



健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

平成30年12月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

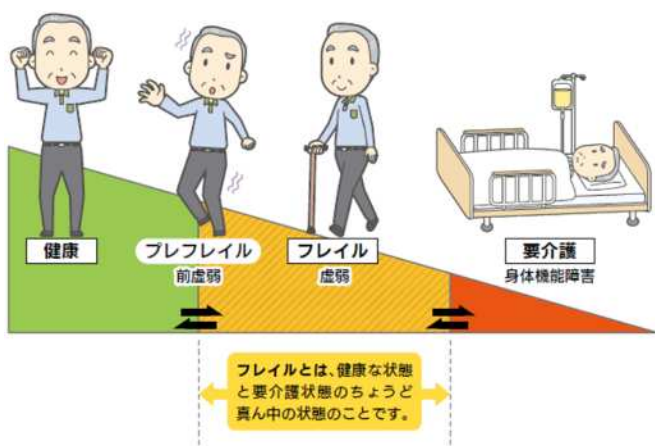
フレイル予防のために 栄養バランスのよい食生活を心掛けよう！

高齢者は低栄養からフレイル(虚弱)の状況に陥りやすく、疾病や介護の大きなリスクとなります。

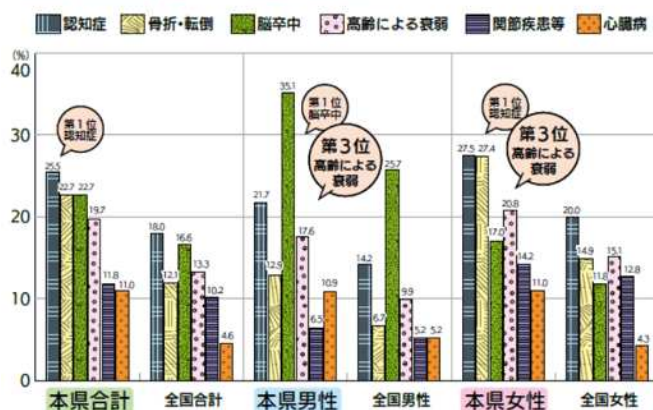
フレイルを予防するためには、シニア世代の「栄養バランスのよい食生活」、「適度な運動」、「社会参加の促進」が重要です。

このたび、食によるフレイル予防のための手引きを作成したので、その内容をご紹介します。(県のホームページに掲載しています。)

掲載URL: 食によるフレイル予防の手引きを紹介します！
<https://www.pref.kagoshima.jp/ae06/frail.html>



◆介護・介助が必要になった主な原因(複数回答)



[県:平成28年度介護予防日常生活圏域二一調査・高齢者等実態調査]
 国:平成28年度国民生活基礎調査]

1 フレイルとは

フレイル(虚弱)は、健康な状態と介護の必要な状態との中間にあり、早く気づいて正しく予防や治療をすれば、加齢による身体機能や認知機能の低下を遅らせることができます。加齢による変化を老化現象として見過ごすのではなく、自分自身でできることを探して実行しましょう。

2 鹿児島県の現状

本県において、要介護認定者が要介護(要支援)状態になった主な原因としては、認知症が最多ですが、男女ともに3位は「高齢による衰弱」であり、男性17.6%、女性20.8%と高い割合を占めています。

簡単フレイルチェック

	1点	0点
6ヶ月間で、2～3kgの体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
5分前のことが思い出せますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

Yemada M & Arai H. JAMDA 2015

いくつ当てはまりましたか？各項目1点(最高5点)で、

- 3点以上で「フレイル」
- 1～2点で「フレイル予備軍」となります。



3 フレイルチェック

フレイル（虚弱）は、身体機能の低下だけでなく、閉じこもりがちになる（社会的）、意欲や認知機能の低下（精神的）など、多面的な要素が含まれます。

4 フレイル予防について

高齢になると食事が偏り易くなります。とくに必要なたんぱく質・脂質・ビタミンD・カルシウム・鉄など、食事ですっかり摂取できるよういろいろな食品を混ぜて食べましょう。

