

い き い き と 元 気 に 過 ご す た め に

ちょっぴいのちよいかから



はじまる

監修：鈴木隆雄

桜美林大学老年学総合研究所 所長

健康長寿



もくじ

- フレイル予防で若返り（運動・栄養・お口のケア・社会参加）…………… 1～11
- ちょっと心の健康状態に気をつけて…………… 12
- ちょっと認知症について正しい知識をもちましょう…………… 13～14
- 「健診」で生活習慣病などの重症化を予防しましょう…………… 15～16
- 「適切な服薬」を心がけましょう…………… 17～18
- 感染症から身を守るために…………… 裏表紙

熊本県後期高齢者医療広域連合

フレイル予防で若返り

ちょっと心の健康状態に気をつけて

ちょっと認知症について正しい知識をもちましょう

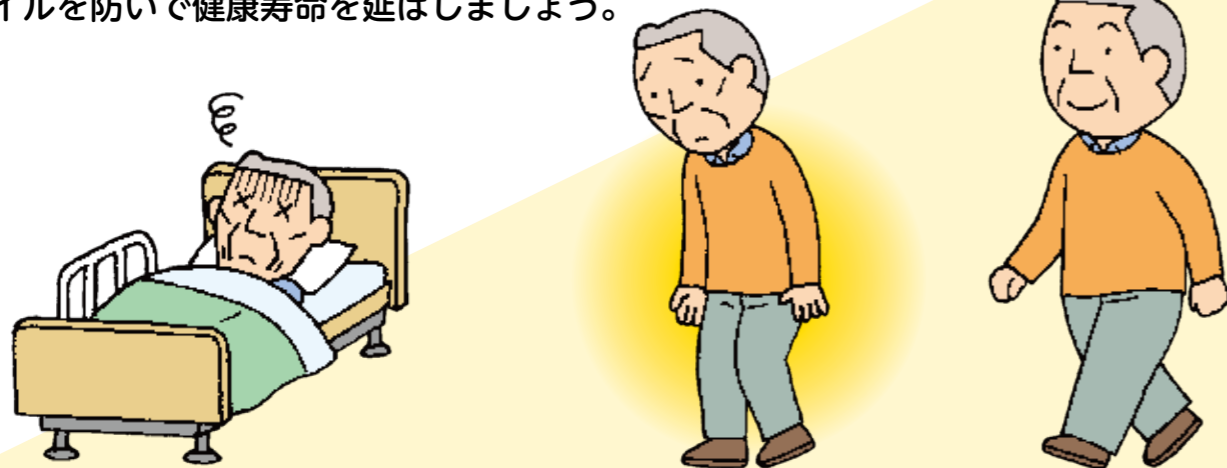
「健診」で生活習慣病などの重症化を予防しましょう

「適切な服薬」を心がけましょう

フレイル予防で 若返り

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険があります。しかし、早めに気づいて適切に対処すれば、再び健康な状態に戻れる段階です。

フレイルを防いで健康寿命を延ばしましょう。



日常生活動作に障害あり

日常生活での自立度が高い



こんな人は要注意

- 最近、体重が減ってきた
- 筋力（握力）が低下してきた
- 歩くのが遅くなってきた
- 体を動かすことが減った
- 疲れやすい

改訂 J-CHS 基準を改変

フレイル予防3つのポイント

1 運動
(身体活動)

こまめに体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

2 栄養
(食事・口腔)

多様な食品をとって栄養バランスを整え、低栄養を防ぎましょう。またお口のケアを行いましょう。

3 社会参加
(人とのつながり)

外出の機会を増やし、人と交流しましょう。

運動

ちよいとトレ習慣で 足腰をじょうぶに

近ごろ、つまずきやすくなった、歩くのが遅くなった、階段を下りるのがつらい—それは筋力が低下しているサインです。生活のなかでちょっと体を動かして、筋力アップをはかりましょう。

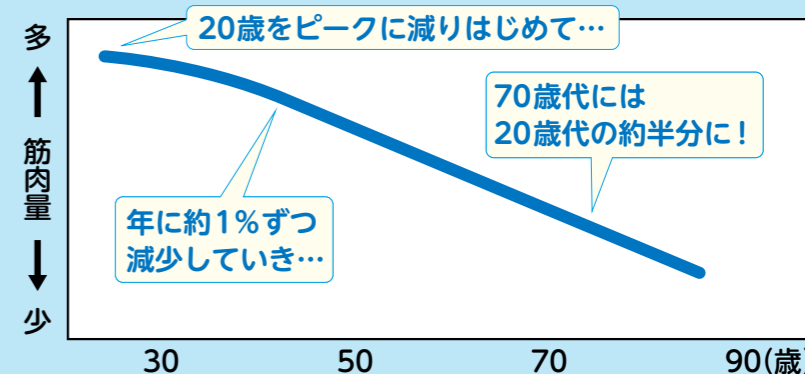
なぜ？

筋トレが重要なわけ

いつまでも若々しく、活動的に過ごすには、体を自由自在に動かすしなやかな筋肉が欠かせません。じつは筋肉は年齢に関係なく増やすことができます。筋トレに年齢制限はなく、むしろ筋肉量が減ってくる高齢の人ほど重要です。

