

洋野町ひろの町民大学連携講座

カラダづくり、ココロづくり、まちづくり

看護学部

准教授 千田 睦美

1 はじめに

わが国の高齢化率は27.3%、岩手県では31.9%（いずれも平成29年データ）となっていること、日本がすでに人口減少の局面を迎えていることから、今後ますます高齢化が進んでいくことは間違いありません。超高齢社会において健康の意味は多様化し、新しい健康行動に関心が高まっています。

そこで今回は、高齢者に多いからだところの健康問題について取り上げ、地域全体を支える活力ある高齢期の生き方について、皆様と一緒に考えていきたいと思えます。

2 岩手県と高齢者に多い健康問題

岩手県は脳卒中死亡率全国ワースト1という大きな健康問題を抱えています。脳卒中とは、脳出血、脳こうそく、くも膜下出血などを総称したものです。岩手県では「あたって（あたる）」といわれ、親族の中に脳卒中になった方がいらっしゃるという方も多いと思えます。このような不名誉な状況を解決すべく、平成26年に岩手県脳卒中予防県民会議が設立され、県全体を挙げての取り組みが行われています。

脳卒中がなぜ問題になるかという、病気にかかった後に障害が残ったり、その後の生活の質（QOL）が低くなるからです。脳血管疾患は、介護が必要となる最大の要因です。認知症や高齢による衰弱、関節疾患など

よりも、介護の要因となる割合が高いのです。また、認知症の種類には、脳血管疾患が起因となる脳血管性認知症があります。このように、脳卒中を予防することは介護予防の取り組みであり、認知症予防の取り組みでもあるので、非常に重要だと考えます。また、わが国の死因として多いものは「悪性新生物」「心疾患」「肺炎」の順ですが、岩手県は死因第3位が「脳血管疾患」となっています。高齢になったとしても健康に過ごすために、脳卒中予防への取り組みが喫緊の課題です。

では脳卒中の予防としてどのようなことがあるでしょうか。脳卒中の原因の一つに高血圧があります。血圧を適正にコントロールするためには、

肥満の予防、運動習慣の獲得、さらには食事、特に塩分摂取量への注意が必要です。岩手県では食生活の改善のため、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」とし、過剰な塩分摂取を改め、適塩メニューの提案や健康づくりイベントなどで減塩の意識を高めるキャンペーン活動を展開しています。醤油の使用量を減らす代わりに用いられる調味料やだしにも、塩分が含まれていることを知っておく必要があります。特に東北地方では、塩分の濃い料理や食品が好まれる傾向にあります。それに加えて高

岩手県栄養士会が制作したポスター



齢になると味覚が鈍くなり、さらに味付けが濃くなることも多いので、自分の食事だけでなく、家族の食事にも注意が必要です。

脳卒中以外に高齢者に多い健康問題にはどのようなものがあるでしょうか。肺炎は平成 23 年に我が国の死因第 3 位になってから、高齢者の健康問題として特に注目されています。それまで死因第 3 位だった脳血管疾患での死亡者数が減少したために順位が逆転したわけではなく、肺炎の死亡者数が増えているのです。特に、肺炎による死亡者数の約 95%は 65 歳以上だというデータがでています（厚生労働省、人口動態統計）。このような実情と、日常でかかる肺炎の原因菌で最も多いのが肺炎球菌であることを理由に、国は平成 26 年から、65 歳以上の高齢者に対し肺炎球菌ワクチンの定期接種を始めました。広報や新聞、CM 等でもご覧になることが多いと思います。しかし、肺炎が近年の高齢者の健康問題として注目されるようになった理由は死因として増加したことだけではありません。高齢者が肺炎になると、入院により足腰の筋肉が衰えたり、認知症になる可能性があります。さらに、糖尿病の方はその病状が悪化したり、心筋梗塞のような心臓の病気や脳卒中にかかりやすくなるという、呼吸器以外の重大な健康問題をもたらすことが報告されています。

そして、からだの健康以外にメンタルヘルス上の問題もあります。岩手県は自殺死亡率が高い県でもあります。自殺者は男性が多く、「健康問題」や「経済・生活問題」、「家庭問題」がその主な動機であり、背景にはうつ病などの精神疾患が存在していることも少なくありません。からだの健康の悩みが精神を追い込んでいくのだと考えると、こころの健康をからだの健康と切り離して考えることはできません。こころとからだの両側面の健康を維持することが、高齢期の目標といえます。

このように年齢に応じた健康問題を知り、その問題を解決するための対処方法を実行できるよう、新たな生活習慣を獲得することが重要となります。

3 高齢者の健康トピックス

近年、高齢者の健康について、これまで聞いたことのない言葉を耳にすることが増えました。特に高齢者の健康に関するキーワードとして、「フレイル」と「サルコペニア」があります。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の状態であり、高齢者の筋力や活動が低下している状態とされ、いわゆる虚弱の状態のことを指します。なぜ、聞きなれない言葉で今新たに注目されているかといえば、介護予防との関連が強いからです。フレイルの高齢者を早期発見、早期介入し、要介護状態に移行するのを防ぐことは、高齢者本人にとっても非常に重要なことですが、社会にとっても重要なことです。介護保険の要介護認定者は増え続け、介護サービスに係る予算も膨大です。要介護状態にならずに生き生きと住み慣れたまちで生活するために、フレイルにならないための取り組みが、あちらこちらで行われています。介護が必要な状態にならないで過ごす期間のことを「健康寿命」といい、平均寿命との差が短ければ短いほど、自立して日常生活を送る期間が長いことを意味します。反対に、健康寿命と平均寿命との差が長ければ長いほど、介護を必要とする期間が増えます。誰もがゆくゆくは誰かの手を借りて生活するので、介護を受けることは悪いことではありません。しかし、自分の思うように自分で生活できることは、QOLの高い生活だといえると考えます。岩手県の健康寿命は全国平均を下回っています。この点にも、まち全体での取り組みが必要だと感じています。

