

セルフメディケーションで

健康長寿を

生活習慣編

目指そう！

自分でできる

小さな健康習慣を

こつこつと積み重ねて

健やかな毎日を

過ごしましょう。

毎日こつこつが
大切



監修：虎の門病院院長

大内 尉義先生

おうちやすよし 1973年東京大学医学部医学科卒業。
同大学医学部第3内科、米国テネシー大学医学部生理学教室 Visiting Assistant Professor、東京大学大学院医学系
研究科加齢医学講座教授などを経て、13年4月より現職。



毎日の暮らしの中で 小さな健康習慣を始めよう

できることから
やってみよう！



皆さんは、「健康寿命※」という言葉を知っていますか？

健康寿命とは、心身共に自立し、健康的に生活できる期間のこと。充実した人生を楽しむためには、こうした「健康寿命」を延ばす「暮らし方」を心得ておくことが大切です。

基本は、「生活習慣」、「食事」、「運動」。そして、「若々しく前向きな気持ち」をもって毎日を活動的に過ごすこと。

いきいきとした暮らしを楽しむために、小さな健康習慣を身

につけ、続けていきましよう。

人は加齢に伴い、自然と抵抗力が低下し、筋力も衰えていきます。特に75歳以上の後期高齢者になると、物につまずいて転倒する、物忘れ、食欲低下、感覚障害など、高齢者特有の症状が起こりやすくなります。また、老化現象は体だけではなく、やる気が出ない、閉じこもりがちになるといったように「心」にも現れます。

こうした加齢による変化は、誰もが避けられないこと。しか

し、普段の暮らし方によって病気を未然に防いだり、老化のスピードを緩やかにしたりすることが可能なのです。

このコーナーでは、生活の中ですぐに実践できる健康習慣をご紹介します。これらをヒントに、できることから始めてみませんか。

※2010年の厚生労働科学研究費補助金「健康長寿における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」では、日本人の健康寿命は男性で70.42歳、女性で73.62歳。2013年度、2022年度までの二十世紀における第二次国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」では、この健康寿命を平均寿命の延び以上に延ばすことを目標に掲げています。

口の中をきれいに

口の中には多くの細菌が存在します。これらの菌は虫歯や歯周病の原因になるだけでなく、気管に入り込むと肺炎を起こす危険もあります。口の中を清潔に保つことは味覚の改善や全身の健康にもつながりますので、食後の歯磨きを習慣にしましょう。また入れ歯の場合は、研磨剤の入った歯磨きは使わずに、歯ブラシや洗浄剤を使用してこまめにきれいにしましょう。



舌の上や歯間、
歯と歯肉の
境目は汚れが
たまりやすいので
特にしっかりと！

禁煙しましょう

喫煙は肺がんや慢性閉塞性肺炎患、虚血性心疾患、脳梗塞などの危険因子です。その他、免疫力の低下や骨粗鬆症、周囲への影響など様々な害をもたらします。さらに近年の研究では、高齢者の喫煙は認知症のリスクにもつながることが分かっています。禁煙外来での治療や市販の禁煙補助薬の活用も有効です。ぜひ禁煙に取り組んでください。



血圧を記録して 体の変化を把握しましょう

血圧測定は自分の健康状態を知る手がかり。セルフケアに役立ち、生活習慣改善の目安になります。病院に行くだけで血圧が上がる「白衣高血圧」や、逆に下がって本来高血圧であることが見落とされる「仮面高血圧」といったケースもありますので、日頃から家で血圧を測る習慣をつけ、自分の血圧を把握しましょう。その他、体重や便の状態を記録することも健康管理に役立ちます。



血圧測定で
今日の健康
チェック！



日中の工夫で睡眠上手に

年齢を重ねていくと、若い頃に比べて眠りが浅く、途切れがちになります。これは、加齢に伴う自然な眠りの変化によるものですので、受け入れることが大切です。以前と比較するのではなく、今の自分にとって“ちょうどいい”と感じる眠りを得ることが大切。快眠のための工夫をしましょう。

快眠のコツ(例)

- 起床・就寝時間を一定にする
- 昼寝は30分までにする
- 積極的に外出し、活動量を増やす
- 夕飯は就寝の3時間前までに済ませる

※不眠の原因は加齢による生理的なものの他に、病気や精神的疾患、ストレス、薬の副作用などが考えられます。

手洗いうがいの習慣を

かぜやインフルエンザをはじめとする感染症予防には、手洗いが効果的です。また厚生労働省の調査では、1日に3回以上、水でうがいをするだけでかぜの発生を4割近く防ぐことができるという報告があります。外出後は必ず手洗いうがいをしましょう。



コミュニケーションを大切にしましょう

「気持ちの持ち方」は老化予防に大変重要です。高齢になると社会とのつながりが希薄になりがちですが、「現在は、若い頃とは違う役割を担っている」と捉え、前向きにいきいきと生活を送りましょう。家族や近所の人とコミュニケーションをとる機会を積極的につくったり、趣味を楽しんだりすることも大切です。



転倒を予防する環境づくりを

高齢者は筋力・バランス能力の低下をはじめ、様々な要因で転倒しやすくなります。転倒を予防する運動に加え、“転ぶ原因を減らす”環境をつくりましょう。

転倒予防のための環境づくり(例)

- 段差をなくす
- カーペットやラグマットを固定し、滑らないようにする
- 電気コードの配線を整理する
- 照明を明るくする
- 階段や風呂場に手すりや滑り止めをつける



足のお手入れをしましょう

意外と見落としがちなのが、足のケア。たこやうおのめ、水虫、巻き爪など、足元の疾患は、歩行の障害だけでなく転倒の原因にもなり得ます。日頃から清潔に保ち、爪もこまめに整えるようにしましょう。ただし、爪を切る際に深爪をしてしまうと爪の角が爪内部の皮膚に刺さって炎症を起こす陥入爪の原因になるので気をつけましょう。爪の長さ是指先より少し出るくらいが目安です。

