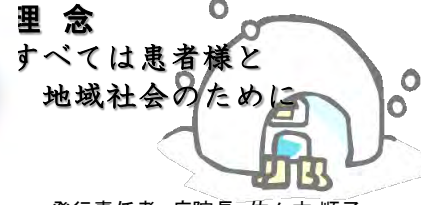




かけはし



発行責任者 病院長 佐々木 順子

中高年世代から意識する

摂食嚥下委員会
石黒 佳代子 医師
(耳鼻咽喉科部長)

メタボ予防から老化予防へギアチェンジ！！

フレイルを予防して、健康長寿をめざしましょう！！

20年程前から、**生活習慣病（メタボ）**という言葉が定着し、高カロリー、高脂肪、過食に注意しましょう、高齢になれば、和食中心の粗食にしましょう、といわれてきました。ところが、高齢化社会が問題になり始めた2010年前後から、1日3食きちんと食べているのに、体がだるい、いつの間にか体重が減ったという**新型栄養失調**の高齢者が多くみられるようになりました。加齢により食欲、噛む力、栄養の吸収力が低下した高齢者が、メタボ予防のために卵や肉、脂っこいものを避け、毎日の食事を粗食にしてしまうと、たんぱく質が不足し、筋肉が減少し、低栄養状態になります。

低栄養は老化を促進し、**健康寿命**（健康上の問題がなく、自立した日常生活をおくることができる平均年数）に大きく影響します。健康寿命は男女ともに平均寿命より約10年短く、この10年間は、何らかの医療や介護が必要となります。（図1）そこで、注目されているのが、**フレイル**対策です。

フレイルとは、加齢で心と体の活力が衰えた、健常な状態と要介護状態の中間に位置する状態で、多くの人はフレイルを経て、要介護状態に進むと考えられています。（図2）

フレイルのセルフチェック（図3）で、3つ以上当てはまると要注意です。フレイルであることに早く気づいて、適切な対策をとれば、健康寿命は延び、将来の要介護期間は短くなり、**健康長寿**になります。

フレイルを予防して、健康長寿になるためには、

①**しっかり噛んで しっかり食べる**

②**運動する**

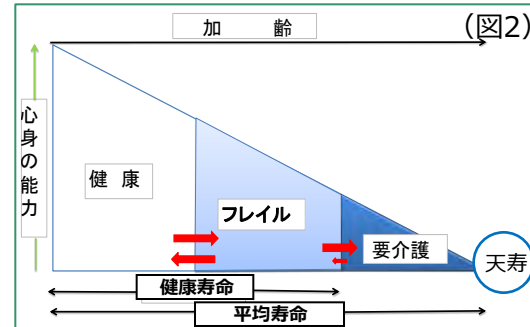
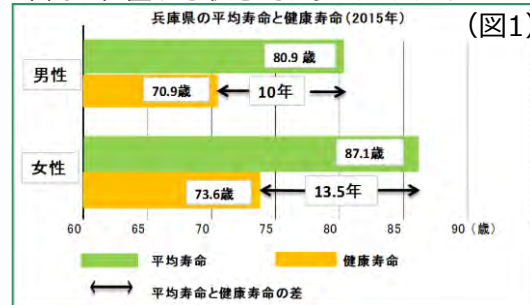
③**社会とのつながりをもつ** の3つが重要です。

まず、定期的に体重を量って、食事が不足していないか確認しましょう。筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりとることが必要で、効率よくたんぱく質とエネルギーを補うために、肉と油脂は大切です。食事は抜かず、3食食べて、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。バランスのよい食事をしっかりと噛んで食べることも大切です。しっかりと噛むために、定期的に歯科受診して、口腔のメンテナンスを行いましょう。

また、今より、少し多めに動くようにするだけで健康寿命は延ばせます。日常生活の中で、こまめに体を動かし、近所のスーパーやコンビニへ歩いて買い物に行きましょう。

社会参加の頻度が少ないと、フレイルの進行が速いといわれています。福祉センターでの催しに出席し、趣味の活動や地域のボランティア活動に参加して、地域デビューをしてみましょう。出来るだけ自立した生活を続けるには、社会とのつながりを保つ必要があります。

フレイル予防に関しては、早期対策が必要です。40代・50代からは将来に備えて、メタボ予防をしつつ、たんぱく質を意識してとるようにし、65歳頃からは、メタボ予防一点張りだった考え方を大きく変えて、**メタボ予防から老化予防へのギアチェンジ**をしましょう。



- フレイルセルフチェック (図3)
- 体重の減少 (6カ月で体重が2・3kg減少した)
 - 疲労感 (以前より疲れやすくなった)
 - 身体活動の低下 (外出しなくなった、人との交流が減った)
 - 握力低下 (ペットボトルの蓋を開けにくくなった)
 - 歩行速度の低下 (横断歩道を青信号の間に渡りるのが難しくなった)
- 3つ以上当てはまると**要注意**

「第18回生活習慣病教室のご案内」

第18回は、摂食嚥下委員会から「メタボ予防から老化予防へのギアチェンジ！！」～フレイルを予防して、健康長寿を目指しましょう～の開催を予定しています。今回は講義と合わせていろいろ実践も予定しています。日時は 2月26日(火)午後2時～3時、場所は南館5階のデイルームです。どなたでも参加して頂けますので、皆様のご参加をお待ちしております。※参加ご希望の方は、内科外来受付にお申し出ください。

問い合わせ先：内科外来受付 外線：078-672-2619 内線：8-63-22619