たんぱく質の多いメニュー

豚しゃぶレタス巻き



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	114kcal	8.7g	1.4g

野菜をおいしく食べる

彩り野菜の中華和え



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	66kcal	1.7g	0.5g

胃腸が弱い人のためのレシピ

鮭雑炊



栄養価	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1食あたり	333kcal	16.6g	1.3g

からだの変化に気づき、毎日の食事をおいしく食べられるよう工夫することで、楽しい食生活と健康な毎日を目指しましょう。

健康かごしま21 Facebookのご案内

☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。

☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。

パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロワー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。

☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

それって本当にかぜですか？

～鹿児島県薬剤師会からのお知らせです～

はじめに

記録的な猛暑も過ぎ、すっかり季節も冬に変わりました。この時期は夏から秋の疲れや寒暖の差の影響もあり、風邪にかかりやすい季節です。日ごろからの風邪対策や引き始めの対処も大事ですが、そんな中で、風邪と思って見落としがちな重大な病気もあります。

今回はその見分け方、対処方法とあわせてお伝えします。

「普通の」風邪とは

『風邪』とは、簡単に言うとのどの上側の炎症です。鼻水・のどの痛み・咳・熱などが見られますが、1週間以上続くことはありません。また、熱については3日以上続くことは無く、38度を超えることも珍しいです。これらの症状に伴い、食欲不振や倦怠感などの症状が見られることもあります。

風邪の引きはじめなら、OTC医薬品（市販の医薬品）によるセルフメディケーションが有効です。気になる症状が一つだけなら、その症状に絞ったOTC医薬品、複数ある場合は総合感冒薬がオススメです。

現在治療中の病気や年齢によっては使用できない薬もあるので、不明なときは薬剤師にご相談下さい。

さまざまな原因により、身体の抵抗力が落ちる

- ・寝不足やストレスで疲れがち
- ・風邪が流行している
- ・食事が不規則で栄養バランス×
- ・気温が下がり空気が乾燥



呼吸器の空気清浄能力が低下
→ウイルスが感染し、風邪にかかる



風邪の症状（炎症反応）

- ・咳、痰、くしゃみ、鼻水など...



OTC医薬品 選択の目安

風邪

気になる症状
1つ

熱・痛み

→解熱鎮痛剤

鼻水

→抗アレルギー薬・鼻炎治療薬

痰

→去痰薬

咳

→咳止め

気になる症状
2つ以上

総合感冒薬

（気になる症状に合わせて選択！）

風邪に似ている危険な病気

しかし、鼻水・のどの痛み・咳などの症状が無い場合、またはこれらの症状がつづく場合、特定の症状が目立って強い場合、倦怠感・食欲不振・発熱などの症状が強い場合は『風邪』ではない病気の可能性が高くなります。

このような症状が見られる場合には、早めに医療機関を受診して下さい。

○細菌性髄膜炎

強い頭痛や嘔吐、高熱が主な症状です。頭痛と発熱のため風邪と間違われることも多いですが、咳・鼻水・喉の痛みが無いことと、頭痛が目立って強いことが特徴です。

○咳喘息

慢性的に咳だけが続く病気で、喘息の時に見られる「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」と言った「喘鳴（ぜいめい）」が見られません。風邪が慢性化してなることもあり、タバコ・冷たい風・会話等により症状が強くなります。

○インフルエンザ

約1～3日の潜伏期間の後に発症します。突然の38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れ、続いて咳やのどの痛み、鼻水などが現れます。強い感染力を持ち、咳やくしゃみによる飛沫（ひまつ）感染をおこします。

○ロタウィルス感染症

大人はほとんど症状がでませんが、乳幼児は症状が強いことが多いです。感染すると2～4日の潜伏期間の後、水下痢や嘔吐が繰り返し起こります。その後、重い脱水症状が数日間続くことがあります。発熱や腹部の不快感などもよくみられます。

