



2018年02月号

# さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

## 「健康寿命をのばしましょう」

偕行会グループ 副会長・(医社)偕翔会 理事長

堀川 和裕

何年か前から「健康寿命」という言葉をよく耳にするようになりました。介護を必要としないで生活できる寿命のことで、日本では平均寿命と健康寿命との間には10年ほどの差があると言われていています。つまり、現在のところでは、平均をすると人生の終盤に10年くらいの介護を必要としているということになります。



もし、ある人の寿命と健康寿命が一致すれば、

その人は一生涯介護を必要としなくて済みます。できればそうありがたいですよ。また、すでに介護をお受けになっている方でも、できるだけ少ない介護でご自分の生活ができるといいですよ。



健康寿命を延ばすためには、日ごろの生活に加えて、

- ① あと 10 分間の運動（散歩など）をすること
- ② あと 70 グラムの野菜（トマト半分くらいに相当します）を食べること
- ③ 禁煙と健診



の 3 点が勧められています（※）。

① 運動に関してですが、日常生活の中に取り入れることが大切です。買い物

などの外出の際にはクルマを使わずにできるだけ歩く、エレベーターやエスカレーターではなく階段を積極的に利用



する、テレビを見ながら足の運動をしてみるなど、運動をする機会はたくさんあります。そして、散歩などの有酸素運動（息切れがしない程度の運動のことです）だけではなく、レジスタンス運動を加えることが効果的であると言われていています。レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返し行う運動のことで、筋力トレーニングをイメージしていただくとわかりやすいと思います。スポーツジムなどで器具を使うレジスタンス運動（筋肉トレーニング）がありますが、器具を使わなくてもスクワット・上体起こし・お尻上げ・腕立て伏せなどによりレジスタンス運動が可能です。

私たち偕行会グループでは、透析をお受けになって

いる方の運動療法を積極的にお勧めしています。透析中などにチューブ・トレーニングをされている方がいらっしゃいますよね。このチューブ・トレーニングもレジスタンス運動のひとつです。



レジスタンス運動は効果的ですが、筋肉に負担をかける分、ケガをする危険もあります。運動療法をどのように行うのかは、医師や看護スタッフにお尋ねになってみて下さい。そして、無理のない、痛みが出ない範囲で行って下さい。

② 食事についてですが、透析治療をお受けになっている方では、カリウムの上昇を防ぐために生野菜や果物の制限を指示されていることが多いと思います。管理栄養士と相談をしながら、どのくらい食べてよいのかを確認して下さい。

適量は・・・



ご高齢の方では、野菜を増やすだけではなく、積極的にタンパク質をお摂りになることが望ましいとされています。お歳をとると、どうしてもお肉などを食べる量が減ってしまい、野菜の煮物などタンパク質が多くないものになりがちですよね。また、あっさりしたものを食べたくなってもきます。筋肉の力を維持するためには、肉・魚・乳製品・大豆製品・卵などを意識的に多めに食べた方がよいということですが、透析をお受けになっている方ではリンの制限を指示されている方がおいでになりますので、タンパク質の摂取に関しても、主治医の先生や管理栄養士と相談しながら

らお決めになっていただきたいと思います。

栄養を十分に摂るため、口腔ケアも大切です。歯や義歯の調子が悪いと、無意識のうち



に食事の量や質が低下することがよくありますし、また、同じものをお食べになっても、消化・吸収が悪くなってしまい、身になりにくくなることもあり得ます。歯磨きの習慣をきちんとして、定期的な歯科でのチェックをお受けになって下さい。

③ 偕行会グループで透析をお受けになっている方は、さまざまな合併症対策の検査を組ませていただいておりますので、特に健診・検診の必要はないとお考えの方もおいでかも知れません。ですが、胃がんや婦人科系のがん（乳がん・子宮がんなど）の検診はぜひ定期的にお受けになっていただきたいと思います。

禁煙の重要性は言うまでもありません。禁煙が難しいのであれば、せめて節煙を今日から始めてみませんか。



健康寿命を延ばすためには、継続して行うことが重要です。健康寿命について、まだなにもしていないという方は、今年を健康寿命元年として取り組みを始めてみて下さい。

※「スマート・ライフ・プロジェクト」ウェブサイトより

この度の号にて、機関誌『さくら』は最終号となります。  
これまでのご愛読ありがとうございました。

さくら編集委員一同