

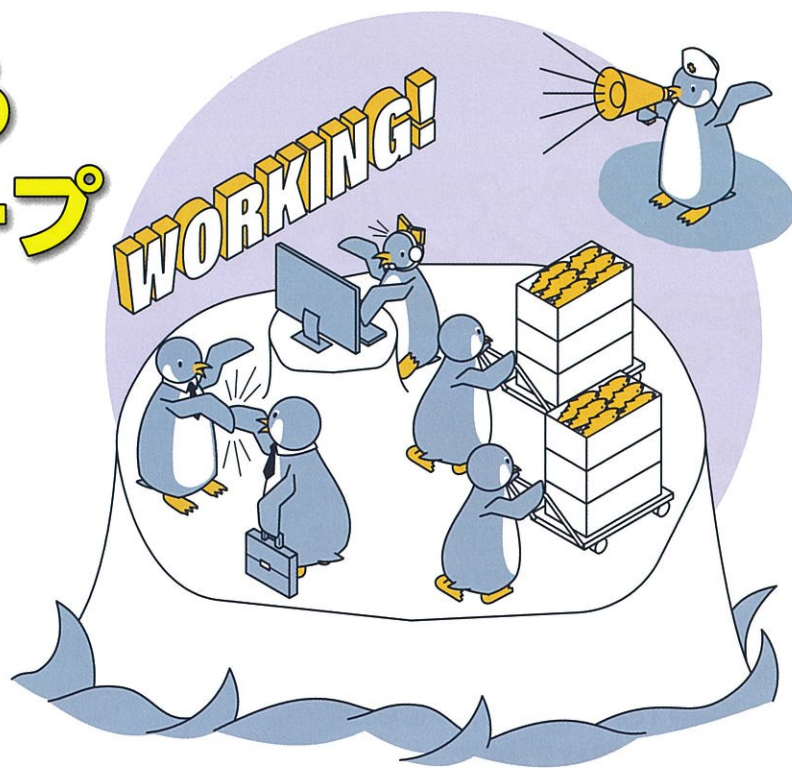
ルール 08

40-50代の方へ

今ある小さな健康問題を大きくしないように気をつける。

元気に働けるからだをキープしよう

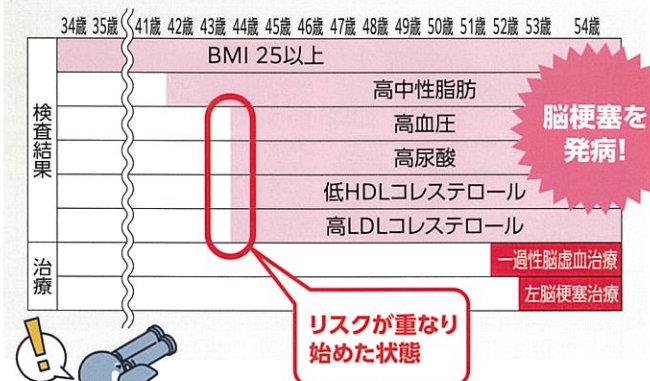
若い頃はとくに健診で異常がなかった人も40歳をすぎると、基準値を超える人が増え、高血圧や糖尿病などで治療を受ける人も増えてきます。また、社会構造の変化に伴い、ひと昔まえよりも現役で働く期間も長くなっています。年をとっても元気でいるために、今ある健康問題を大きくしないよう、上手にコントロールしていきましょう。



健康問題を放置している人は要注意!

例えば、下図のAさんは30代から肥満があり、40代で高中性脂肪、高血圧、低HDLコレステロールなどのリスクの重なりが認められました。もし、リスクが出はじめていた頃から生活習慣の改善に取り組んでいれば、Aさんは脳梗塞をおこさずにすんだと考えられます。

■ 54歳で脳梗塞を起こしたAさんの場合



※厚生労働省 第2回生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会資料「メタボリックシンドロームの概念を導入した健診・保健指導の実施について」～健康尼崎市職員21を例に～脳・心臓疾患に至る経過より改変

小さな健康問題を大きくしないポイント

医師や保健師等によるメディカルサポートと、自身の努力によるセルフケア(生活習慣改善)との両輪が重症化を防ぐカギとなります。

メディカルサポート

- 治療が必要な場合は必ず受診する
- 治療中の人は医師の指示に従って合併症を起こさないよう努める
- 特定保健指導の案内をもらった人は保健師等からプロのアドバイスを受ける

セルフケア

- **メタボの人はまず減量**
2kg(腹囲2cm)やせるだけでも、血圧・血糖・中性脂肪の数値が改善する
- **まずは3ヶ月続けてみる**
自分の生活習慣を振り返り、食事や運動など、改善できそうな目標をやってみる
- **禁煙する**
タバコは合併症を起こす大きな原因なので、ぜひ禁煙を

P13 参照

減量を成功させる秘訣①減量期のコツ

減量をスタートさせて1~2ヶ月は、効果があらわれやすい時期(減量期)なので、体重を落とすことに焦点をあてて、ちょっときつめの目標を設定します。運動を頑張りつつ、食事量を抑えようとまういきます。

減量を成功させる秘訣②キープ期のコツ

ある程度体重が落ちた3ヶ月目以降(キープ期)は、体重維持に重点を置き、食事目標はややゆるめです。停滞期は運動を増やすなどして乗り切ります。リバウンドしなくなるまで半年ほどかかるので気長に続けましょう。