◎加齢による筋肉量の変化

何もしていないと筋肉はどんどん減っていきます



資料：筑波大学久野研究室

筋トレの前後に ストレッチ (転倒予防・けが予防)

ポイント

- ▶ 反動をつけずに動作はゆっくりと
- ▶ 息は止めず、深呼吸しながら

※いすは安定したものを使いましょう。

太もも裏のストレッチ (左右2回ずつ)



- いすに浅く腰掛け、片方の足を前に伸ばす。
 - 背筋を伸ばしたまま上体を倒していき30秒間姿勢を保つ。
 - 反対の脚も同様に行う。
- ※上体を倒したときにひざの向きを内側や外側に変えたり、つま先を持ち上げたりするとよい

太もも前のストレッチ (左右2回ずつ)



- いすの背や壁などを支えに立つ。
 - 片方の足を上げ、後ろ手でつかんでゆっくりかかとを太もも裏に近づけていく。
 - 筋肉が伸びていると感じたところで30秒間保つ。
 - 反対の脚も同様に行う。
- ※脚が外に開かないように注意する

上体のストレッチ (左右5回ずつ)



- いすに浅く腰掛ける。
- 背筋を伸ばして胴体を左右どちらかにゆっくりと回し、その状態を10秒間保つ。
- 反対回りも同様に行う。

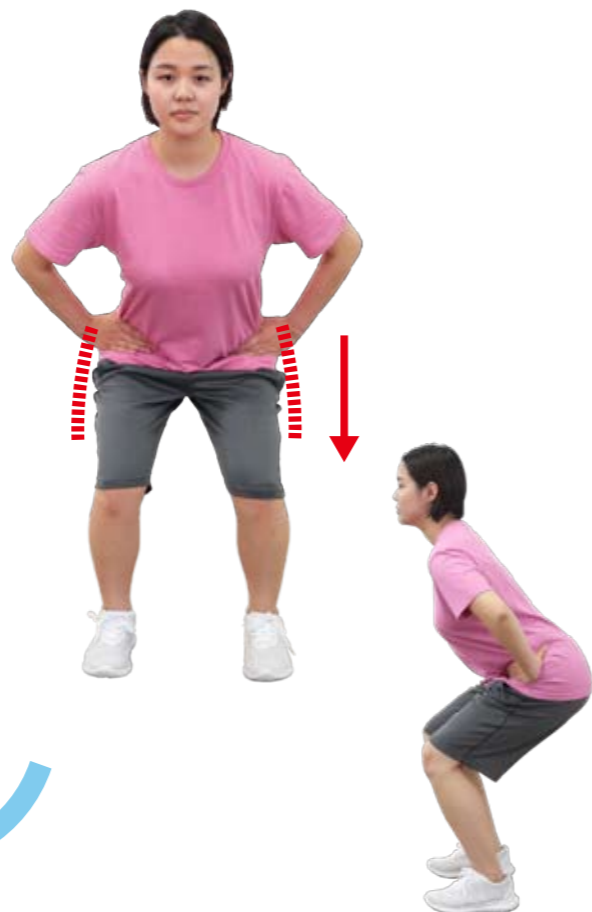
立つ、座る、歩く、動くなど日常生活のあらゆる場面に欠かせないのが、じょうぶな足腰です。太ももやお尻などの下半身にある大きな筋肉を鍛えることが重要です。■■■■で示した部分の筋肉を意識しながら行う。

スクワット

腰からお尻、太ももの筋肉を鍛える

1 手を腰にあてて背筋を伸ばし、両脚を肩幅程度に開いてまっすぐに立つ。

10回
繰り返す



2 ゆっくりとひざを曲げ、お尻を後ろに突き出して腰を落としていく。

ポイント

- ▶ できるだけゆっくりと筋肉を意識して
- ▶ ひざはつま先より前に出さない
- ▶ ひざに痛みが出ないように、できる範囲にとどめる

筋トレで認知症を防ぐ?

運動は身体機能の維持・向上に役立つばかりでなく、認知症予防にもつながります。とくにウォーキングや水泳などの有酸素運動は、脳を含む全身の血流を促し認知機能に良い影響を及ぼすことがわかっています。近年では筋肉から分泌されるマイオカインというホルモンが、脳や全身に良い効果をもたらすことが明らかになってきました。マイオカインは太ももなど筋肉量が多い下肢から多く分泌します。下半身の筋肉を鍛え、筋肉量を増やすと認知症対策にもつながります。

(認知症については13~14ページをご覧ください)

