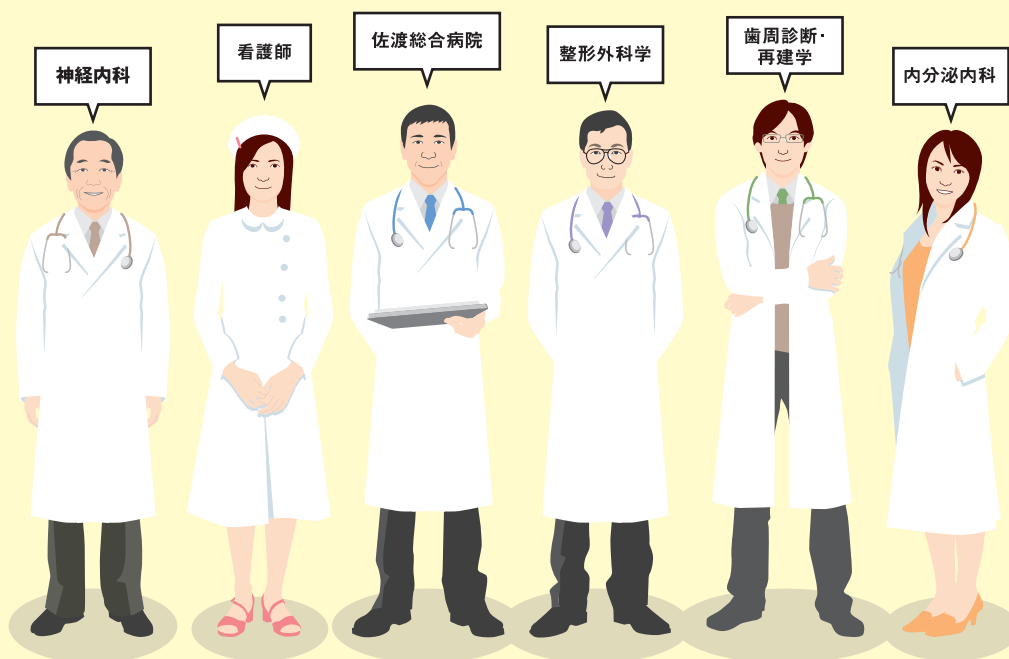


# 寝たきり「ゼロ」宣言

in SADO

佐渡に暮らす全ての人々の健康な毎日を、私たちが支えます。  
皆様のご協力とご理解をお願い致します。



佐渡総合病院・新潟大学医歯学総合研究科

多臓器連関に注目した加齢性疾患の病因研究



PRO T

# 「佐渡プロジェクト」ご参加の案内 目指そう寝たきりゼロ！



高齢化に伴う体の各臓器のお互いの関係を明らかにし、『元気な高齢社会を迎える手引き作り』のための臨床研究にぜひご参加下さい。

## 臨床研究にご参加いただける方

特別なことはありません。佐渡にお住いの方で、佐渡総合病院に通院される方であれば、**誰でも参加できます**。主治医の先生に“**寝たきりゼロプロジェクトに興味があります**”とお申し出下さい。詳しい説明を担当者が行います。

## 佐渡寝たきりゼロプロジェクト PRO<sup>+</sup>T 臨床研究とは

「年をとっても、いつまでも健康でありたい」私たち皆の願いです。身体に自信が無い、物忘れがひどくなった、と年と共にあちこちが悪くなります。脳、歯周囲、骨、関節、心臓、腎臓、血管は、年をとるにつれて衰え、いろいろな病気になる代表的な臓器です。これらの臓器がいつまでもみずみずしく健康であるには、どのような事に気をつければよいか、日常生活で何か予防はできないだろうか、まだよくわかっていません。

最近になって、これらの臓器は、お互いに深い関係があることがわかってきました。つまり、“これらの臓器がお互いによく調和され、健康であることが大切である”と考えられています。

佐渡総合病院では、新潟大学の複数の診療科の専門家との協力により、これら複数の臓器の健康度をチェックし、生き生きとした老後を



送るにはどうしたら良いかを皆さんと一緒に探し考えるために、今回の研究を提案しました。この研究は、薬の効果を調べるいわゆる「治験」ではありません。日常診療の中から何か手がかりをつかみ、将来の治療や予防に役立てることを目指しております。

皆さんへのお願いは、佐渡総合病院の各科を受診されたときに受けられた検査結果を、集計し統計解析に利用させていただくこと、簡単な質問票にお答えいただくことです。また皆さんの血液や尿を保存して、遺伝子を始め新しい検査法が開発されたときの解析に使わせていただきたいと思います。具体的には①研究への同意書の署名②採血（採尿）③日常活動動作や認知症の評価（アンケートの記載）をお願いします。

