
- 過度のダイエットは痩せ過ぎや低栄養状態になる

理想の食生活は

- 朝昼晩の割合は3:4:3
- 一汁三菜(主食・主菜・副菜2品・汁物)の和食スタイルがおすすめです

日頃から適度な運動をしましょう



有酸素運動

- 全身運動で酸素を取り込み体力や持久力をつける
- ラジオ体操、ジョギング、早歩き、など

筋力トレーニング

- 筋力トレーニングで歩行姿勢を保つ筋力を維持
- 椅子からの立ち座り、スクワットなど

ストレッチング

- 筋肉の柔軟性を高め、関節の運動性を改善する
- 反動をつけずに筋肉を意識して10秒間伸ばす

バランス運動

- 転倒・骨折の主な原因
- 四つ這いで右手と左足を上げて10秒、左右交互にそれぞれ10回2セット

毎日の積み重ねが大切

秋から冬は感染症に注意!!



毎年秋～冬には感染症が流行しますが、特に今年は年頭より感染拡大を繰り返している新型コロナウイルスが猛威をふるっています。日常生活を通して気をゆるめることなく、次のようなことに注意しましょう。

三密を避けましょう

- 密閉** 窓がない、換気設備が不足など空気の入替えが困難な部屋は×
- 密集** 屋内外を問わず、たくさんの方が集まったり混雑する場所は×
- 密接** 他の人と肌が触れたり、大声で話したり笑ったりする場所は×

外出時はマスクをつけましょう

- ウイルスは口と鼻の両方から入ります。マスクは鼻もしっかり覆いましょう。
- すきまがあればウイルスが侵入します。マスクの針金の部分を鼻の形に合わせましょう。
- 使用中～使用後のマスクはウイルスがいっぱいです。触った後は必ず手洗いをしましょう。