

100まで元気! フレイル予防

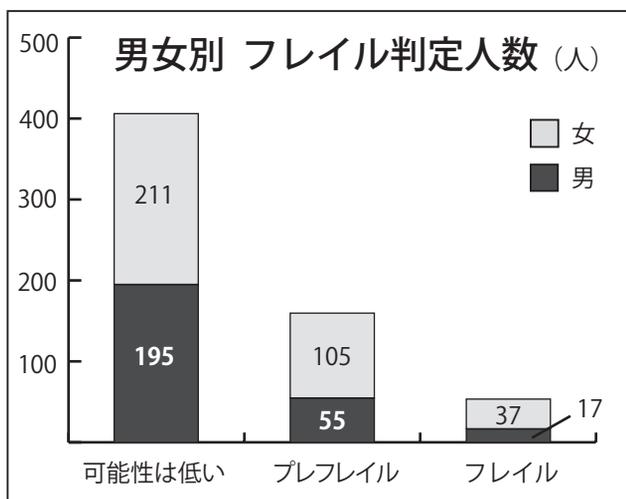
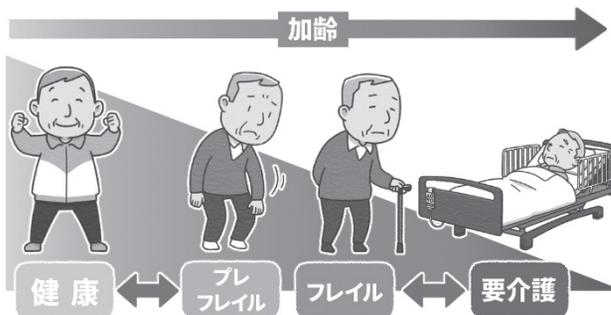


フレイルとは?

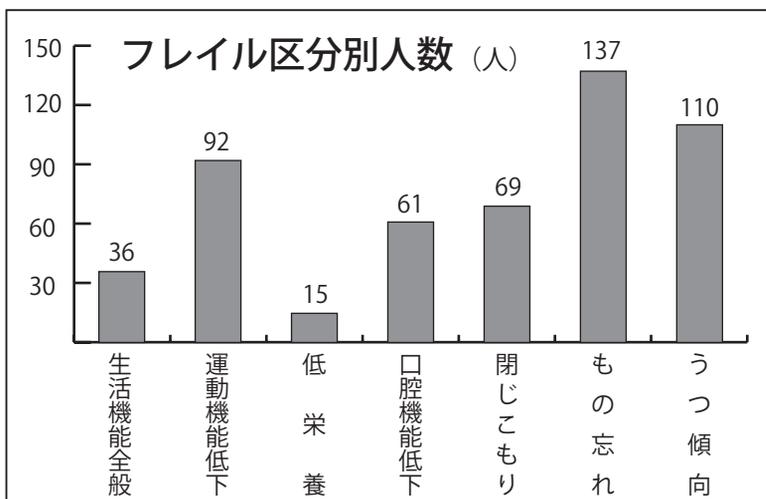
加齢に伴い、身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態をいいます。

早めに気づいて、生活習慣の改善や適切な生活を心がけることで、健康寿命を延ばし、自立した状態を維持することができます。

町では、健康教室や百歳体操の場に加えて、令和4年7月～8月にかけて、ワクチン接種会場にて延べ620人の方のフレイルチェックを実施しました。個人の結果は個別に郵送していますが、全体の集計結果をお知らせします。



▲フレイルおよびプレフレイル（フレイル一歩手前）は全体の3割



▲フレイルに該当する項目は、人数が多い順で「もの忘れ」「うつ傾向」「運動機能低下」「閉じこもり」の4つでした。

フレイルを予防するには、生活習慣病の進行を予防しながら、運動機能、認知機能の低下を防ぎ、社会的にかかわりを保ち続けることが大切です。

今日から1つできること!

