

超高齢社会のヘルスケアと課題

島田病院 院長 河崎 収

超高齢社会の到来

国の高齢化の指標として一般的にはWHOの提唱している高齢化率を用いている。高齢化率とは65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合で、その数値が7%になると高齢化社会(高齢化が進行している社会)、14%を超えると高齢社会、3倍の21%になれば超高齢社会と定義されている。

我が国では2010年に高齢化率は23%を超えすでに超高齢社会に突入しており、世界に冠たる長寿国となった。2012年の平均寿命は男性79.94歳、女性86.41歳まで伸びており「人生80年」の時代になっている。

戦後の1947年の平均寿命(男性50.6歳、女性53.96歳)から現在まで男性で29歳、女性で32歳も寿命が延びた。その要因として医学の進歩、公衆衛生の発展、国民の健康意識、日本人特有の食生活、生活環境の改善や国民皆保険制度の確立などがあげられる。その背景には戦後の急速な経済復興、高度成長の下支えがあったことは言うまでもない。

長寿化で元気な高齢者が増加したことはすばらしいことではあるが、一方で出生率の低下から少子化も進んでおり、高齢化に拍車をかける要因となっている。人口構成をみると典型的な少子高齢社会である。このことから今後とも高齢化社会が進展することが容易に予想される。

我が国は、1970年に高齢化率が7%を超え高齢化社会に突入したが、わずか24年間で高齢社会(高齢化率14%)に達した。これは世界に例を見ない速度である。高齢化率が7%から14%に至る年数を「倍化年数」といい、高齢化の速度を表す指標になっている。この倍化年数は、高齢化に対応した社会づくりのために準備できる時間の長さを意味している。

いち早く高齢化社会に突入したヨーロッパ諸国の倍化年数を見ると、最も速いドイツで40年、1864年にもっとも速く高齢化社会に突入したフランスでは126年もかかっている。いかに我が国の高齢化のスピードが速いかがわかる。

さらに我が国では高齢化率14%から超高齢社会を意味する21%に至る経過年数が13年と、さらに短い期間で高齢化が加速した。1970年以降、世界に例のない速度で急速に進展した高齢化の中でさまざまな課題解決の対応に迫られることになった。

医療ニーズの変化

超高齢社会を反映して、疾病構造も慢性疾患中心型になるとともに、75歳以上の後期高齢者では身体機能の低下や認知症の発現など要介護者の大幅な増加が予想されている。また超高齢社会は「高齢者多死社会」とも言われており、緩和ケア、尊厳

ある看取りなどのターミナルケアの需要も増大する。このような状況に伴い、医療に対する社会的ニーズも大きく変化してきた。これまでの疾病の治療中心の医療から、より広い社会的視野に立った「生活を支える」医療が重要になってきている。つまり疾病の予防から、治療、リハビリテーション、介護まで切れ目なく一貫して考える包括的ケアが必要となる。その際、不毛な延命の為の医療ではなく、患者のクオリティ・オブ・ライフ(生活と人生の質)を重視する視点、治療(Cure)だけでなくケア(Care)を重視する視点が重要であり、さらに医療に加え福祉まで見据えた取り組みが求められている。急速に進行する超高齢社会においては、これまでの単一的な医療観や医療政策では対応できなくなっている。今後、高齢者が健康で生き生きとした社会生活をおくることをサポートするべく包括的なヘルスケアシステム構築へ向けた意識変革、政策転換が必要不可欠であろう。

高齢者の孤立化

世界に冠たる長寿社会の実現は輝かしい成果ではあるが、これを単なる「徒花」にさせないためには高齢者が「長生きして良かった」と思えるような社会システムやインフラを整備していく必要がある。

ともすれば、高齢者は「お荷物」として扱われがちである。核家族化が進み、老老介護や高齢者の一人暮らしも増加している。また介護疲れによる不幸な事件や貧困、孤独死、高齢者虐待など、やりきれない出来事も後を絶たない。社会の町づくりや生活システムも必ずしも高齢者にとって生活しやすい環境とはなっておらず、高齢者は現在の社会システムから疎外され、孤立を強いられているように思われてならない。

