

杉浦記念財団は8月30日、愛知(大府本社)と大阪(宮原店)、東京事務所の3会場を同時ネットワークし、『健康増進セミナー』をスギ薬局協賛にて開催。各会場にはのべ300人の一般参加者が集まりました。杉浦昭子同財団理事長の挨拶に続き、国立長寿医療研究センターの荒井秀典理事長、スギ薬局常務取締役も兼ねる杉浦伸哉財団副理事長がそれぞれ講演を行いました。



ポストコロナ時代の健康長寿を考える

荒井 秀典 先生

国立長寿医療研究センター 理事長

感染制御と健康障害予防に 深い関わり

新型コロナウイルスの感染拡大による高齢者のリスクとしては、(1)重症化リスクが高い、(2)外出自粛や受診抑制の影響が出やすい、(3)施設入所者・在宅療養者・認知症高齢者のケアに影響が出る、などがあります。(図1)

公衆衛生の観点による、地域での感染拡大防止の取り組みは、「孤独と孤立」→「医療サービスへのアクセス低下」→「身体・認知機能の低下と要介護リスクの増加」という健康障害の影響も考慮し、感染制御と健康障害予防を均衡させることが重要な課題となります。

さて、日本では今後、総人口が減少する一方で高齢者の占める割合が上昇

し、要支援・要介護認定者数も増加すると想定されています。厚生労働省調査によると、要支援・要介護の原因としては、2001年に30%近い水準で1位だった「脳血管疾患」が、2016年には15%強まで低下したのに対し、「認知症」は10%台前半から20%弱まで上昇して1位となっています。

認知症の有病率は、60代後半で10%ですが80代後半では40%台に達して、加齢とともに高まる傾向にあるものの、世界健康機関(WHO)が運動の習慣化やバランスの良い食習慣、禁煙・不適切な飲酒の防止、認知トレーニングや社会交流などの認知症予防ガイドラインを公表するなど、生活習慣によって抑制できることも分かってきました。国立長寿医療研究センターでも



杉浦 昭子

杉浦記念財団 理事長

本日はご参集いただき誠にありがとうございました。スギ薬局は1976年に愛知県西尾市に第1号店をオープン以来、おかげさまで、西は兵庫県、東は群馬県、そして北陸地方まで1300店を超えるまでに成長しました。日ごろのご愛顧、ご協力にあらためて感謝申し上げますとともに、本日のご講演が、皆様の健康な暮らしに少しでも役立てば幸いです。

他の学究機関や企業と連携し、生活習慣病管理や食事指導、運動指導などの観点で認知症予防サービス構築に向けた研究(J-MINT)を進めています。

栄養と運動、社会参加で フレイル対策

「認知症」「脳血管疾患」とともに要支援・要介護の原因となっている「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」は、いわゆる“フレイル”(加齢に伴う身体能力の低下で健康障害を起こしやすい

図1 COVID-19と高齢者

- 高齢者は重症化リスクが高い
- 外出自粛の影響が出やすい
- 受診抑制の影響が出やすい
- 施設入所者のケアに影響が出る
- 在宅療養者のケアに影響が出る
- 認知症高齢者のケアに影響が出る

図2 簡易フレイルインデックス

- | | |
|----------------------------|----------|
| ●6カ月間で2-3kgの体重減少がありましたか? | はい ⇨ 1点 |
| ●以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか? | はい ⇨ 1点 |
| ●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか? | いいえ ⇨ 1点 |
| ●5分前のことが思い出せますか? | いいえ ⇨ 1点 |
| ●(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。 | はい ⇨ 1点 |
- ↓
3点以上フレイル

図3 フレイルの予防

- 運動
- 栄養
- 社会参加 — 毎日外出していますか?
- 口腔機能の維持 — 歯は健康ですか? 入れ歯はちゃんとあっていますか? 奥歯でしっかりかめますか?
- 感染予防 — ワクチンを打ちましたか?
- 医原性原因の排除 — たくさんお薬を飲み過ぎていませんか?