風邪にかからないために

○鼻・喉の乾燥に注意

気温が下がると、湿度は低下し乾燥した空気になります。鼻・喉の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスの感染を防ぐ役割を持つ「線毛」の動きが鈍くなり、吸い込んだ細菌やウイルスが体外に排出されず、感染を起こします。また、粘膜の血管が収縮することにより、線毛の動きが鈍くなり、感染しやすくなります。



○手洗い・うがい・マスク

細菌やウイルスと接触しても、手洗いやうがいにより洗い流すことで予防できます。マスクも喉・鼻の粘膜を乾燥させないためには有効です。

○栄養・水分補給でかかりにくいカラダ作り

食事の栄養のかたよりや水分不足は、風邪にかかりやすくなります。ビタミンやたんぱく質もしっかりとり、かかりにくいカラダ作りも大切です。また、大根や人参などの根菜、ショウガはからだを内側から温めてくれます。



文責：鹿児島県薬剤師会 湯田

お問い合わせ先：鹿児島県薬剤師会 ☎ 099-257-8288

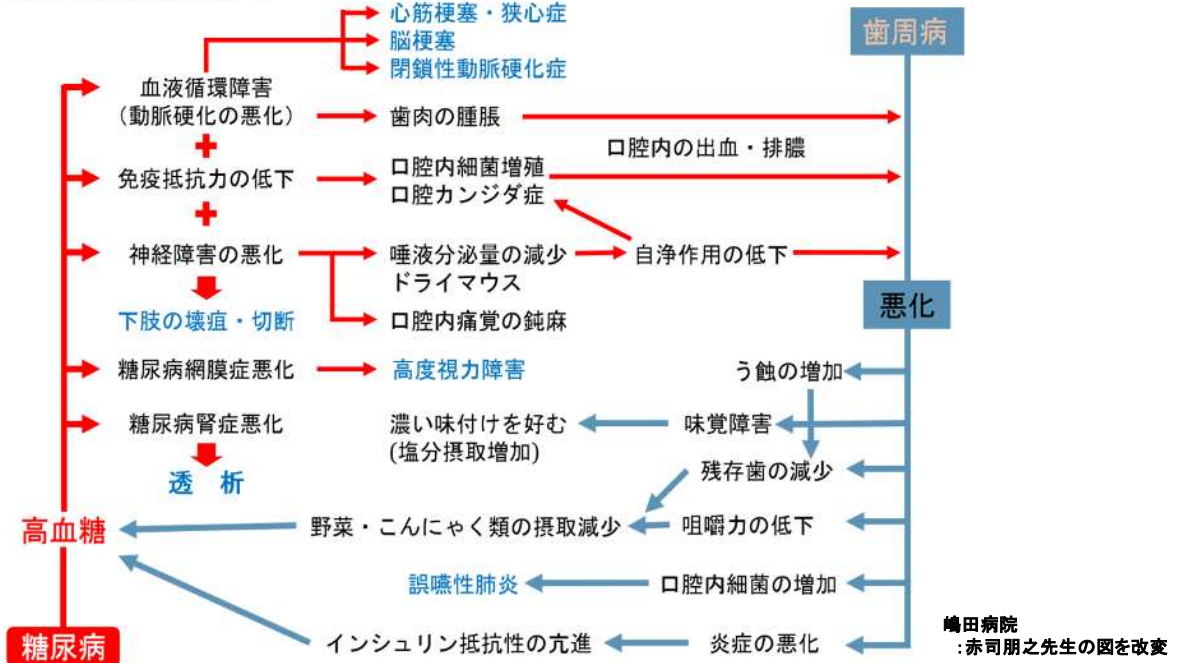
偏食からの糖尿病

～鹿児島県歯科医師会からのお知らせです～

歯周病が原因となり糖尿病の重篤化が広く知られるようになりましたが、その他の歯科疾患でも糖尿病に影響があると考えられます。

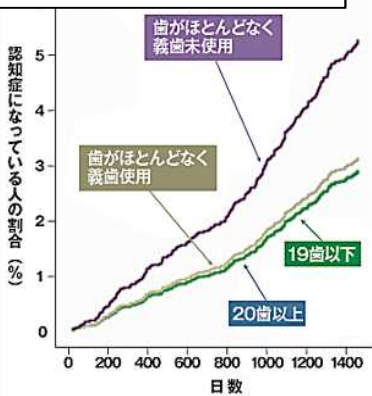
糖尿病は多くの因子が複合的に作用し、我々歯科口腔領域も大いに関係しております。

歯周病と糖尿病相関図



歯周病の悪化によって、味覚障害、炎症増悪などが起こり、糖尿病が進行するという相関図があり、その中に、残存歯数の減少から野菜・こんにゃく類の摂取減少から、高血糖につながる経路があります。つまり、咀嚼ができないことが問題となります。

歯の健康と健康寿命



65歳以上の健常者を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その後4年間、認知症の認定状況を追跡 (n=4,425名) した。