高齢者の社会的孤立を防止するため、都市部での地域コミュニティの活性化・強化が叫ばれているが、地域における包括的ヘルスケアシステムの推進・確立が重要な役割を果たすのではないかとと思われる。

高齢者の生き方も多様化している

高齢者の中には、定年後の仲間を集めて起業するなど、健康で労働意欲の旺盛な高齢者も多い。高齢者もさまざまであり一括りにはできない。健康面や人生の価値観、ライフスタイルなど多種多様である。健康で労働能力の高い人にはそれにふさわしい職場や社会活動の場を、また慢性疾患や高齢による生活機能の低下した高齢者には医療、介護さらに福祉まで含めた自立支援システムやヘルスケアシステムをどのようにして地域に根付かせていくのかが問われている。

[次頁へ続く▶](#)


超高齢社会では自助努力も求められる

現在65歳で高齢者の仲間入りを果たした方々の平均余命を考えると男性は83歳、女性は89歳まで長生きすることになる。今後、75歳以上の高齢者は増加の一途をたどり、やがて「人生90年」の時代に突入すると言われている。公助・共助にも財政上の限度がある。各人の自助努力も求められることだろう。個人においては、長い高齢期をどのように生き、どのような死を迎えるか、各人がそれぞれに自分にふさわしい人生設計が求められる時代となった。

超高齢社会の高齢者の役割

また社会システム全体の見直しも急務である。人口の高齢化は急速に増大する社会保障費の財源問題や経済・産業・文化など幅広い領域で相互に関連する複雑な課題を提起しているが、なかなか解決の糸口が見つからない状態である。

財政的な面から言っても、死期を迎えるまで、長く健康を維持し自立可能な高齢者の多い社会が望ましい。幸いなことに現在の団塊世代は相対的に元気で活力のある人が多いと言われている。労働人口が減少していく中で元気な高齢者を積極的に活用

しない法はない。社会のさまざまな分野で活躍できる場を創出する必要がある。それが経済の活性化にも繋がると思う。彼らの経験に裏打ちされた多くの知識や技術は社会の財産である。また日本の良き伝統や文化を後世に伝えるのも彼らの役割であると思う。

超高齢社会を実りある社会に

超高齢社会が進行する中で、多くの難題が日本の将来に待ち構えているが、それを肯定的にとらえていくことが必要である。

焼け野原の戦後の復興期、それに続く高度成長期を支え今日の繁栄の礎を築いたのは現在の高齢者の勤勉さと死に物狂いの努力の賜物である。現役世代もそのことを忘れてはならないと思う。歴史は受け継がれていく。現在の現役世代もやがて老い、必ず死を迎えなければならない。世代間の不公平や世代間断絶などが取りざたされているが、これからの超高齢社会を実りあるものにしていくためには国民が互助・共助・共生の意識を持ち高齢者を孤立させない地域社会を構築していかなければならない。高齢者を孤立させ、不幸な晩年をもたらす社会に明るい未来はないと思うのである。

インフォメーション

ヴィゴラス教室のご案内

皆様のご利用を、
お待ちしております。

【マンツーマン】トレーニング講座

「市民ランナーのためのランニングフォーム教室」 ～より走りやすいフォームを身につけよう～

健康志向が高まり、市民ランナーも増え続けています。この教室では、マンツーマン指導により体力・姿勢評価を実施し、より正しいランニングフォームを身につけていただきます。今からランニングを始めようとお考えの初心者から、ランニングによる障害予防や記録更新を目指すランナーまで、この機会にぜひ参加ください!!

日 程 **ご希望の日時をお申し出下さい**

内 容 **マンツーマン指導【120分】**

①体力および姿勢評価 ②①に基づいた個々のランニングフォーム指導

対 象 者 **18歳～70歳ぐらいまでの方**

費 用 **7,000円(税込)**

予約方法 **①はびきのヴィゴラスにて直接お申し込み ②TELまたはFAXにてお申し込み**

予約期間 **9月30日(月)～10月31日(木)まで** ※定員に達した時点で締めきらせていただきます。

より個別性を重視した集中トレーニングを実践!!