い状態) がもたらすものであり、“サルコペニア”(筋肉量の減少に伴う筋力や身体機能が低下している状態) もフレイルの一因です。サルコペニアの予防には、適正なタンパク質とビタミンDの摂取、筋トレと有酸素運動という栄養・運動の両面での対応が求められます。

フレイルをチェックする指標“簡易フレイルインデックス”(図2) では、「6カ

月間における2-3kgの体重減少の有無」「歩く速度が遅くなってきたか」など5項目が整理されており、新規の要介護認定率との関係からこのインデックスの妥当性も確認されています。

一方、その予防としては、運動、栄養、社会参加、口腔機能維持、感染予防、(薬ののみ過ぎ等) 医原性原因排除などがポイントとなります(図3)。わかりや

すく言うと、「運動習慣」「良い食習慣」「社会参加習慣」で成り立つ健康をオート3輪とすれば、運転手の高齢者本人をメンテナンス役である家族と医療専門職が支え、さらに不健康要因という傾斜を軽減し、道路を整備するのは行政関係者や研究者。この環境のもとオート3輪を順調に走らせることこそ、フレイル予防に繋がるものと考えています。



健康応援薬局の役割とは

杉浦 伸哉

スギ薬局 常務取締役事業本部長
杉浦記念財団 副理事長

生涯の健康を支える

新型コロナウイルスの感染拡大で、改めて「健康」への意識が高まっています。世界保健機関(WHO)は、健康を「肉体的にも精神的にも社会的にも、すべてが満たされた状態」と定義しており、日本には、健康に生活でき介護不要な期間として「健康寿命」という考え方もあります。お客様や患者様の健康を“生涯にわたりトータルで支える”

ことは、健康応援薬局の役割であり、「地域のお役に立ちたい」というスギ薬局の原点とも言えます。

多くの高齢者がフレイルの段階を経て、徐々に要介護状態に陥ることから、フレイル予防の重要性は高まっています。加齢に伴う筋肉量の減少(図1)には、タンパク質の適切な摂取が必要ですが、「メイバランス」など食事以外での摂取も工夫したいところ。脂質・糖質・食物繊維・ビタミン・ミネラルも含めて、栄養バランスを考慮することも求められます。

また、“オーラルフレイル”とも呼ばれる、口腔機能の低下は心身機能の低下につながるとされており、歯を失う原因の第1位は歯周病であり、「デントヘルス」などで日々の歯



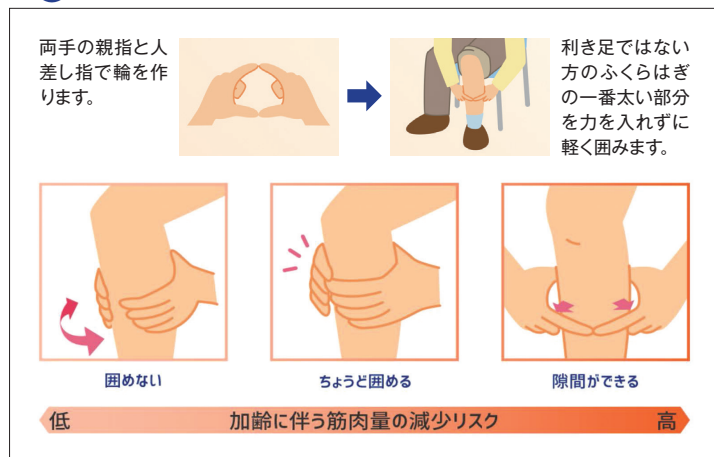
磨きと定期的な歯科受診も大切になります。

サプリメントを上手に利用

食事による栄養摂取を補うためサプリメントの利用者も増えていますが、医師や薬剤師に知らせずにサプリメントを服用した結果、副作用が発現するケースもあるのでお気を付けください。骨粗鬆症の70代女性がサプリメントを多量摂取して、高カルシウム血症や高血圧症の合併疾患を発症した事例もあります。健康の保持増進に資する食品である「健康食品」と、特定成分が濃縮された錠剤やカプセルの「サプリメント」の違いにも留意してください。

年内は新型コロナ感染拡大が続くとみられていますが、受診を希望する医療機関に相談すれば、電話等で医師の診断も受けられる他、処方された薬をスギ薬局で受け取ることもでき、電話などによる薬の説明や薬の配送も可能です。「外出自粛」「節約」と共に「予防・衛生」の意識が高まっている今こそ、健康応援薬局の役割を果たしたいと思います。

図1 「指輪っか」テスト：ふくらはぎの自己評価



株式会社 明治のホームページより

