

健康常識を疑え!

健康常識 健康術 ②

「シニアによるシニアのための健康常識」

「オーラルフレイル」と言う言葉を最近よく耳にします。オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）のフレイル（虚弱）で、口腔機能の低下を意味します。

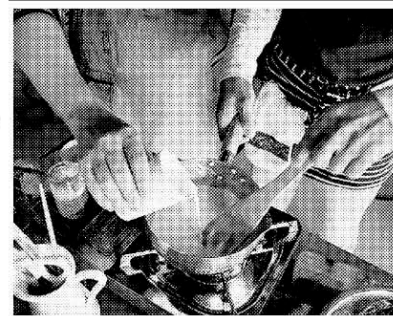
では次の質問に対して、あなたの答えはいかがでしょうか。

「最近固い物が食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」

この2つに該当するとオーラルフレイルと判断されることを「存じ」でしょうか。高齢者を主体に親睦や社会貢献を目的に活動している私たちの団体、ディレクトフォース（DF）で会員に調査を

したところ「オーラルフレイルの心配がありますか」との質問に「全くない」と答えた人は60%以上でした。ですが、その中で「むせる、食べこぼす、口が渇く」という症状を持っている人が30%いました。これらの人は自覚がないまま、「オーラルフレイル」の症状が既に出ているということになります。

オーラルフレイルが進むと全体的なフレイルに陥りやすくなり、ゆくゆくは介護されることにつながる。



料理は脳細胞を活性化させる

【唇・頬体操】
口をすぼめたり、横に開いたりする。頬をふくらめたりすぼめたりする。

【パタカラ体操】
「パ」「タ」「カ」「ラ」を1音ずつ発声したり、「パタカラ、パタカラ」のように連続して発声したりして、これを数回繰り返す。※『DF流健康長寿の知恵』から

健口体操：嚥下体操の一部

「嚥下体操・健口体操」（別項参照）は、時間がからず手軽にできるの有用です。

カラオケも仲間と行けば孤立防止にもなるのでおすすめです。

「嚥下」は、口の中の筋肉を鍛えることが重要です。

「料理教室に通うのも効果的」

1回目でも触れましたが、BMI、コレステロール、血清アルブミンの値が低い人は、これらの数値が正常値の人や正常値より高い人に比べ、寿命が短いとの結果が疫学調査で示されています。

高齢者は炭水化物、脂質、タンパク質をバランスよく食べること。中でも加齢とともに筋肉が作りにくくなるので、タンパク質が多い肉をしっかりと摂りましょう。高齢になれば肉は食べなくてはならない、ということはありません。体重1キログラムあたり1.2（1日）以上のタンパク質を摂るよう、心がけたいところです。

食べ物と健康の関連で、もう1つ大事なことは、高齢者になるほどしっかりと食事をして体重の低下、低栄養を防ぐ必要があるということです。

次に、みなさんは自分で料理をされるでしょうか。料理をすることは健康長寿にとって極めて重要なことなのです。

これから自分で夕食を作らなければならぬとしましょう。まずは献立を考え、どのような材料が必要か、自宅にあるか、なければ買い物に行かなくてはならないのか。いくつかの種類を作るとして、レシピを踏まえ、どんな手順で作っていくかなど、あらかじめ考えておいたほうが効率的で

「男の料理教室」に通ったことがありますが、なかなか楽しいものでした。

自分の料理で晩酌をするのは格別です。作りすぎて食べすぎたり、飲みすぎたりしないよう、そこだけは注意してください。

（ディレクトフォース 江村泰一）

老化は口から！舌や口周りの体操を

「老化は口から！舌や口周りの体操を」



中原英臣 彼の医療情報

「ウソ?」

松野博一官房長官は7日、財務省の諮問機関である財政制度等審議会（財政審）が新型コロナウイルスワクチンの接種費用について国の全額負担廃止の検討を求めたことは、現在、進めている「ワクチン接種の加速化

の方針と矛盾するものではない」と述べました。

ワクチンの無料接種は来年3月末までとされていいます。財政審は新型コロナウイルスの重症化率やインフルエンザなどの感染症とのバランスを見ながら、

将来的には接種希望者がある財政制度等審議会費用の一部を自己負担する「定期接種化」を進めるとしています。そのうえで現在行っているオミクロン株に効果のあるワクチンの接種を希望する対象者全員が年内に接種

「費用の壁」、子供向けに使いやすい薬が乏しい「薬剤服用の壁」、子供の新薬開発や治験が進まない「新薬創出の壁」だ。

教育の問題では、例えば、病院内学級と一般の学校との間で転籍する手続きの複雑さやオンライン教育普及の遅れ、入学試験での配慮や情報の不足の改善を訴える。また治療の選択では、患者向けガイドラインの作成と活用、小児がん拠点病院から遠い患者のためのオンライン診療の強化などを求めた。

費用の面では、特に就労困難な患者を中心とした医療費助成の対象年齢の引き上げや、治療のために転居や転職を余儀なくされる家族への支援策を要望。「小児用製剤ガイドライン」を作成、発行し、欧米が先行する小児用医薬品の開発促進策を講じてほしいとした。

ワクチン費用はもう少しだけ国の全額負担を続けてほしい

新ワクチン接種回数 6.8%と伸び悩み

できるような、「1日100万回を超える接種体制を確保」し、ワクチンの接種を促進するテレビなどの活用した情報の発信

一方、新型コロナウイルスのオミクロン株に対応するワクチン接種は9月下旬からはじまっていますが、この新ワクチンの累計接種回数は全人口の6.8%（11月7日現在）と伸

感染者数は8万7008人（同9日現在）で、1週間前から1万6000人あまり増えています。新型コロナウイルスの新規感染者数を今月7日までの1週間平均と比較しても、全国では1.42倍とすべ

にも努めるとしました。

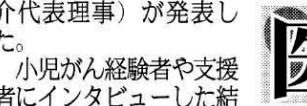
一方、新型コロナウイルスのオミクロン株に対応するワクチン接種は9月下旬からはじまっていますが、この新ワクチンの累計接種回数は全人口の6.8%（11月7日現在）と伸

小児がん対策で経験者の声を集約 NPO5項目提言

治療の進展によって小児がん患者の生存率は向上し続けている。それに伴い、治療が奏功した後の教育や就業などの困難はより複雑に、深刻になっている。そうした課題を整理し、改善を訴える提言「小児がん白書2022」を、一般社団法人スキップ・イニシアチブ（東京、間中健介代表理事）が発表した。

小児がん経験者や支援者にインタビューした結果を集約し、欧州でまとめられた同様の「白書」にならって作成した。国のがん対策推進基本計画に反映し、施策を具体化してほしいと訴えている。

提言はまず、小児がん経験者に5つの壁が立ちふさがるとした。学業を続ける困難から生じる「学びの壁」、治療の選択肢などが分かりにくい「情報の壁」、成人後まで長期に治療費の負担がかかる



「医トピックス」



「健康長寿の知恵」