※お問合わせは島田病院 地下1階
はびきのヴィゴラスまで

TEL/FAX 072-953-1007

E-mail vigorous@heartful-health.or.jp

上腕骨外側上顆炎のリハビリテーション

上腕骨外側上顆炎とは

肘の外側にある筋肉や腱(図1)などが炎症を起こした状態で、日常生活や仕事、スポーツなどの特定の動作や姿勢を長く続けることで痛みます。また、普段の家事や仕事など、日常的な習慣の積み重ねが関係していることが多くあります。



【図1】右肘 炎症を起こす部分

症状

手のひらを下にして物を持ち上げたりタオルをしぼる動作、長時間の手作業などで、肘の外側(図1)を中心に痛みが出ます。症状がひどくなると、動作の後や安静にしているときにも痛みを感じるようになります。

原因(例)

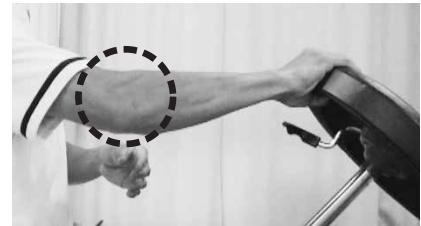
原因には、使い過ぎや使い方、身体的な特徴、用具の影響などがありますが、これらが組み合わさって、肘の外側に負担が集中することが問題となります。例えば、低い机でのパソコンや字を書く作業、日曜大工など、手首をよく使うことなどが原因になります。また、テニスの片手でのバックハンドでは注意が必要です。その他、昔の肘の骨折や脱臼などのケガが影響することもあります。

チェック方法(例)

普段、肘の外側に痛みを感じる場合は右図の方法でチェックしてみましょう。このチェックで痛みが出れば、次の対策(例)を試してみましょう。



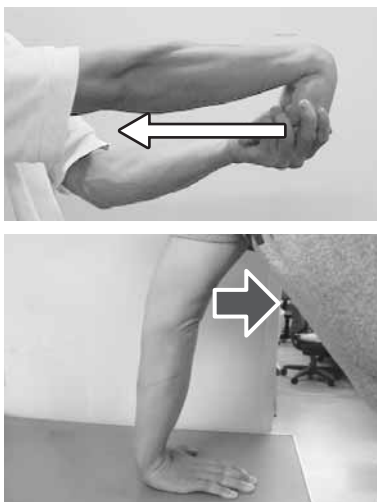
①上図のように肘の外側を押します



②手のひらを下にして物をゆっくりと持ち上げます

対策(例)

まずは普段から、手を使った後は痛い部分(肘の外側部分)を氷で十分に冷やすようにしましょう。そして肘への負担を減らすために、手首から肩甲骨を柔らかく保つことが重要です(図2・3)。また、事務作業などで症状がある方は以下の例(図4)を参考に工夫してみてください。



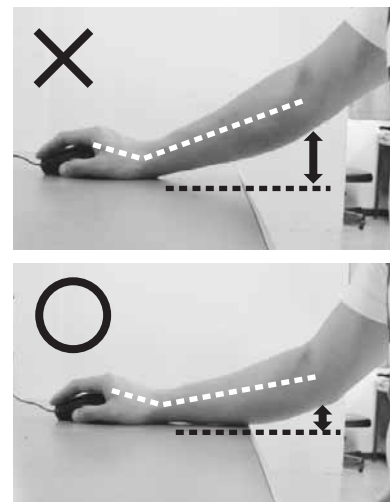
【図2】手首の柔軟(右手の例)

(写真上)肘を伸ばしたまま、手の甲を逆の手で引いて手首を曲げます
(写真下)手のひらを机に固定して体を後ろへ引きます(各10秒保持×3回)



【図3】肘～肩甲骨運動

肘から肩甲骨を連動させた腕立てで、腕の付け根を中心に上半身を柔らかくします(10～20回)