サイドキック

歩行時や立位時に体を支えるための筋肉の機能を向上させる

1

いすの背に両手を置いて体を支え、つま先を真正面に向けたままゆっくりと片方の脚を開く。



2

ゆっくりと元に戻し、足を床につける。反対の脚も同様に行う。
●それぞれ10回ずつ行う。



かかと上げ・つま先上げ

歩行に欠かせないすねとふくらはぎの筋力を鍛える

1

いすの背や壁を支えにまっすぐ立つ。かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。



2

次につま先をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。
●1、2を1セットとして、10回行う
※筋力がついてきたら片方の脚だけでも行う

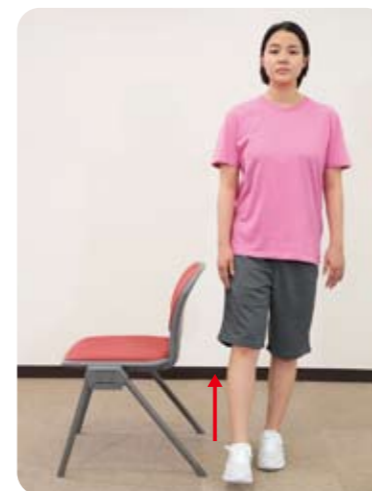


片脚立ちバランス

バランス能力を養う

目をあけた状態で、片方の脚だけで何秒立っているか、計測する。

- 60秒を目標に、左右2回ずつ行う。
- ※転ぶ心配がある場合は、いすの背や壁などを支えにする



歩き方にもひと工夫



有酸素運動をするならウォーキングがおすすめです。速度のめやすは“ちょいキツ”。自分にとってちょっとキツいと感じる程度の速さで歩くと、体力の向上につながります。

ちょい増し習慣で バランスアップ!

食事の準備がおっくうになって食事量が減っていませんか。高齢期は筋肉を保つ「たんぱく質」や活動に必要な「エネルギー」が不足しがちです。加工食品などの手軽な食材を上手に活用し、低栄養にならないよう工夫しましょう。

「市販品」で もう一品!

缶詰、レトルト食品、冷凍食品は保存がきいて常備しやすく、たんぱく質(肉・魚・卵など)を手軽に増やせます。市販の惣菜、大豆や食肉、魚肉を使った加工食品の活用や、弁当や宅配食の利用で食事づくりの負担を減らすことができます。



「冷凍野菜」 「カット野菜」で ちょい増し

皮むき、下ゆでが不要な野菜の冷凍食品、あらかじめ刻んで包装されているカット野菜は食事づくりの負担を減らすうえ、不足しがちなビタミンや食物繊維を手軽におぎなえます。



低栄養を防ぐ お助け食材

乳製品、果物も お忘れなく



牛乳、ヨーグルトなどの乳製品は、手軽にたんぱく質、カルシウムをおぎなえます。1日に1回はとりましょう。エネルギーが豊富なので間食にも向いています。食欲がないとき、十分な量が食べられないときはアイスクリームもよいでしょう。不足しがちな栄養をおぎなうため、ビタミン・ミネラルが豊富な果物も適度にとるようにしましょう。



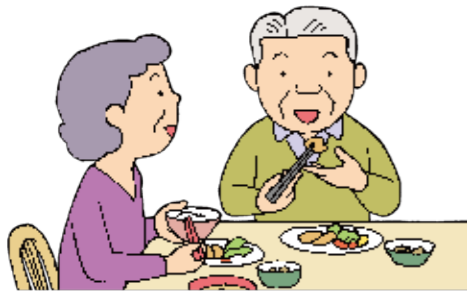
ひとくちメモ	例 ヨーグルト
市販の惣菜、レトルト食品などの加工食品には栄養成分表示があり、「たんぱく質」の量などを確認できます。	栄養成分表示 1個(100gあたり)
	エネルギー 90 kcal
	たんぱく質 3.8 g
	脂質 3.5 g
	炭水化物 10.0 g
	食塩相当量 0.1 g
	カルシウム 135mg

低栄養に注意したいのはこんな人

- 食事を抜くことがある
- 体重が減ってきた(半年で2kg以上)
- 好きなものばかり食べがち

健康を保つ食事 3つのポイント

1 欠食しない (とくに朝食は重要)



1日3食の規則正しい食事で栄養不足を防ぎ、体内リズムを整えましょう。

2 主食・主菜・副菜を そろえる

和定食にみられる「一汁三菜」を基本に献立を組み立てましょう。主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整います。



3 たんぱく質を しっかりとる

たんぱく質が不足すると筋肉量が減り、心身の機能が衰えやすくなります。フレイルを防ぐには女性50g/男性60g(1日あたり)のたんぱく質量が必要となります。加齢によってたんぱく質を筋肉に合成する効率が低下するので、毎食、意識してとることが大切です。毎食25~30g程度を目安にとるとよいでしょう。

◎食品に含まれるたんぱく質量 (すべて100gあたり)

鶏ささみ(若どり、生) 19.7g	プロセスチーズ 21.6g	和牛もも赤身肉(生) 17.9g
くろまぐろ赤身(生) 22.3g	豚ヒレ肉(生) 18.5g	納豆 14.5g
初がつお(生) 20.6g	銀鮭(生) 16.8g	卵(生) 11.3g
		牛乳 3.0g