運動

ラジオ体操、テレビの体操（チャンピオンの体操など）をやってみる。近所なら車ではなく徒歩で移動する。散歩で歩く距離を少し増やしてみる。

食生活

たんぱく質（卵、大豆製品、肉、魚など）やカルシウムを意識して食べる。

社会参加

誰かとお茶を飲む・食事をする、百歳体操に参加する、1日1回はご近所の人に声をかけるなど。

役場健康福祉課では、毎年百歳体操の場や健康教室でフレイルチェックを実施しています。フレイルチェックをすることで、自分の健康状態（フレイルの兆候）を知り、いつまでも元気でいきいきとした毎日を送るための秘訣を一緒に楽しく学んでいきましょう。

【問合せ先】役場健康福祉課（電話 72-1852）



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。

過度の飲酒は禁物 アルコールによる健康障害

「もういくつねるとお正月 お正月には・・・」
滝廉太郎の「お正月」ですが、「・・・」に飲酒がくる大人が多いのではないのでしょうか。今回は、アルコールによる健康障害のお話をしたいと思います。

皆さんはどれくらいアルコール類を飲まれるでしょうか。日本人の年間アルコール消費量は、国民1人あたりエタノール7.2L、年つまり197ml/日、日本酒にして約1合です。しかし、全く飲まない人やたまにしか飲まない人もいますので、日本酒にして3合以

上の多量飲酒者は860万人と推定されています。

過度の飲酒は消化器、循環器、脳、神経に障害を与え、寿命を短くすることは多くの論文で証明されています。

近年、ウイルス性肝硬変が減少したもののアルコール性肝硬変、肝がんは増加傾向にあります。アルコールの代謝は遺伝子によって規定されているため、人によって大きくその能力が異なります。

アルコールによる障害は主にエタノールが分解されてできるアセトアルデヒドによって引き起こされ、このアセトアルデヒドが分解される能力が重要です。分解の非常に遅い人は下戸で全くお酒は飲めません。やや遅い人はお酒を飲むとすぐに赤くなる、フラッシュヤーと呼びます。

フラッシュヤーはお酒を飲み続けるとだんだん飲める量が増えてきますが、この人が最も健康障害を起こしやすいタイプです。分解のやや速い人は酔いますが、あまり顔は赤くなりません。分解の非常に速い人は

酔いませんし、顔が赤くもなりません。

健康障害を起こしやすい順番は、分解のやや遅い人Vやや速い人V非常に速い人V非常に遅い人です。基本的には男3合（エタノール60g）以上、女2合（エタノール40g）以上の飲酒は肝障害を起こします。女性には男性よりも少ない飲酒量で障害を起こします。女性ホルモンがエタノールの分解を遅らせるため、女性に障害が出やすくなります。

正月や宴会、日頃から 良い飲酒を心掛けて

肝臓が障害されると脂肪肝から肝硬変、肝臓がんへと進展していきます。この診断には超音波検査が有効で、日野病院では肝脂肪量や肝臓の硬さを測ることができます。肝臓が硬くなればすぐにでも減酒、禁酒をする必要があります。

お酒をたくさん飲む人で特に気をつけたいといけなのは、日ごろ多めの飲酒があり、正月や宴会などで急に大量飲酒すると起こるアルコール性肝炎です。こ

れは急激に肝臓が破壊されるため、半数以上の人が死亡します。

当院でも過去5年間で2人の死亡がありました。大病院に転送し、さまざまな治療を行っても救命できませんでした。大量の飲酒は非常に危険であることを忘れないでください。常日ごろの飲酒においてもお酒だけを飲むのではなく、タンパク質やビタミンの豊富な肴をつまみながら飲むようにしてください。

タンパク質やビタミンの不足は肝障害をより悪化させます。お正月も2合以内で酒の肴をつまみながらゆっくり飲むのが良い飲み方です。

