



健診受診で 寝たきり生活を防ぐ方法



長崎けやき医院
山下 三千年 先生



私達は毎日、生きるために働き、食べることで運動をしてエネルギーを費しています。

ところが年老いと食も減り、体を動かすことも徐々に少なくなってしまいます。特に70歳を過ぎると食事の量も質も足りなくなり、運動も少なくなります。食事や運動が少なくなると筋力低下(サルコペニア)と虚弱状態(フレイル)になってしまいます。骨や肺、心臓、脳にも負荷が減少し、それぞれの臓器の働きも低下し、もともと、高血圧、糖尿病、高脂血症の生活習慣病の人は骨折や慢性呼吸不全、慢性心不全、高次脳機能障害(認知機能低下)を来し、進行し、ついには寝たきり状態となってしまいます。寝たきりの人は併せて老人性の眼や耳や歯や排泄に関する合併症も多く患っており、それらの障害も併せて重度の被介護生活者となってしまいます。

重度の被介護生活者は、日本でもかなりの率になっており、医師、看護師、介護士、療法士などの不足に悩む医療機関、介護施設などみてくれるところが十分に備わっていません。本来重度の介護施設でない精神病院、グループホー

ムなどに頼っていますが介護保険費用以外の費用もかかり、困る人も多くいます。

そこで提案します。上記のようなことで困り果てないように健康診断(健診)を比較的若い頃(40歳から受けられます)から受け、生活習慣病の有無を点検し、あれば治療し、生活習慣を見直すことで予防できます。それがメタボリックシンドローム健診の真骨頂です。各自自治体とも75歳を過ぎる方々の健診である後期高齢者健康診査ができます。健診でサルコペニア(筋力低下)、フレイル(虚弱状態)の寝たきり状態への移行をリハビリテーション(再生という意味)を計画し実行することが肝要です。食事を量も質もより多く摂り、歩行を主とした運動をすることです。

年齢を重ねても相応の在宅生活が保たれ、家族からだけでなく、病医院、介護施設からも続けてみてもらうことができ、いずれ穏やかに看取ってもらえ、遂には人生を全うすることができると思います。

このように考えるとあなたにとって健診受診は重要で必須のことと思われます。健診受診をお勧めします。



長崎県立長崎北陽台高等学校 吹奏楽部・合唱部 38回定期演奏会

- 時** 3月22日①
開場13時 開演13時30分
- 所** 長与町民文化ホール
- 内** **第1部**
吹奏楽
オリジナル・クラシックステージ
- 第2部**
アンサンブルステージ
- 第3部**
吹奏楽 ポップスステージ
(長崎チアリーディングクラブの賛
助出演あり)
- 料** 入場無料
- 他** **主催** 長崎県立長崎北陽台高等学校
後援 長崎県吹奏楽連盟
長崎県合唱連盟

「広報ながよ」にイベントや会員募集の 記事を掲載しませんか

問 秘書広報課広報広聴係 ☎095-801-5780
「広報ながよ」では、町民の皆さまが行う様々な活動を応援することを目的として、イベントの案内や会員募集の掲載を始めました。

申請できる方

町に関わりがある個人および団体
例:町内在住、町内在勤、町内を拠点に活動しているなど

応募方法

掲載申込書(長与町ホームページから取得)に必要な事項を記入のうえ、秘書広報課広報広聴係に提出
※すべての原稿を掲載できるわけではありません。
※記事に関する一切の責任は、掲載申込者が負うものとします。

詳しくは/
こちら