文部科学省『日本食品標準成分表 2020年版(八訂)』

栄養アップ!いつもの食事に“ちょい足し”

「ごはんと漬物」「トーストとコーヒー」など、主食に偏った食事になっていませんか。食材をちょっと加えるだけで、おいしく栄養がおぎなえます。

<p>ごはん</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 納豆 ◎ 卵 ◎ 鮭フレーク <p>など</p>	<p>めん類 (うどん、そばなど)</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 卵 ◎ 油あげ ◎ さつまあげ ◎ サラダチキン <p>など</p>	<p>トースト</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ スライスチーズ ◎ ツナ+マヨネーズ ◎ ハム+チーズ ◎ 納豆+チーズ <p>など</p>	<p>たんぱく質、エネルギーアップ!</p>	
<p>インスタントめん</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カット野菜 ◎ 冷凍食品の野菜 ◎ わかめや焼きのり ◎ 缶詰のコーン <p>など</p>	<p>ヨーグルト</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 果物 ◎ ドライフルーツ <p>など</p>	<p>冷ややっこ (豆腐)</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ トマトやきゅうり ◎ わかめ ◎ アボカド ◎ キムチ <p>など</p>		<p>ビタミン、食物繊維アップ!</p>
<p>コーヒー・紅茶</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛乳 ◎ 生クリーム ◎ きなこ <p>など</p>	<p>シチュー</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 牛乳の代わりにスキムミルク ◎ チーズ <p>など</p>	<p>おひたし</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ ごま ◎ ちりめんじゃこ ◎ しらす <p>など</p>		
<p>アイスクリーム、ヨーグルト</p>  <p>ちょい足し</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ きなこ ◎ すりごま (黒) ◎ ナッツ類 <p>など</p>	<p>たんぱく質、食物繊維アップ!</p>			

栄養バランスをチェック!

次の10食品を毎日食べると、おのずとさまざまな栄養素をとることができます。「さあ、にぎやかにいただく※」と覚えておき、献立づくりに役立ててください。1日7種類以上食べると理想的です。あなたの昨日の食事はいかがでしたか?

<p>さかな</p>  <p>動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富</p>	<p>あぶら</p>  <p>細胞などの材料として、適度な油脂が必要</p>	<p>にく</p>  <p>体をつくるもとになる動物性たんぱく質の代表格</p>	<p>ぎゅうにゅう</p>  <p>たんぱく質、カルシウムが豊富</p>	<p>やさい</p>  <p>ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富</p>	<p>かいそう</p>  <p>低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富</p>	<p>いも</p>  <p>エネルギー源になる糖質および食物繊維が豊富 ビタミン、ミネラル補給にもよい</p>	<p>たまご</p>  <p>良質なたんぱく質の代表格で、調理法もいろいろ</p>	<p>だいた</p>  <p>たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムが豊富</p>	<p>くだもの</p>  <p>ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり</p>
--	--	--	--	--	---	---	---	---	---

東京都健康長寿医療センター健康長寿ガイドラインより
※10の食品群の頭文字をとった語呂合わせで、ロコモチャレンジ! 推進協議会考案

体重計で「やせ」を防ぐ

低栄養は「やせ」を招き、フレイルを助長します。やせているかどうかは体重と身長で計算するBMI(体格指数)でわかります。定期的に体重を測定し、やせを防ぎましょう。



目標とするBMI※ (65歳以上) **21.5~24.9**

21.5未満に当てはまる人、やせてきた人は要注意です
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より

◎計算のしかた
BMI = 体重 [kg] ÷ 身長 [m] ÷ 身長 [m]
(例) 身長 163cm、体重 56kg の人の場合
56 ÷ 1.63 ÷ 1.63 = 21.1 BMIは 21.1 で要注意です。

お口のケアで若々しく!

固いものが食べにくい、お茶や汁物でむせるといった不具合はありませんか。お口のトラブルを放っておくと食が細る→体力が低下する→外出が減るなど、全身の衰えの悪循環に陥りやすくなります。お口(口腔機能)の衰えはオーラルフレイルといい、フレイルのはじまりです。日ごろのケアが大切です。

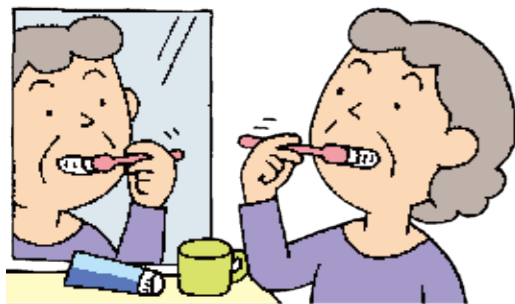
口や舌を積極的に使う



よくかんで食べる



毎食後の歯みがき・義歯(入れ歯)の手入れ



かかりつけの歯科医をもち、定期的にチェック



口腔機能を高める ちょいワザ

かむ “かむ・かむ” 料理で力がつく かむトレ

料理によくかむ仕掛けをすると、咀嚼力の維持・向上に役立ちます。

◎ **かみごたえのある食材をチョイス**

にんじん、ごぼうなどの根菜類/こんぶ、わかめなどの海藻類/たこ、いかなどの魚介類や干物/玄米、たくあん、ナッツ類など

◎ **調理で歯ごたえを残す**

厚く、大きく切る/乱切りなどにして繊維を残す/野菜などに火を通す時は固めに(加熱時間を短く)



