

健康に年老いるために

「ねたきり」「ボケ」を予防し、健康な老後を送るための基本的な知識を知ってください。

人生八十年時代を迎え、日本はかつてない高齢社会を迎えようとしています。健康に年をとっていければそれに越したことはありませんが、ねたきりやボケなど老後の健康に不安なことも多いと

ねたきりを防ぐには…脳卒中と骨折に気をつける

かつてない高齢化の時代を迎え、ねたきり老人の数が年々増加の傾向にあります。

現在、全国に六十万人ほどいますが、このまま進むと二十一世紀初めには百万人に達すると予測されています。

高齢になっても活力とやる気のある豊かな人生を送れることは、人生八十年時代を迎え、ますます大事なことになると思います。そのためにもねたきりとならないよう、日常生活に気をつける必要があ

ります。

「ねたきり」の原因

「ねたきり」の原因として一番多いのが脳血管障害（脳梗塞や脳出血など）によるもので、これが約四割を占めます。次に多いのが骨折による害や骨折を予防すれば、ねたきりになることをかなり防ぐことができます。

脳血管障害を防ぐには

「脳血管障害とは」

脳血管障害とは、いわゆる脳卒中の中で、次のような種類があります。

- ①脳梗塞：脳内の血管が詰まる
- ②脳出血：脳内の血管が破れる
- ③クモ膜下出血：脳を包む膜の血管が破れる

「脳血管障害を防ぐには」

脳血管障害の六大危険因子として次のようなものがあります。

- ①若い時から定期的に血圧測定を。最低一月に一回。
- ②定期的に血液検査や眼底検査で動脈硬化を調べる。年に一〜二回。
- ③寒さにさらされないこと。
- ④ふろはゆるめの湯（摄氏四十度〜四十一度）に。
- ⑤便通を整え、トイレは洋式に。

めには常日ごろどのようなことに気をつけたらよいでしょうか。下に気をつけるべき十項目を掲げました。若い時からこれらのことに気をつけることが、予防につながります。

- ①手足がしびれる
- ②頭が痛い、頭が重い
- ③めまい、立ちくらみがある
- ④よく眠れない
- ⑤のぼせ、不快感がある
- ⑥舌のもつれがある
- ⑦歩いていてふらつくことがある

「脳血管障害の前触れ」

脳血管障害の前触れとして

- ⑧肩こりがある
 - ⑨目がチカチカしたり、かすみことがある
 - ⑩人と話していて、ふと意識がなくなることがある
- こんな症状が起こったときは必ず脳・神経系の専門医に診てもらってください。

骨折を防ぐには

「骨折の原因」

骨折の原因として一番多いのが骨粗しょう症です。

骨粗しょう症というのは、骨の量が減少して骨折しやすくなっている状態です。転んだり、足をひねったりすると簡単に骨折し、その結果ねたきりになることが多いのです。この骨粗しょう症を予防できれば、ねたきりを減少させることができると考えられます。

「骨粗しょう症の原因」

健康な人でも四十歳くらいから急激に骨の量が減ってきます。

- ①加齢
 - ②遺伝・体質
- 日本人の骨は密度が小さく骨折しにくい特徴を持っていると考えられますが、なぜ骨折しにくいのかという本当の理由はよくわかっていません。体重・体格との関係について見ると、体重の重い人ほど骨塩の含有量が多くなってお

り、骨の量も多いようです。また、運動で筋肉が発達した人も骨の量が多いことが知られています。この点で小柄な人は不利であるといえるでしょう。

- ③カルシウム代謝を調整するホルモン
- ④閉経後の女性に骨粗しょう症が非常に多くみられることから、女性ホルモンであるエストロゲンが減少すると骨の量が減少するといわれています。

ほかに骨を正常に保つホルモンは、副甲状腺ホルモン、ビタミンD、カルシトニンの三つが知られています。これらのホルモンのバランスが崩れて、骨の形成より吸収が進むと骨粗しょう症になります。

「骨粗しょう症の予防」

①カルシウムの摂取



タバコは控え目に

取して、骨の量を増加することが大切です。

カルシウムの多い食品には、牛乳などの乳製品、煮干し・桜エビなどの魚介類、ひじきなどの海藻類などがあります。これらを多く食べるように心がけることが重要です。



カルシウムをとろう

骨折予防の十か条

- 一、室内の整理整頓をする。
- 二、不安定な家具や器具の点検整備をする。
- 三、道路・階段・風呂場・トイレの照明は明るく。
- 四、床・階段はすべらないようにする。
- 五、階段はすべり止めをつけ
- 六、階段はスリッパで上り下りをする。
- 七、ポケットに手を入れて歩かない。
- 八、手すりや握りやすい丸棒にする。
- 九、カーペットはゆるみやたるみをつくらない。
- 十、浴槽はできれば低く埋め込み、入りやすくする。

健康に年老いるために



年はとっても元気でいたい