年齢、疾患の有無や生活習慣等に関わらず (年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒、運動、物忘れの自覚の有無を調査済み) 歯が殆ど無く義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、認知症発生のリスクが高くなることが示された。

図 歯数・義歯使用と認知症発症との関係 yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012 (歯を失い、義歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大1.9倍に)

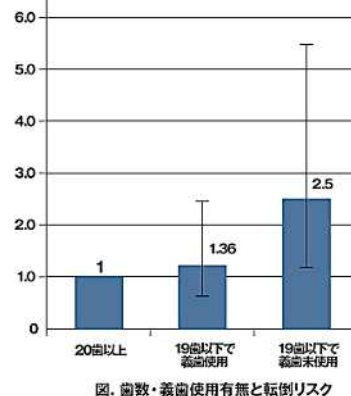
歯数、咀嚼能力と要介護認定との関係

	ハザード比	95%信頼区間
歯数		
20歯以上	1.00	
19歯以下	1.21	1.06 - 1.40
咀嚼能力		
なんでも噛める	1.00	
ほとんど噛める	1.17	0.88 - 1.56
あまり噛めない	1.47	0.89 - 2.44

調整: 性、年齢、BMI、主観的健康感、治療中疾患の有無、喫煙、飲酒、運動、所得

図 歯数・義歯使用有無と転倒との関係 (歯を喪失し、義歯未使用の場合、転倒のリスクが2.5倍に)

20歳以上の者を1とした場合のオッズ比



65歳以上の健常者で、過去1年間に転倒経験のない人を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その3年後、過去1年間に2回以上の転倒の有無を調査 (n=1,763人) した。

年齢、要介護認定の有無等に関わらず (性、年齢、追跡期間中の要介護認定、抑うつ、主観的健康感、教育歴を調査済み) 歯が19歯以下で義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、転倒のリスクが高くなることが示された。

図 歯数・咀嚼能力と要介護認定との関係 (歯が19本以下では20本以上と比較し要介護になりやすい)

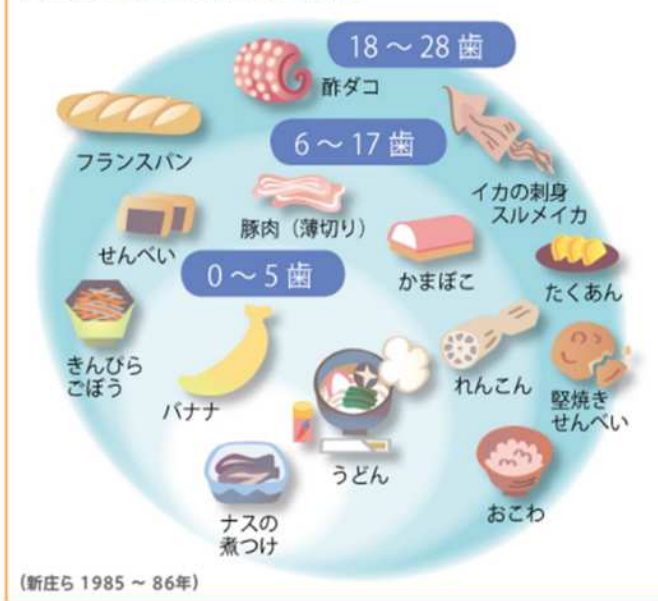
- ・ 歯が少ないのに義歯を使わないと **認知症1.9倍**
- ・ 19歯以下で義歯を使わないと、**転倒2.5倍**
- ・ 19歯以下の人は、**要介護1.2倍**