飲み込む 食前、食後の力がつく うがい習慣

うがいは舌やのどの筋肉を鍛え、飲み込む力の維持・向上に役立ちます。

◎ **ブクブクうがい**

水を口を含み、ほお全体をふくらませて3回ほどブクブクして水を吐き出す。

ポイント▶ ほおの内側の筋肉を意識する。

◎ **ガラガラうがい**

水を口を含み上を向き、のどの奥で15秒ほどガラガラして水を吐き出す。

ポイント▶ 舌の奥を意識する。



お口の衰えが招く誤嚥性肺炎

飲食物が、食道ではなく誤って気道に入ってしまうことを誤嚥といいますが、誤嚥性肺炎は、だ液中の細菌が飲食物とともに誤って気管に入り、肺に流れ込むことで発症します。「飲み込む力」の衰えで起こりやすいことから高齢者に多く、重症化すると命の危険があります。予防には、日ごろのお口のケアに加え、食べ方を工夫します。



食べ方のポイント

よい姿勢で

軽く前傾姿勢をとり、あごを引き気味にする。いすに深く座り、足は床にしっかりつける。体が安定し、かむ力、飲み込む力が高まる。

よくかんで

ひと口あたり30回を目安に。ひと口あたりの量は少なめにする。

お口や舌の動きをよくする体操



口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。

口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりする。

舌を出して上下、左右に動かす。

「パ、タ、カ、ラ」と、はっきり発音する。3回程度繰り返す。

だ液の分泌をよくするマッサージ



じかせん 耳下腺

両耳の横を、親指以外の4本の指で後方から前方に向かって円を描くようにさする(10回程度)。



がっかせん 顎下腺

耳の下からあごの下のやわらかいところを5か所くらいに分けて親指で押す(10回程度)。



ぜっかせん 舌下腺

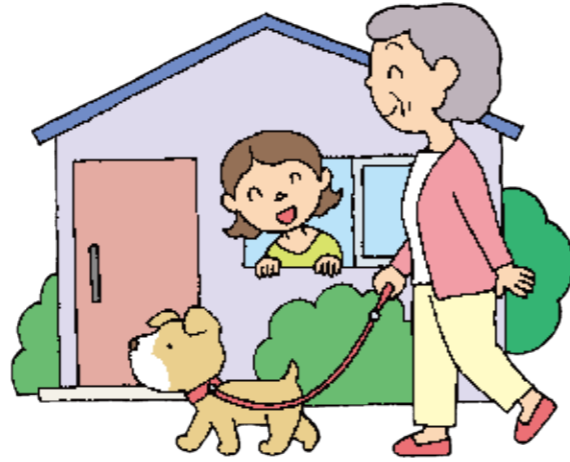
両手の親指で、あごの下を突き上げるように押す(10回程度)。

ちょい寄り習慣で心身を活性化

外出の機会を増やすと人や社会とのつながりが生まれ、心身の機能が向上します。ここまでフレイル予防として運動、栄養(食事・口腔)を紹介してきましたが、社会参加はすべての要素を含む重要な活動です。

「ちょっと行ってみよう」「ちょっとそこまで」

社会参加といっても大げさにとらえることはありません。買い物、通院、散歩など外出する目的はささいなことでもよいのです。1日に一度は気軽に出かけましょう。

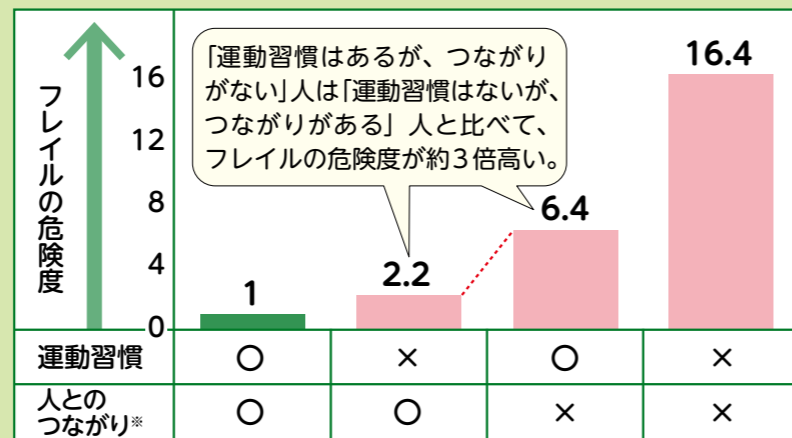


大切です!

「人とのつながり」

人や社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無のほうがフレイル発症に深くかわることがわかってきました。

◎フレイル要注意の人は?



