

未来の自分のためにできること

あまくみると危険な病気、「肺炎」。今でも命にかかわる病気であり、免疫力の低下する 65 歳以上の人は特に注意が必要です。肺炎について、もう一度詳しく知り、肺炎予防に役立てましょう。

そもそも肺炎とは？

「風邪を引く」「インフルエンザにかかる」「年齢とともに体力が衰える」「糖尿病や呼吸器、心臓などに持病がある」といったことが原因で体の抵抗力が弱まると、細菌などに感染しやすくなります。こういうときに細菌が肺に入り込むと炎症が起こり、肺炎を発症します。

肺炎予防の必要性を知ってください

- ☑ 肺炎は、日本人の死因の第 3 位。亡くなる人の約 95% が 65 歳以上
- ☑ 肺炎は、高齢になると急激に症状が進むことがあります。
- ☑ 日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのは、「肺炎球菌」です。

大切なのは予防すること

いくら元気な人でも加齢とともに免疫力は低下します。肺炎にかかってしまった場合の治療費や家族への負担を考えると、予防接種にかかる費用は治療費用ほど高くありません。元気なうちからできる予防法として「予防接種」があります。

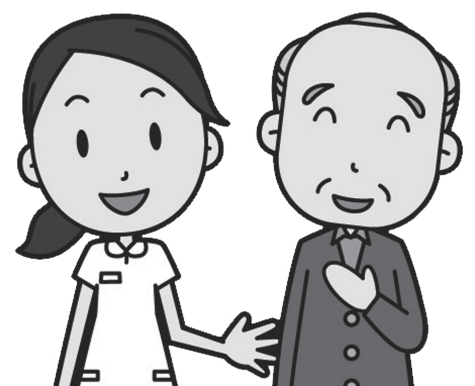
高齢者の肺炎球菌ワクチンの費用助成を行っています

この制度では、今まで成人用肺炎球菌ワクチン（23 価肺炎球菌ポリサッカライドワクチン）を接種したことがない人を対象に、平成 26 年度から 30 年度までの間に 1 人 1 回定期接種の機会を設けています。接種対象となる年度においてのみ、公費助成が受けられます。なお、今年度対象となる人には、今年の 3 月に受診券と案内文を送付しています。

- < 対象期間 > 平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日
- < 自己負担 > 3,000 円（任意接種で受けると、8,000 円前後かかります）
- < 接種対象者 > 平成 30 年度の対象者は、今年度次の年齢になる人です。
※平成 31 年度からは、接種日当日に 65 歳である人が対象となります。

65 歳	昭和 28 年 4 月 2 日～昭和 29 年 4 月 1 日生まれ
70 歳	昭和 23 年 4 月 2 日～昭和 24 年 4 月 1 日生まれ
75 歳	昭和 18 年 4 月 2 日～昭和 19 年 4 月 1 日生まれ
80 歳	昭和 13 年 4 月 2 日～昭和 14 年 4 月 1 日生まれ
85 歳	昭和 8 年 4 月 2 日～昭和 9 年 4 月 1 日生まれ
90 歳	昭和 3 年 4 月 2 日～昭和 4 年 4 月 1 日生まれ
95 歳	大正 12 年 4 月 2 日～大正 13 年 4 月 1 日生まれ
100 歳	大正 7 年 4 月 2 日～大正 8 年 4 月 1 日生まれ

< 問合せ先 > 町健康福祉センター（電話 72-1852）



第24回 あなたの握力はいくらですか？

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

実は、握力が強い人の方が長生きする？意外と知らない握力のおはなし

あなたの握力がいくらあるか知っていますか。

「うーん、最近測ったことないなあ」という方が多いかと思えます。ぜひ一度測定して下さい。実は握力の強い人は弱い人に比べて長生きします。握力は体全体の筋肉量と関連します。つまり、握力の強い人は筋肉量が多いことになり、足腰も丈夫ということなのです。

昨年、日本肝臓学会がサルコペニアの診断基準を発表しました。サルコペニアとは以前にも町報

(2017年3月号)で述べたように筋肉が減少した状態のことをいいます。サルコペニアがないことは長生きのための重要な因子です。

筋肉量が基準値以下の人には注意が必要。バランスの良い食事と運動を

では、どれくらいの握力があればいいのでしょうか。男性は26kg以上、女性は18kg以上となっています。これ以上あればサルコペニアの心配はありません。これ以下の方は筋肉量を測定してもらって下さい。筋肉量はCTやMRI、体組成計で測定できますが、日野病院ではCTとMRIで測定しています。筋肉量が基準値以下となればサルコペニアと診断されます。握力と筋肉量一方だけが低下している時はサルコペニア前状態となります。

簡単な運動でもOK。サルコペニア予防で長生きを

それでは、サルコペニ

アや前状態と診断された方はどうすればいいでしょうか。筋肉をつけるためにはバランスの良いタンパク質の摂取と運動です。ただし、肝臓や腎臓の悪い患者さんはタンパク質を取り過ぎると原病が悪化しますので主治医と相談して下さい。

高齢者でも簡単に自宅でできる運動があります。スクワット、腕立て伏せ、腰上げ運動など一度理学療法士さんに教わって下さい。

サルコペニアになつていない方も運動を行うことは予防になります。サルコペニアになつてからでは回復は大変なのでその前から運動、食事療法をすることをすすめします。握力を測って、一年後にその効果を見て下さい。