【図4】手首の角度

椅子の高さや手の位置、体の姿勢で手首の角度が変わります。肘が机よりもやや高くなる程度を目安に姿勢を調節しましょう

注意

長引く症状の中には、筋肉や腱の炎症以外にも肘の関節内の炎症や組織の挟み込み、軟骨の変化が原因になっていることがあります。その場合には適切な検査や治療が必要になりますので、専門的な医療機関への受診をお勧め致します。

はあとふるグループ 使命

私たちは、良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に提供し続けます

はあとふるグループ 理念

私たちは、その人がその人らしく自分の人生を全うすることを
Warm Heart : 心 Cool Head : 知識 Beautiful Hands : 技術
で支援します

島田病院 理念

人間愛にもとづく確かな知識と技術により、
信頼でつながるチームで、安全に、
心に届くサービスを提供します



たっぷり野菜を上手にとろう!!

当院に入院し病院食を召上がった患者さまから、「病院食は野菜がたっぷりだから便通がよくなるわ」「野菜がたっぷりで満腹感があって嬉しい」などの声がよく聞かれます。「野菜をたくさん食べましょう」という言葉はよく言われますが、多くの日本人は1日に摂るべき野菜の量を摂れていないのが現状です。皆さんはなぜ野菜が体に良いのかご存じでしょうか?今回は野菜の持つ働きと、1日に必要な野菜をしっかりと食べるためのポイントをご紹介します。

◆野菜の働きとは?

野菜にはビタミンをはじめ、多くの栄養素が含まれています。ビタミンCやビタミンE、カロテンが持つ抗酸化作用は、がんや動脈硬化を予防したり、免疫力をつけて風邪やストレスを防いだりします。また、血管や細胞を若々しく保ち、老化を防ぐといわれています。ゴボウ、オクラなどに多く含まれる食物繊維は糖質や脂質の吸収を緩やかにし、血中コレステロールや血糖値の上昇を抑えます。他にもほうれん草、小松菜などに多く含まれる鉄分は血液中のヘモグロビンを増やして貧血を予防する働きがあり、モロヘイヤ、切り干し大根などに多く含まれるカルシウムは骨や歯を丈夫にし、イライラを防いで集中力をアップさせます。また、野菜は低エネルギー・低脂肪で満腹感を得やすいので肥満予防にもつながります。野菜によって栄養素などの働きが違うので、いろいろな野菜を組み合わせる食べることが大切です。

◆1日にどれだけ食べたら良いの?

1日に摂りたい野菜の目標量は350gとされています。

緑黄色野菜 120g

ニンジン、ピーマン、トマトなど
色の濃い野菜

+

その他の野菜 230g

キャベツ、タマネギ、ナス、キュウリなど

=350g

「野菜350g」は料理にするとおおよそ5皿分になります

例) サラダ+キュウリの酢の物+ほうれん草のお浸し+煮物+野菜炒め

1日に野菜350g摂るためのポイント

●朝食に野菜料理をとりいれましょう

朝食に野菜料理を一品加えるようにしましょう。前日にお浸しやサラダを作っておく、野菜たっぷりのスープを煮込んでおくなど、前もって準備しておくことで時間のない朝でもしっかり野菜が摂れます。

●汁物に野菜をたっぷり入れましょう

汁物に様々な野菜を加えることで野菜の持ち味が混ざっておいしくなり、また汁の量も減らせるので塩分も控えることができます。

●加熱した野菜を多く摂りましょう

野菜をゆでたり蒸したりして食べるとかさが減るので、生野菜よりも多くの量を摂ることができます。

●外食の時でも野菜を上手に取り入れましょう

野菜の多い定食メニューを選んだり、サラダやお浸しなどの野菜料理をプラスしたりして野菜を摂りましょう。付け合わせの野菜も残さず食べましょう。

●冷凍野菜やそのまま食べられる野菜を常備しましょう

ミックスベジタブルなどの冷凍野菜をストックしておく、もう少し野菜をプラスしたい時に便利です。また、そのまま食べられるミニトマトやキュウリも常備しておく、手軽に野菜を摂ることができます。

大阪府立大学 栄養療法科 実習生 共同作成