*文化活動、ボランティア・地域活動をしている
資料：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢『日本公衆衛生雑誌』2019年

つながるちょいワザ

人づきあいが苦手なら できることでOK

無理に会話することはありません。ちょっとしたあいさつ、笑顔、声をかけるだけで人の心は潤うものです。家族や友人、地域やご近所同士の関係性を見直してみませんか。

電話、手紙、メール、パソコン、SNSなどを活用してみる

買い物、移動のついでに、あいさつや声をかけてみる

地域のイベント、活動に顔をだしてみる

ちょっと心の健康状態に気をつけて

「うつ」などに気をつけましょう

毎日の生活を楽しめていますか？ 趣味などで気分転換はできていますか？ また、眠れなかったり、食欲が落ちたり、気分が落ち込んでゆううつに感じることはありませんか？

ゆううつな気分が続いて日常生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性がります。医療機関の受診や、市町村の「こころの相談窓口」や地域包括支援センターなどに相談してみましょう。



生活習慣の改善ポイント

◎生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起きて、朝日を浴びるようにしましょう。

◎ウォーキングなど運動習慣を持つ

1日30分程度の適度な運動は、うつ病の予防に効果があり、フレイル対策にもなることがわかっています。

◎気分転換の方法を考える

図書館や地域のイベントに出かけてみたり、楽しめそうなことをしてみましょう。

◎負担を減らして休む

つらいときは、どうしてもやらなければいけないこと以外はあと回しにして、心と体を休めましょう。

高齢期はうつ病になりやすい時期

- ◆さまざまな要因から高齢期は、うつ病の危険が高まります。
- ◆うつ病になると生活が不活発になり、フレイルを招きやすくなるため、早めの対処が大切です。



ちょっと認知症について 正しい知識をもちましょう



「普通のもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。朝ごはんは何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、普通のもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

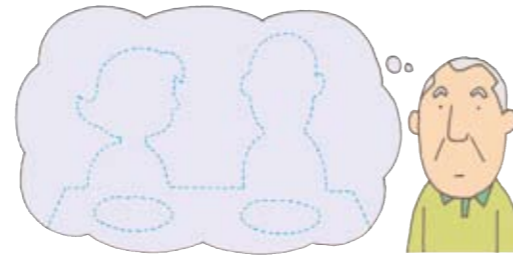
普通のもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れるが、体験のほかの記憶から、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

⇒日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事のすべてを忘れてしまうため、ヒントがあっても、思い出すことができない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある。

⇒日常生活に支障が出る

知っておきたい3大認知症の特徴

◎ アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症で特に女性に多い。脳の全般的な機能低下が少しずつ進行する。早期発見と治療で進行を遅らせることができる。

◎ 血管性認知症

男性に多く、脳梗塞や脳出血などに発症する。高血圧や脂質異常症など脳の動脈硬化の原因となる病気に注意が必要。

◎ レビー小体型認知症

男性に多く、手足のふるえ、筋肉の硬直などが起こりやすい。また、実際には存在しないものが見える幻視などの幻覚症状も特徴。

「軽度認知障害 (MCI)」の発見と対処が重要です

認知症は現在根治が望めない病気なので、その予防対策は大変重要です。「軽度認知障害 (MCI)」とは認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は送れる状態です。この段階で発見し適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

ちょっとした生活習慣の改善で 認知症を予防しましょう

青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸 (DHA、EPA など) は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促し、脳梗塞などを防ぎましょう。



適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりも防げます。



頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり認知症予防につながります。



人との絆を大切にする

趣味やボランティア、「通いの場」などを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的ネットワークによる人との絆が心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



短時間の「昼寝」と夕方の「運動」も効果的です

30分程度の短時間の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を減らすともいわれています。ただし長時間の昼寝は避けましょう。また、夕方の軽い運動は、運動で上昇した体温が徐々に下がっていくことなどで、夜の熟睡に役立ちます。

正しい知識をもちましょう

「健診」で生活習慣病などの重症化を予防しましょう

高齢者健康診査を受診する

*生活習慣病などの発見・重症化予防のために健診を

高齢期の健診（健康診査）は、糖尿病などの生活習慣病の発見だけでなく、腎機能や肝機能の衰えなどを知り、重症化を防ぐ目的で行われています。

健康を守るために、年に1回健診を受け、健康状態を把握し、必要に応じて適切な治療を行うようにしましょう。



歯科口腔健康診査を受診する

歯と口の健康が悪くなると、老化や脆弱を招いたり、さまざまな病気を引き起こします。後期高齢者歯科健診では、歯と歯ぐきの状態はもちろん、口腔内の衛生状態、入れ歯など義歯の具合、かみ合わせ、嚥下機能など、高齢期に注意したい口腔機能全般についてチェックします。年に1回の歯科健診で定期的にチェックしましょう。



