



健康寿命を延ばすフレイル予防

京都府中丹東保健所では、地域における健康づくり運動をすすめるため「きょうと健康長寿推進中丹東地域府民会議」を8月30日(木)に開催しました。今年は京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室 研究員の同道正行氏に、健康寿命の延伸に向けて、食生活、運動習慣について講演をしていただきました。クイズ、筋トレなどを交え、参加者の笑い声が聞かれる楽しいものでした。その講演の中から「フレイル」について紹介します。

フレイルとは「虚弱」という意味で、「健康・元気」な状態からフレイルになると、「要介護・寝たきり」となる可能性が高いため、予防が重要となってきます。

「食物を飲み込めない嚥下障害等 → 低栄養にて筋力・握力低下 → 動かない → 食欲低下 → 低栄養」という悪循環に陥ることを「フレイルサイクル」と言います。

健康寿命を延ばすには、このサイクルに陥らないこと、このサイクルから抜け出すことが大切です。

「フレイルの評価」には以下の5つの項目があり、該当する項目が1～2項目はプレフレイル(フレイルの一步手前)、3項目以上はフレイルです。



フレイル予防に運動が大切!



同道正行先生

- 体重減少(6か月間で2～3kg以上)
- 倦怠感(ここ2週間、わけもなく疲れた)
- 運動習慣がない
- 筋力の低下(利き手の握力が男性26kg未満、女性18kg未満)
- 歩行速度(秒速1m未満)

あなたは
大丈夫?

「フレイル」にならないよう、バランスの良い食事をする、適度な運動(筋力を低下させない)を心掛けましょう。

所長コラム

～ 飲酒と健康 ～



ほどほどに!

過度の飲酒が健康に悪いことは誰もが認める場所ですが、適度の飲酒については糖尿病、虚血性心疾患、認知症などのリスクを低下させるという報告もあり、安全な飲酒量というものがあるのかどうかについては長い間議論の的になっています。

飲酒についての最近の研究は、この約四半世紀の間の世界195か国における疾病に及ぼす影響の割合を調べていますが、それによると世界では総人口の32.5%に当たる約24億人(女性の25%、男性の39%)が飲酒しており、2016年の世界の死亡に関係する7番目に主要なリスク要因であり飲酒関連死は280万人に上ったとされています。また、15～49歳におけるアルコール関連死亡率は国による差が大きく、最も高い上位10か国中7か国はラトビア、ロシア、モンゴルなどバルト・東欧・中央アジア諸国でした。各健康アウトカムリスク解析では虚血性心疾患リスクだけが少量飲酒者で最小となりましたが、全健康損失リスクを最小限に抑えるアルコール摂取量は一日0ドリンクと推算されました。

今後も飲酒と健康についての議論が続くと思いますが、「酒は百薬の長されど万病の元」という故事が紀元前の漢書に由来することを考えれば、飲酒量にも適量と言われるものがあるような気がします。



中丹東保健所長
常盤 和明

ピンクは乳がん、ブルーは糖尿病 ～ シンボルカラーに込めた願い ～

まちのランドマークがきれいにライトアップされていたり、ピンクリボンやレッドリボンなど小さなリボンをつけている人を見かけたことはありますか？ その色によって、支援や配慮するテーマがあります。街で見かけたら、どのような意味があるのか、ぜひ調べてみてください。例えば、次のリボンは何を啓発しているのでしょうか？

- ①レッド  ②ゴールド  ③オレンジ  ④グリーン  (答えは下記に！)

乳がん ～10月 ピンクリボンキャンペーン～

乳がんについての正しい知識を多くの人に知っていただき、その結果、乳がんから引き起こされる悲しみからひとりでも多くの人を守る活動をピンクリボン運動といいます。1980年代にアメリカから始まりました。

中丹東保健所では、乳がん月間の10月にテレメーターシステムを活用したピンクリボンキャンペーンをしました。



糖尿病 ～11月 ブルーライトアップ～

今、糖尿病になる人がどんどん増えており、血糖を適切にコントロール出来ないと、網膜症や壊疽、腎症などの合併症が悪化します。糖尿病の理解を深め、ご自分の身体を大切にしてください。

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を世界糖尿病デーとしています。



舞鶴では「糖尿病講演会」を毎年実施

《答え》 多くの取組みがありますが、主なものは次の通り。

- ①エイズ予防 ②小児がんの子ども達を支える活動 ③子どもの虐待予防 ④移植医療

赤ちゃん先生、学校へ行く！

1年間に847人！！

これは、平成28年に中丹東保健所管内で生まれた赤ちゃんの数です。(舞鶴市647人、綾部市200人)平成20年の出生数は1,086人なので、子どもの数が減っているのが、はっきりとわかります。

子どもが少なくなると、子どもと触れあえる機会が減り、若者は子どものいる生活がイメージしにくいのです。そこで、現役ママの協力を得て、管内各市や子育て支援者さんと共に、高校などに出かけて「ふれあい交流授業」を行っています。

次世代を担う高校生たちは、赤ちゃんに触れて、その可愛さにノックアウトされ、子どもが親に愛されて成長することを感じるようです。

このふれあいを通して、自分の将来を思い描き、自分を大切にすることや、周囲の子育て世代へのやさしいまなざしが育つことでしょう。



上記リーフレットは、中丹地域の子育て支援者が未来のお母さん・お父さんに向けて、心を込めてつくりました。