咀嚼がうまくできない原因として、義歯の不使用、義歯を使っても不適合でよく噛めないなども考えられます。

歯が多いほど、または、入れ歯を入れて口腔機能を回復していると、転倒の防止、認知症の予防になり、健康寿命をのばすこととなります。

歯がなくなると 何が問題？

歯の数と食べられるものの関係



とくに50歳代以降でむし歯・歯周病で歯を失うと、高齢期の食生活に大きな支障をきたします。

自分の歯が少なくなると、あまりかまなくとも食べられる軟らかな食品を摂ることが多くなりますが、軟らかな食品にはブドウ糖やショ糖など、吸収の早い糖質が多く含まれるので、血糖値を急激に上げる危険があります。

一方、かみごたえのある食品には、食物繊維が多く、脂質や糖質の量は少なめで、ゆっくり吸収されるため、血糖値をあげる危険が少ないといわれています。

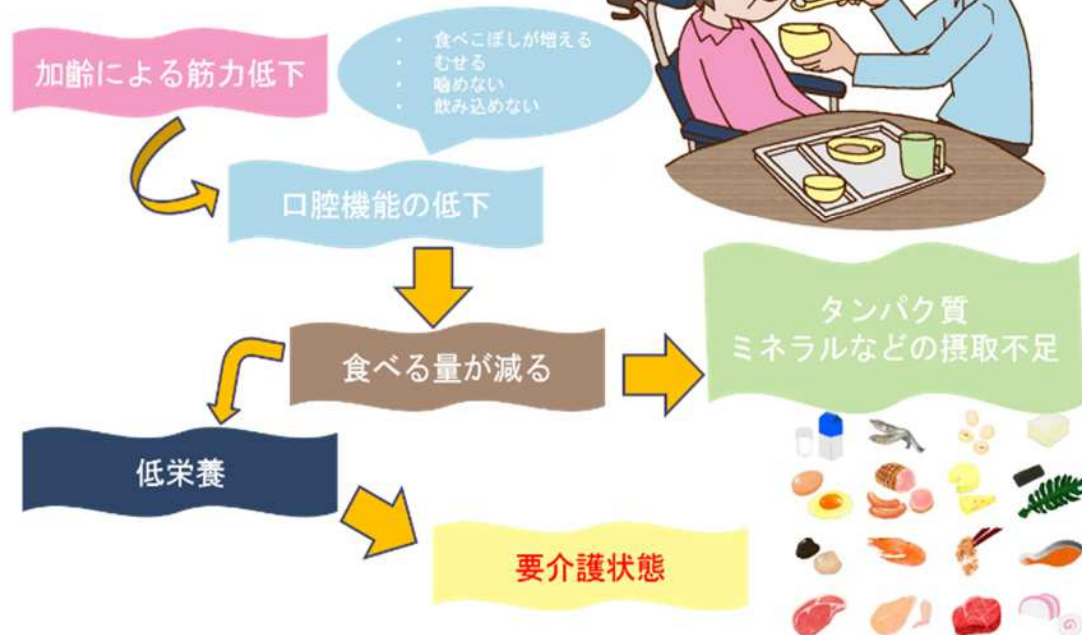
野菜・果実・肉類の摂取が減り穀物が増加

摂取栄養の偏り、低栄養化

咀嚼ができないと、糖尿病の悪化につながり、また、低栄養化による口腔機能低下つまりオーラルフレールにもつながっていきます。

口腔機能低下の負のスパイラル

口腔機能低下は、加齢による筋力の低下から始まり、最終的には要介護状態を招く可能性があります。



(問合せ先) 公益社団法人鹿児島県歯科医師会 電話: 099-226-5291

HPアドレス: <http://www.8020kda.jp/>