定期的にかかりつけ歯科医のもとでチェックを

歯科健診だけでなく、定期的にかかりつけ歯科医のもとで半年に1度など、歯とお口の健康状態をチェックしてもらいましょう。歯石の除去のほか、入れ歯の清掃・管理、全身の状態やお口の中の状態に応じた口腔ケアのアドバイスが受けられます。



「健診結果」のここに注目

やせ、低栄養予防のために

高齢期は低栄養による「やせ」に注意が必要です。BMIをチェックしましょう（P8 参照）。



血圧の管理のために

高血圧は心臓病や脳卒中などの命に関わる病気につながりやすいため、血圧の管理はしっかりと行いましょう。



おもな検査の内容

診察など

- 身体計測（身長、体重、BMI〈体格指数〉）
- 問診（質問票）
- 診察など
- 血圧測定

血中脂質を調べる検査

- 中性脂肪
 - HDL コレステロール
 - LDL コレステロール
- 脂質異常（脂質異常症）を見つける手がかりとなります。

低栄養状態を防ぐために、コレステロール値が高めでも、ほかの検査値と合わせて健康状態を判断することが大切です。

貧血を調べる検査

- 赤血球数
- 血色素量
- ヘマトクリット

代謝系を調べる検査

- 空腹時血糖
 - HbA1c
 - 尿糖
- 高血糖（糖尿病）を見つける手がかりとなります。

肝機能を調べる検査

- AST (GOT)、ALT (GPT)
 - γ -GT (γ -GTP)
- 肝機能障害やアルコールの過剰摂取などを見つける手がかりとなります。

腎機能を調べる検査

- 尿たんぱく
 - 血清クレアチニン
 - 尿潜血
- 腎機能障害を見つける手がかりとなります。

*医師が必要と判断した人には、さらに詳細な検査（心電図検査、眼底検査）が行われる場合があります。

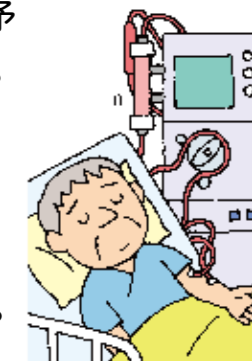
糖尿病の重症化・合併症予防のために

糖尿病の怖いところは、さまざまな合併症にあります。糖尿病やその予備群の人は、重症化ないように血糖をコントロールすることが大切です。

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病腎症…腎不全に陥ると、人工透析治療が必要になります。
- 糖尿病網膜症…失明などの視覚障害を招きます。
- 糖尿病神経障害…末梢神経が侵され、足の壊疽、切断につながります。

*このほかにも、脳卒中や心臓病を招きやすくなるなど、さまざまな危険があります。



「健診」で生活習慣病などの重症化を予防しましょう

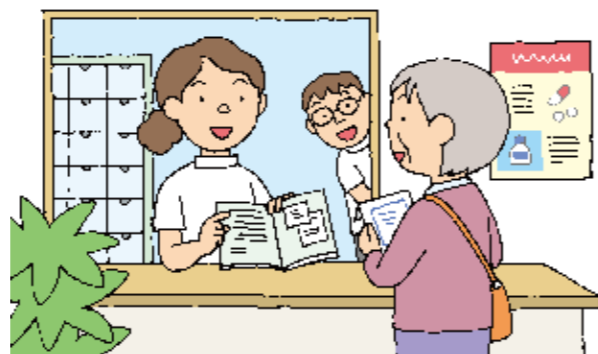
「適切な服薬」を心がけましょう

服薬は自己判断で調整したり中止しないこと

薬は医師または薬剤師の指示どおり、正しく使用することが大切です。自己判断で量を調整したり、中止したりするのは薬の効果を損なうばかりか、生命に危険なこともあるので絶対にやめましょう。

かかりつけ薬局で使用する薬を管理

高齢になると、複数の診療科から薬が処方されることが少なくありません。そんなとき、かかりつけの薬局で「お薬手帳」などに一括して管理してもらえると、飲み合わせなどの事故や薬の飲みすぎなどの予防にも役立ちますので、安心です。



多剤(6種類以上)の服用は危険を招くことがあります

持病などの治療に、さまざまな薬が処方されることがありますが、とくに高齢期では一度に6種類以上の薬を服用すると、副作用の危険が高まるといわれています。次のような副作用がみられたら、主治医や薬剤師に相談しましょう。



ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは

同じ成分・同じ効き目で安く、安心なお薬です

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、最初に作られた薬(先発医薬品:新薬)の特許が切れてから作られた薬です。厚生労働省により新薬と効き目や安全性などが同等と認められたものが生産されています。

