



ネコ先生の『神楽坂通信』Vol.25



皆さまこんにちは。お元気でお過ごしでしょうか。

外来で患者さんを診ていると、年齢を感じさせないほど元気な方がいらっしゃいます。年齢を重ねても元気であるためには、何が大切なのでしょう。日々の診療を通して特に重要だと感じていることは、次の3つです。それは、「歩行能力」「嚥下機能」「認知機能」を保つことです。

まず「歩行能力」についてです。歩く回数が減ると、足の筋肉は徐々に弱っていきます。健康維持のためには、「1日1万歩」と言われていた時代もありましたが、最近の研究では1日7,000歩程度でも十分とされています。無理のない範囲で、毎日歩行を続けることをお勧めします。エレベーターでなく階段を使うことも有効です。また、「1階分は歩いて上る」などの工夫も効果的です。また、スクワットも足の筋力強化に非常に有効です。1日10回程度からでも十分だと思います。また、年齢とともに膝や股関節の軟骨はすり減り、痛みの原因となることがあります（変形性関節症）。この予防・改善には、関節の周りの筋肉を鍛えることが有効です。座った状態での膝の曲げ伸ばしや、横になって脚を上げ下げする運動もお勧めです。

次に「嚥下機能」についてです。飲み込む力が弱くなるとむせやすくなり、誤って気管に入る「誤嚥」が増えます。重症化すると誤嚥性肺炎を起こし、入院につながることもあります。嚥下機能が低下すると、口から十分な食事が取れなくなり、点滴が必要になる場合があります。しかし、点滴はカロリーや栄養素の面で十分とは言えず、腸も使われなくなってしまうます。最近、腸が全身の健康に大きく関わっていることも分かってきました。嚥下機能を維持するためには、首周りの筋肉を鍛えることが有効です。人とおしゃべり、歌を歌うこと

といった日常の行動も大切で、横になって首を持ち上げる筋力トレーニングも勧められます。さらに「嚙む力」も重要です。丁寧な歯磨き、歯周病のチェック、入れ歯を使用されている方は日ごろのお手入れを忘れないようにしてください。



人間ドックセンター
消化器内科 医師
光井 洋

最後に、「認知機能」についてです。これを確実に保つ方法は、現時点ではまだ見つかっていません。ただし、脳を使い続けることが重要だと考えられています。そのため、仕事を続ける、新しい趣味に挑戦する、地域の活動に参加する、などが勧められます。また、脳血管障害は認知機能低下の大きな原因です。そのため、血圧・血糖・脂質異常症のコントロールが非常に重要になります。認知機能の低下を自覚したり、ご家族から指摘されて不安を感じたりした場合は、内科や神経内科を受診してください。早い段階であれば、進行を遅らせる治療が可能なこともあります。

さて、これまで長い間、このコラムをお読みいただき、ありがとうございました。実は私は、この3月で定年を迎えました。そのため、次の執筆者が決まり次第、バトンタッチする予定です。皆さまと医療や健康について一緒に考える時間を持てたことは、私にとって大きな喜びでした。どうかこれからもお元気でお過ごしください。心よりお祈りしています。ネコ先生からのごあいさつでした。

