

## ホームドクター

635

元気に歩きましょう。—人生100年時代とロコモティブシンドロームについて—

日本は世界の中でも最も長寿の国の1つになりました。つい先日、厚生労働省より2023年度の平均寿命の発表がありました。男性は81.0歳、女性は87.1歳と世界で有数の長寿国になりました。この成果は今までの国民の皆様方の努力によるものであり、行政と日本の医療がともに協力して実を結んだものと考えます。

さて質問です。この平均寿命のうちで健康で元気に自立して生活ができるのはどのくらいの期間でしょうか？

2016年に厚生労働省が発表した結果では、男性72.1歳まで、女性は74.7歳までと平均寿命



越谷市医師会  
越谷慶友整形外科  
リウマチ科  
☎977-0123  
小岩 政仁

よりかなり低い年齢でした(これを健康寿命といえます)。つまり平均寿命まで、何らかの人の介助を受けながら寝たきりに近い状態が、男性は8.8年間、女性は12.3年間も続くこととなります。この期間は世界のほかの国々と比較して日本はかなり長いそうです(アメリカ8.0年間、イギリス7.6年間、ドイツ6.9年間)。この寝たきりの期間は、ご本人、ご家族、そして国や経済にかなり大きな負担になります。今後人生100年と言われる時代に大きな問題となります。

何が寝たきりにしているのでしょうか？ 原因として①力が弱くなった(サルコペニア)、

②元気がなくなった(フレイル)、③骨が薄くなって弱くなった(骨粗しょう症)など、体の運動する部分(運動器)が弱った状態(ロコモティブシンドローム)の問題が多いです。

そのきっかけに、骨粗しょう症があり、そのために転倒による骨折を生ずることが大きな原因(14%に及ぶ)とされています(昭和大学 永井隆士先生より)。また町田文人先生によると骨折をしたときに80%の方が骨粗しょう症の治療を何も受けていなかったとのこと。これでは寝たきり予備軍といわれてもしかたがありません。健康寿命に達するまでに準備しておく必要があります。具体的方法として2つあります。①よく運動をする習慣を持つ。例えばよく歩く。毎日30分は最低限必要です。②骨粗しょう症の治療を早くから開始することが大事と考えます。

そのために足腰に不安を覚えたらさっそく整形外科の外来を受診しましょう。

## 予防接種

📅10月1日(火)～令和7年1月31日(金) 高齢者インフルエンザ・新型コロナ定期予防接種(各1回)

- ▶対象：市内に住民票を有し、次の①・②のいずれかに該当する方。①接種日に65歳以上(65歳の誕生日の前日から接種可) ②接種日に60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがあり身体障害者手帳1級を持っている、または同等の障がいをお持ちで医師の診断書がある
- ▶費用：インフルエンザ…1,500円、新型コロナ…3,000円。無料になる方がいます
- ▶持ち物：市内に住所を有することが確認できるもの(健康保険証等)
- ▶申込方法：市内指定医療機関に直接予約。市外での接種希望者は事前手続きが必要です  
インフルエンザ☎55773、コロナ☎85593

## お知らせ

📅コバトン越谷市民まつりでコバトンALKOOマイレージの越谷市独自ポイントを付与

- ▶日時：10月20日(日)10:00～14:30
- ▶会場：市役所エントランス棟1階多目的ホール(国保年金課ブース)
- ▶内容：本市所属でコバトンALKOOマイレージ参加登録している方に500ポイントを付与
- ▶持ち物：コバトンALKOOマイレージアプリが登録されているスマートフォン(当日の登録可)。忘れた場合のポイント付与は不可  
☎87256

10月17日(木)～23日(水)は薬と健康の週間

薬と健康の週間は医薬品を正しく使用する大切さ、薬剤師が果たす役割の大切さを再確認する期間です。

かかりつけ薬剤師・薬局を持つと、薬の重複や飲み合わせの悪い薬等の確認が受けられるほか、薬の副作用や飲み忘れ等で困ったときや、いざというときに相談ができます。

☎生活衛生課☎973-7533、☎8145

10月は骨髄バンク推進月間

血液疾患の患者さんのうち、毎年2,000人以上が骨髄バンクを介する移植を必要としていま

す。市では、骨髄・末しょう血幹細胞を提供した市民に助成金を交付しています。ドナー登録にご協力ください。

\*詳しくは市ホームページを参照

☎地域医療課☎972-4777、☎8166

ノロウイルスによる食中毒の予防

二枚貝以外の食品もノロウイルス感染の原因となることがあります。食中毒を防ぐため次のことを心がけましょう。

- ・食事や調理の前や、トイレに行ったあとは、必ずせっけんで手を洗う
- ・食品は十分に加熱して食べる
- ・調理器具は常に清潔に保つ
- ・感染の疑いがある方のおう吐物等は熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しながら処理する

☎生活衛生課☎973-7533、☎7262

## 健(検)診・相談

アルコール関連問題専門相談

▶日時：11月11日(月)13:30から・14:30から・

15:30から

▶会場：こころの健康支援室(第三庁舎1階)

▶内容：お酒の飲み方に危機感がある方の相談、依存症の家族の対応に関する相談

▶対象：市内在住でアルコールに関する困りごと等がある方・家族3組

▶申込み：11月8日(金)まで。電話

☎こころの健康支援室☎963-9214、☎91082

📍歯科健診・相談 歯つらつ! お口の健康

▶日時：10月23日(水)13:30～15:00

▶定員：20人

▶申込方法：電子申請、電話

\*治療は行いません

☎8654

📍食生活なんでも相談

▶日時：11月14日(休)9:00～12:00

▶内容：栄養士による個別相談

▶対象：市内在住の方3人

▶申込方法：電子申請、電話

☎8690

## 健康情報コラム

### 健康な睡眠とは？

秋の夜長を感じる季節になりました。今回は睡眠についてお話させていただきます。

昔は「健康には8時間の睡眠が必要」と言われていましたが、現在では世代や個人の状況によって異なることが分かっています。とはいえ勤労世代では睡眠時間は重要で、6時間未満の睡眠で心血管リスクが約5倍になることが報告されています。健康のために7時間前後の睡眠が推奨されています。対して高齢者では、睡眠時間と健康の相関は見られず、むしろ長時間睡眠(8時間以上)は健康上よくありません。また、高齢者に関しては「床上時間」のほうが大きく影響することが分かっています。床上時間とは「起きている時間も含む、寝床についている時間」のことで、こちらも8時間を超えるとよくないとされています。年齢を重ねるにつれ、床上時間はのびてしまう傾向があるためご注意ください(暇だから床に入ろう、はおすすりできません)。

眠れない場合には無理に床に入らず、暗めの部屋でリラックスし、眠くなってから床に入るのがおすすめです。時には秋の夜長を楽しんでみるのもよいかもしれません。

良質な睡眠をとるためのポイントとして①規則正しい生活習慣、②睡眠環境(遮音、遮光、室温調整)、③日光浴(起床後30分程度)、④運動習慣(60分以内を週数回程度)、⑤昼寝は30分以内に、⑥カフェイン、アルコールを摂りすぎない(特に夕方以降)などが挙げられます。ただし、「良質な睡眠にこだわりすぎて眠れなくなる」ことのないようご注意ください。

努力しても眠れず、生活に支障が出るようであれば、睡眠障害や別の疾患(むずむず足症候群、睡眠時無呼吸症候群など)が隠れている可能性もあります。

その際は一人で悩まず、睡眠外来やかかりつけ医、薬局にぜひご相談ください。



越谷市薬剤師会

そね薬局 野口 浩之