開発コストがない分、安いのです

新しい薬を開発するには、年月もお金もかかります。ジェネリック医薬品は開発費がかかっていない分、安い価格にすることができるのです。

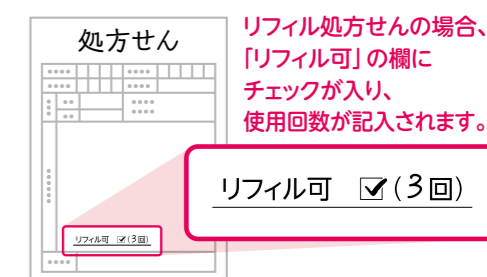


知っていますか? 「お薬」のこと

リフィル処方せん ~新しいお薬の受け取り方~

リフィル処方せんとは、同じ処方せんで最大3回まで繰り返し使用できる処方せんのことです。

病状が安定しているなどで医師が認めた場合、処方せんの「リフィル可」の欄にチェックが入ります。その処方せんに、使用できる回数(2回か3回)が記載されます。



例 3回まで使用可能なリフィル処方せんの場合

1回目 診察が必要

医療機関で診察を受け、リフィル処方せんを受け取ります。調剤薬局にリフィル処方せんを渡し、薬を受け取ります。このときリフィル処方せんは返却されます。

2回目 診察不要

調剤予定日の前後7日以内に、調剤薬局にリフィル処方せんを渡し、薬を受け取ります。このときリフィル処方せんは返却されます。

3回目 診察不要

調剤予定日の前後7日以内に、調剤薬局にリフィル処方せんを渡し、薬を受け取ります。リフィル処方せんは調剤薬局で回収されます。

※リフィル処方せんが回収された後に薬を受け取る場合は、再度医師の診察が必要となります。

リフィル処方せんのメリット

使用できる回数の間は、医師の診察を受けなくても薬局で薬を受け取ることができるため、医療機関に行く必要がなく患者の負担軽減になり、医療費の軽減にもつながります。



リフィル処方せんの注意点

- リフィル処方せんが使用できない薬があります。
- 医師が処方せんの「リフィル可」の欄にチェックを入れなかった場合は使用できません。
- 調剤の期間が定められており、その期間外では薬を受け取ることができません。

バイオシミラー (バイオ後続品)

「バイオテクノロジーを応用した医薬品をバイオ医薬品(先行バイオ医薬品)といいます。バイオシミラーとは最初に作られたバイオ医薬品の特許が切れてから作られ、先行バイオ医薬品より低価格なので、医療費や家計の負担軽減にもつながります。

ジェネリック医薬品は先発医薬品と全く同じ成分で製造されていますが、バイオ医薬品はたんぱく質由来で構造が複雑なため、先行バイオ医薬品と全く同じ成分での製造は困難です。そのため、様々な試験を行い、先行バイオ医薬品と同等・同質の品質、安全性及び有効性が確認されたものをバイオシミラーとして承認しています。

● 詳しくはかかりつけ医、かかりつけ薬局へご相談ください ●

「適切な服薬」を心がけましょう

感染症から身を守るために

新型コロナ・インフルエンザ

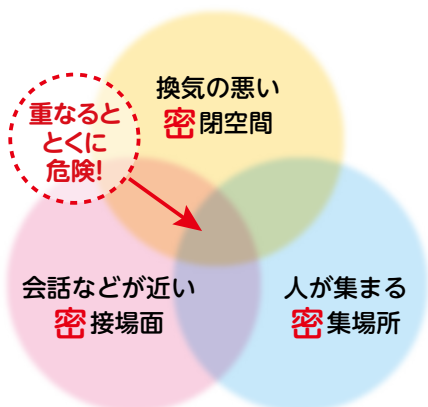
新型コロナ、インフルエンザはいずれもウイルス感染症で、基本的な対策は共通しています。ワクチン接種を受ければ感染・重症化を防ぐことが期待できますが、100%ではありません。日常生活で心身の健康度を高めるとともに、予防対策を徹底しましょう。

予防対策の3か条

1

人との距離を保ち 「3密」を避けるべし

「密」は1つでも危険ですが、重なるほど人数が同時に感染する「クラスター」が発生しやすくなります。



2

「マスク着用」、 「咳エチケット」を守るべし

咳、くしゃみ、会話などの飛沫による他人へのウイルス感染を防ぐため、マスクの着用を心がけます。着用していないときは、くしゃみなどをする際、ティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻を覆いましょう。



3

しっかり「手洗い」、 ウイルス除去

手洗いはこまめにしましょう。20～30秒かけてせっけんと流水を使って丁寧に洗います。手洗いが難しい場所では消毒液を利用するのもよいでしょう。



活動に参加するときのポイント

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に気をつけて通いの場に参加するための留意点」を改変

感染しない、させないために

- 毎日、体温を計測し、体調を確認する
- 体調の悪いときは休む
- 症状がなくてもマスクを着用する
- こまめに丁寧な手洗いを心がけ、換気をする
- 人との距離は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上あける
- 会話するときは、正面に立たない

体操など体を動かすとき

- マスクをつけて運動する場合は、無理をせず、早めに休憩をとる
- 熱中症を防ぐため、こまめに水分(+塩分)補給や室温を調整する

食べたり、飲んだりするとき

- 横並びで座るなど、座席の工夫をする
- 料理は個々人で分け、茶菓は個別包装されたものを選ぶ
- 食器、コップ、箸などは、使い捨てにするか、洗剤でしっかり洗う