もう一つのトピックスとして、サルコペニアという用語があります。サルコペニアとは、進行性および全身性の骨格筋量および骨格筋力の低下を特徴とする症候群を指します。少し難しい説明になったのですが、なぜ注目されているかという点、筋肉量の減少を最小限にする栄養摂取、運動習慣の形成が高齢期の生活に大きく影響することが研究により明らかになったからです。冬の長い岩手では、特に冬季間の運動は難しくなります。

公共の施設を利用することや、屋内でもできる運動を生活の中に取り入れることが望ましいと考えます。

4 生活習慣の見直しと健康づくり

健康を考えるにあたり、生活習慣の見直しが必要です。毎日食べるもの、毎日の過ごし方が健康に大きく影響します。その蓄積が、高齢になると顕著に現れます。

日ごろの健康管理として、活動量のチェックや血圧測定、検診の受診をお勧めします。また、食生活ではやはり塩分摂取への注意が岩手県では重要です。食塩摂取量（1日あたり）目標は、男性8グラム未満、女性7グラム未満です。また、高血圧等の食事療法としては6グラム以下が目標として掲げられていますが、毎日そんなに厳密な食事ばかりでは、食事の楽しみがなくなってしまうかもしれません。楽しみと目標達成が両立するような工夫をうまく取り入れることが、長く続けられるコツだと考えます。

年相応の物忘れは誰にでも起こることですが、認知症となると介護が必要になったり自分らしく生活することが難しくなります。できれば認知症になるのは避けたいものです。脳トレなどたくさんのが発売され、テレビや新聞でも「認知症予防には〇〇が効果があります」のような特集が組まれています。きっとどれも効果があるのだと思いますので、続けることが大切です。認知症の予防には①拮抗体操、②言語想起、③感覚刺激が効果があるといわれていますが、具体的にはどのような方法があるのでしょうか。今日は、簡単にできる体操・トレーニングを紹介します。

拮抗体操とは、拮抗的な運動を行うことで遂行機能の活性を図るものです。例えば、右手と左手で異なる動きを同時に行う、右足と左足を異なるテンポで動かしてみる、などが例です。自分の体を自分でコントロールできるよう、頭と体の連動を実感することが、脳への刺激となると考えられます。

言語想起とは、想起（思い出し、つなげる）機能の活性化を図るものです。例えば、今日の朝ごはんは何を食べたかは、すぐ思い出せると思います。昨日の晩ごはんも思い出せます。おとといの晩ごはんはどうでしょう？急に難しくなります。食べたかどうかすら忘れたのでなければ認知症ではありませんから安心してください。おとといの晩ごはんは何を食べたか、じっくり思い出してみてください。どうやって思い出そうとしましたか？おととい自分は何をしていたのか、誰と過ごしたのかを思い出したのではないのでしょうか。そのように、何か他の情報とつなげていくことで、忘れていたことを思い出そうとする想起は脳トレになります。ほかに、「おととい日記」をおすすめしています。おとといのことを思い出して日記を書くのです。昨日のことなら割と簡単に書けますが、おとといとなると少し難しいと思います。おとといのことだったか、昨日のことだったか、ぐちゃぐちゃになるかもしれません。でも、じっくり脳を働かせる時間をとるために、こんな方法もあるのでは、というご紹介でした。

感覚刺激とは、情報を特定の感覚ばかりに頼らず、より多くの感覚を使って得ることです。いつもテレビばかり見ている方は、たまにはラジオを聞いてみてはいかがでしょうか。また、人間の感覚のうち、視覚や聴覚は多く用られがちですが、嗅覚、味覚、触覚を刺激するような活動を、日常生活の中に取り入れてみるのもおすすめです。

5 「今後ますます高齢者は増える」は本当か

世界保健機構（WHO）や国連の定義によると、高齢化率が7%を超えた社会を「高齢化社会」、14%を超えた社会を「高齢社会」、21%を超えた社会を「超高齢社会」といいます。日本がはじめて「高齢化社会」となったのは1970年です。そのわずか24年後の1994年には「高齢社会」、そしてついに2007年に高齢化率が21%を超え、今の日本は「超高齢社会」です。「高齢化社会」から「高齢社会」へと日本の高齢化は猛スピードで変化し

ていきました。こどもが減った、これからは高齢者が増える一方だ、と言われて久しいですが、本当にそうでしょうか。

日本がすでに人口減少の局面を迎えていることははじめにお話ししましたが、それは岩手県や洋野町も同様です。割合としての高齢化率は上昇していますが、高齢者人口の推移をみると、洋野町の高齢者人口は今から10年程度が最大であり、今後減少していることが予測されています。つまり、こどもが増えない限り、今後も高齢化率は上昇していきますが、高齢者も減少していく、ということです。

地域の支えとしての高齢者の存在がクローズアップされ、元気で暮らす高齢者の活躍が注目されています。それはとても素晴らしいことですし、みんなそうありたいと願うのだと思います。しかし、元気でなくても、病気をしても、障がいがあっても暮らしていける地域こそが、誰もが生き生きと暮らせる社会なのではないでしょうか。

日本はもちろん、世界が直面したことのない高齢化、人口減少により、これまでの知恵では対処できない課題にこれから直面することになります。これまで通りのやり方とは異なる、新しい視点でまちづくりを考えていかなければなりません。高齢者に限らず、地域で暮らす私たちみんなに共通することですが、自宅に閉じこもらず、社会とつながり、他者・地域との交流を継続していくことが重要です。この大きな方向転換を乗り切るために、あらゆる世代の住民が力を合わせることであれば、と考えています。