

# 高齢者に多い病気と予防対策①



昔は「無病息災」といわれたものが現代では「一病息災」と言い換えられるようになり、誰でも1つ程度は何らかの不調を抱えながらそれらとうまくつきあい生活をしていってと言われていました。

日本は世界有数の長寿国です。しかし助けがなくても日常生活を支障なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は平均寿命より約10年も短く、多くの人が高齢になると介護を必要とするのが現状です。いつまでも自立した生活をするために、要介護を招く病気や予防法を学びましょう。

第1回目は介護が必要になった原因1位の脳血管疾患(脳卒中)です。脳血管疾患は寝たきりとなった原因**第1位**、死因**第3位**と高齢者にとってとても怖い病気です。

脳血管疾患は脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血の3タイプあり、そのうち脳梗塞が**7割以上**を占めます。脳梗塞の予防は「**元気な老後**」を過ごすためにとても重要です。

### 脳梗塞ってどんな病気？

脳梗塞の「梗塞」とは「ものが詰まり流れが通じなくなる」という意味です。血栓と呼ばれる血のかたまりが血管をふさいでしまい、そこから先へ血液が流れなくなり脳に酸素や栄養が行き渡らなくなることで脳細胞が障害を受けてしまいさまざまな弊害が生じてしまいます。

時間帯は**夜中から明け方**、季節は**6~8月の夏**に発症しやすいといわれています。

### 疑わしい症状は…

- ・片方の手足に力が入らない、しびれが起こる
- ・ろれつが回らない、言葉が出ない、うまく話せない
- ・立てない、歩けない、フラフラする、障害物がないのにつまづく
- ・片方の目が見えにくくなる、視野が狭くなる、物が二重に見える
- ・人の言う事がうまく理解できない

### 日常でできる予防方法は…

- ・バランスの取れた食事、減塩
- ・こまめな水分補給
- ・禁酒、禁煙
- ・適切な体重の維持
- ・適度な運動
- ・定期的に健康診断を受ける

★脳梗塞予防の3要素★

- ①危険因子を発見する
- ②危険因子を減らす・治療する
- ③発作に反応・早期に受診

**日々の生活習慣を見直し、疑わしい症状が見られた場合はすぐに病院へ受診しましょう！**

今回からこのコーナーは保健師薄川が担当します。よろしくお願ひします(〇)

## なす



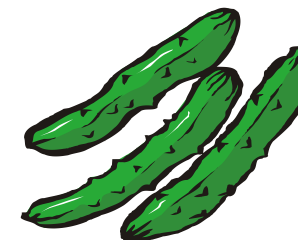
### 栄養

紫色はナスニンと呼ばれる色素。ナスニンには強い抗酸化作用がありコレステロールを下げ動脈硬化を防ぐ働きがあります。

### こんな方にオススメ

- 夏バテ、食欲不振の緩和
- ダイエットのサポート
- 生活習慣病の予防
- 便秘、むくみの予防
- 紫外線、シミ対策
- 疲れ目、眼精疲労予防

## きゅうり



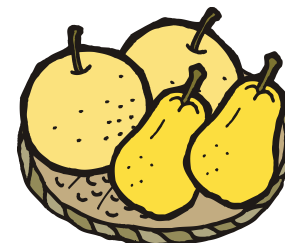
### 栄養

きゅうりの青臭さのもとになるピラジン。血が固まるのを抑える働きがあり、脳梗塞や心筋梗塞の予防にも使われています。

### こんな方にオススメ

- むくみの解消
- 熱を下げる
- 高血圧、腎臓病の予防
- 薄毛予防

## なし

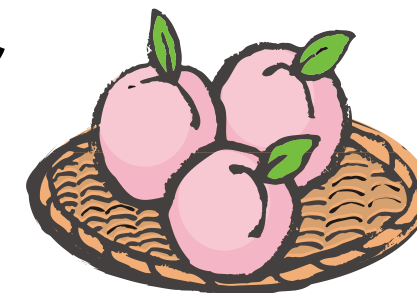


### 梨を食べることで期待できる効果

- 解熱作用
- 咳や痰を鎮める
- 疲労回復
- むくみの解消
- 便秘解消
- たんぱく質の消化促進

皮ごと食べると、より効率よく食物繊維を体内に取り入れることができそうですね。

## もも



桃の花・利用作用、むくみ解消  
桃の葉・収れん作用があり、あせもや湿疹に効果あり

桃の種・血液の循環をよくする作用があり、肩こり、頭痛のほか高血圧や脳梗塞の予防にも効果あり。

桃の実・美味しく食べて、肌がきれいになり、便秘、高血圧予防です。

桃には、無駄な部分はないですね。