

# 教えて！

シニアのための

# ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入力し、理解して活用する能力のこと。さまざまな疾患リスクが高まるシニア世代も生涯を通じて健康で充実した生活を送るために、ヘルスリテラシーを向上させましょう。



参考資料 東京都医師会ホームページ  
ヘルスリテラシーって何？  
https://www.tokyo.med.or.jp/healthliteracy  
イラスト：ゆきたけし

## LESSON 1

### 高齢者が気を付けたい フレイルって何？

#### 健康と要介護の中間の状態

フレイルとは、心身の働きが弱くなり、健康と要介護の中間にある状態のこと。「もう少しきやくなった」「物忘れが気になる」「前より疲れやすくなった」などの症状が現れたらフレイルのサインかもしれません。

#### フレイル予防と改善の3本柱

フレイルはバランスの良い食事・適度な運動・人とつながる「社会参加の3本柱」を生



両手の親指と人差し指で輪を作る

自分で手軽にフレイルをチェックできる1つの方法として、筋肉量を測る「指輪っかテスト」があります。筋肉が衰えていると指と足の間に隙間ができ、フレイルである可能性が考えられます。

活に取り入れることで、予防・改善することができます。

食事は、メタボ対策からフレイル予防に切り替えることがポイント。野菜だけでなく、筋肉のもとになる肉や魚、卵、大豆製品の他、骨を強くする乳製品などを取るよう心がけて、栄養状態を保つことが大切です。もちろん、しっかりと食事を取るためには正しく歯磨きを行い、健康な歯を保つことも必要です。

筋肉の衰えを防ぐため、ウォーキングなどの運動も習慣にしましょう。さらに、社会参加の機会が減ることは、フレイルになる原因の1つです。趣味やボランティアへの参加など、自分に合った社会活動を見つけると良いです。

## LESSON 2

### その腰痛、骨粗しょう症の骨折では？

#### 骨も年を取ります

骨粗しょう症とは、骨の量が減少することなどが原因で、骨折しやすくなる病気です。

加齢による物忘れと認知症は同じ進歩は区別するのが難しいのですが、次のような症状が見られたら、認知症のサインかもしれません。

- 物忘れをしていることに気付かなくなる
- 食事の内容をただでなく食べたこと自体を忘れるなど、体験したことを忘れる
- いつも捜し物をしていて、誰かが盗んだか思ってしまう

認知症を引き起こす病気の中には薬や手術で治すことができるものもありますが、アルツハイマー病などは薬で進行を遅らせることはできません。行動・心理症状を悪化させないための心の支援も重要です。

生活習慣病の予防や禁煙は認知症予防にもつながります。バランスの良い食事を取り、適度な運動を習慣にしましょう。趣味の活動などを楽しみ、積極的に人と交流するよう心がけてください。

何だっけアレ？

あー、アレね



自分だけでなく、家族や友人に変化を感じたら、かかりつけ医や「物忘れ外来」に相談を。

「年のせい」と思い込んで、そのままにいませんか？



むくみ 体重増加

自覚したとしても「年のせいだから」と我慢してしまつ傾向があり、発見が遅れることもあります。

## LESSON 3

### 知ってください 肺炎の恐ろしさ

#### 肺炎は特に高齢者が注意すべき病気

肺炎とは、肺に炎症が起きる病気です。肺炎になると、初めは喉の痛みや鼻水、鼻詰まり、せきなどの症状が出て、進行すると高熱や呼吸困難、全身の倦怠(けんたい)感、悪寒、胸の痛みなどが現れます。風邪だと思つて放つておくと、重症化することもあります。

#### ワクチン接種で肺炎予防を

日常で起る肺炎の原因菌として最も多いのが「肺炎球菌」です。これは肺炎に加え、気管支炎や敗血症などの重い合併症を引き起こすこともあるリスクの高い菌ですが、ワクチン接種で予防することができます。ワクチン以外にも、普段から免疫力を高めるために、規則正しい生活やバランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ウイルスを体内に入れないよう、うがいや手洗いをマンスクの着用も大切です。「食欲がない」

## LESSON 5

### そのドキドキ、心不全かも？

#### 自覚症状が少ない高齢者の心不全

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器に十分な血液を送り出せなくなった状態です。

心臓の機能が加齢に伴い低下するため、高齢者ほど注意が必要です。症状としては、動悸(どうご)や息切れ、呼吸困難、体重の増加、むくみ、疲労感などが挙げられます。しかし高齢者では、ほじきりした自覚がない場合も少なくありません。

#### 息切れや急な体力低下に注意

心不全の早期発見のポイントは、「これまで普通に行っていた動作ができなくなった」

## LESSON 6

### 定年後こそ ヘルスリテラシー

#### 定年後は疾患リスクが上昇する？

定年後は、自分で自分の健康を守ることでこれまで以上に大切になります。病気を未然に防ぐためには、定期的に身体状態をチェックすることが大切であり、その機会を逃すことは、病気の発見が遅れるという可能性があります。ヘルスリテラシーを高めて、健康で充実した毎日を送りましょう。

家族以外の人と接する機会が減ったり、長年続けてきた生活リズムが変わったりすることで、精神的な不調につながることもあります。うつ仕事中心の生活で、定年後に地域の中での人間関係を築きにくいような方たちを対象に、市民グループへの参加の機会を提供している自治体もあります。興味がある方は、ぜひ、問い合わせしてみてください。

ワクチンで予防しよう！



肺炎球菌ワクチンは高齢者を対象に定期接種になっており、1回の接種で5年以上の効果が続くことが認められています。

「息切れがする」などの不調を感じたら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

## LESSON 4

### え、まさかー！ この私が認知症？

#### 日常生活に支障が出たら要注意

認知症とは、さまざまな原因で脳細胞に障害が起き、認知機能が低下して、日常生活に支障が出る状態のこと。認知症を引き起こす病気は数多くありますが、脳細胞の変性が原因の、アルツハイマー病(レビー小体病)前頭頭頂変性症の他、脳卒中などの脳血管の病気による認知症も多いといわれています。

さらに、甲状腺機能低下症やビタミンB12欠乏症、水頭症などのように、治療によってある程度治癒が期待できる病気もあります。認知症の主な症状は、記憶障害や理解力、判断力の低下などです。さらに不安感、痛みなどの不快感、居心地の悪さなどのさまざまな環境要因が加わると、落ち着きが悪くなる、怒りっぽくなる、妄想を抱くといった「行動心理症状(BEPS)」が加わります。