ルール 09

シニア世代の方へ

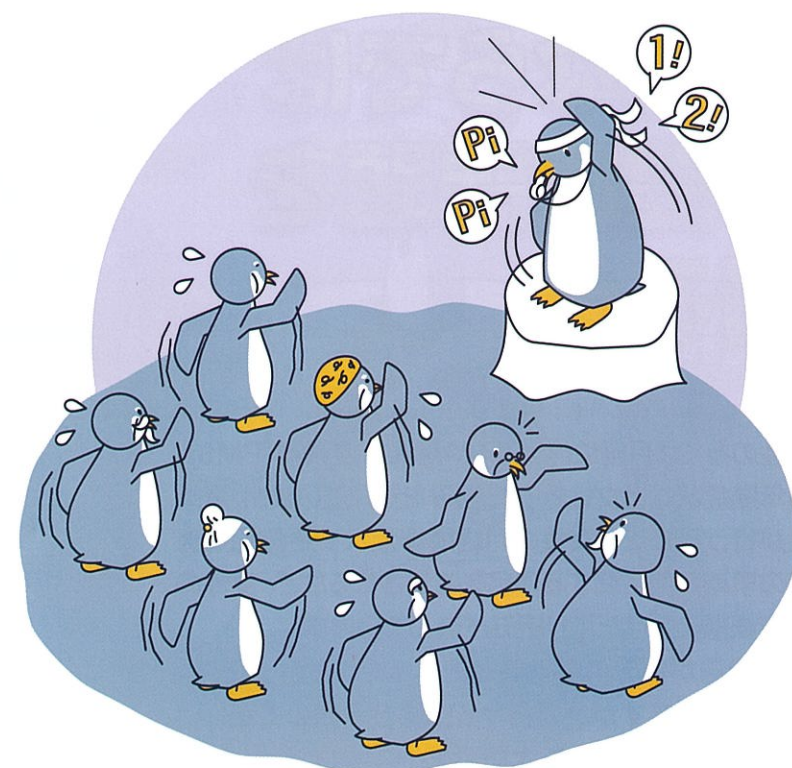
要介護にならないための対策が健康寿命をのばすカギ。

健康寿命を伸ばそう

健康寿命…健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

日本人の平均寿命は世界的にもトップレベルですが、平均寿命と健康寿命には男性で約8年、女性で約12年の差があります。つまり、晩年の10年ほどは寝たきり等の不健康な状態ですごしているということになります。

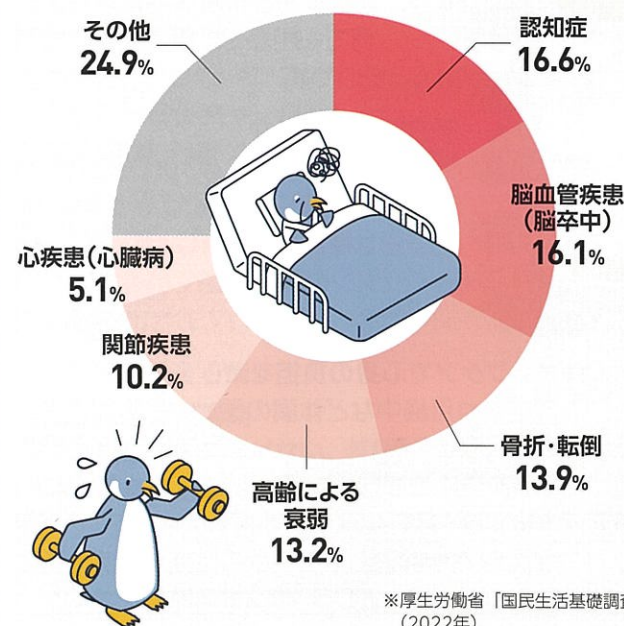
しかし、日常生活のすごし方でこの差を縮めることは可能です。予防できるものは予防して元々な老後をすごしましょう。



要介護となる原因は脳卒中や認知症、骨・関節疾患が多い

■ 介護が必要となった主な原因

※要支援者を含む



※厚生労働省「国民生活基礎調査」(2022年)

要介護とならないためのポイント

● 脳卒中を予防する

高血圧や脂質異常、糖尿病などで動脈硬化が進んでいると、脳出血や脳梗塞を起こしやすくなります。半身マヒなどの後遺症で要介護とならないよう、**リスクのある人は医師の指示のもと、しっかり治療に努めましょう。**認知症も脳血管障害によるものが多いため、認知症予防にもつながります。

● 筋トレなどでロコモ予防

「骨折・転倒」「関節疾患」などは、女性に多くみられる要介護要因です。**ウォーキングや片足立ち、スクワットなどの運動で骨や筋肉を鍛えましょう。**ひざなどに痛みがある場合は、無理せず医師に相談のうえ行ってください。

● 低栄養に気をつける

シニアの場合、食が細くなっている人も要注意です。体力低下、免疫機能の低下などから衰弱し、要介護となる恐れがあります。**少しずつでも3食食べて、肉や魚などのたんぱく質を十分とるようにしましょう。**

ロコモチェックをしてみよう!



日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」

シニア世代に重要なフレイル予防

フレイルとは病気や加齢によって心身の活力が低下した状態で、要介護の一手前とされます。ロコモティブシンドロームもフレイルの一部ですが、身体の衰えだけではなく、意欲や認知機能の衰え、閉じこもりなど社会性の低下も含まれます。フレイルを放置すると、さらに体力が低下し、日常生活にも支障が出るようになります。早い段階でフレイルに気づいて、適切な食事や運動、人との交流などを通じて改善していくことが大切です。