佐渡は、佐渡総合病院、行政が中心になって皆さんの健康を守るための診療記録を管理している全国でも最先端の地域です。私達は、佐渡総合病院に保管されている皆さんの貴重な健康の記録を、皆さんや、皆さんのお子さん、そして、これから年を重ねていく私達の健康のために有効に活用できるように今回のプロジェクトを計画いたしました。

皆さんと共に、この佐渡から“目指そう寝たきりゼロ! 延ばそう健康寿命!”を提案していけたらと考えています。本研究の主旨にご賛同いただき、ご協力をお願いいたします。



最近物忘れが気になる方やご家族の物忘れに気づかれた方に読んでいただければと思います。

65歳以上の高齢者の5〜10%の方に、認知症があるといわれています。

# 認知症を正しく理解しましょう。



## 1. 認知症による物忘れ

歳をとると、ちょっとした物忘れは誰にでもあります。認知症による物忘れの特徴は、「時間や場所の感覚がない」「忘れたことに気づかない」「徐々に進んでおり日常生活に支障がでている」などがあります。

## 2. 認知症は早期診断が大切です

認知症の中には適切な治療により治るものもあります。また、早期認知症には、進行を遅らせることが可能なクスリもあります。

## 3. 認知症になりにくい生活習慣

散歩など適度な運動、魚中心の食生活、趣味や社会活動への参加などを習慣とする高齢者は認知症になりにくいといわれています。

## 4. 認知症になったら

ご家族（介護者）が認知症を正しく理解することで、認知症高齢者の症状に落ち着いて対処しやすくなります。介護保険などによる支援サービスを受けながら、住み慣れた地域で、今までの生活環境を可能な限り続けられるように配慮することが大切です。

### 最後に

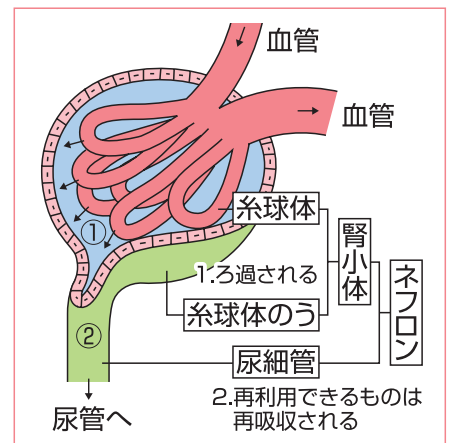
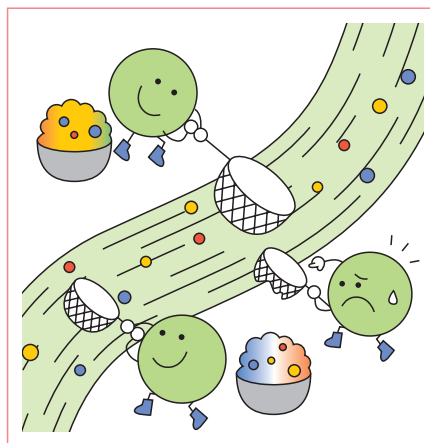
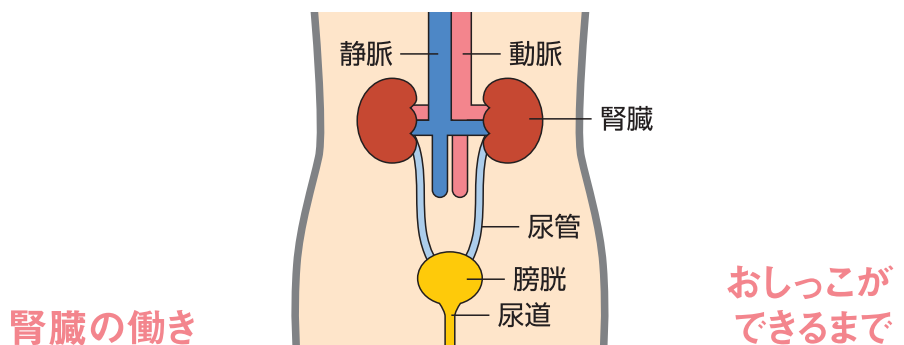
認知症をかかえていても人間は幸福に生きていくことができます。地域の方々が「認知症は誰にでもおこりうること」という意識で、高齢者とその家族を支えるコミュニティをつかっていくことが大切です。

腎臓は、血液中の老廃物をおしっこ(尿)に排泄し、血液をきれいにしています。そのほかにも様々な働きがあります。

# 腎臓の大切な働き。

- 体の水分量のバランスをとり、塩分や酸・アルカリなどの濃さを一定に保つ働きもあります。
- 造血ホルモンを分泌して貧血を改善しています。
- カルシウム・リンなどの量を一定に保つ働きもあり、骨の健康にも大切です。
- 血圧を調節しています。

腎臓は、背中側に左右合計2つ存在しています。そら豆のような形で、大きさは握りこぶしよりやや大きめです。腎臓の働きを下の図で説明します。



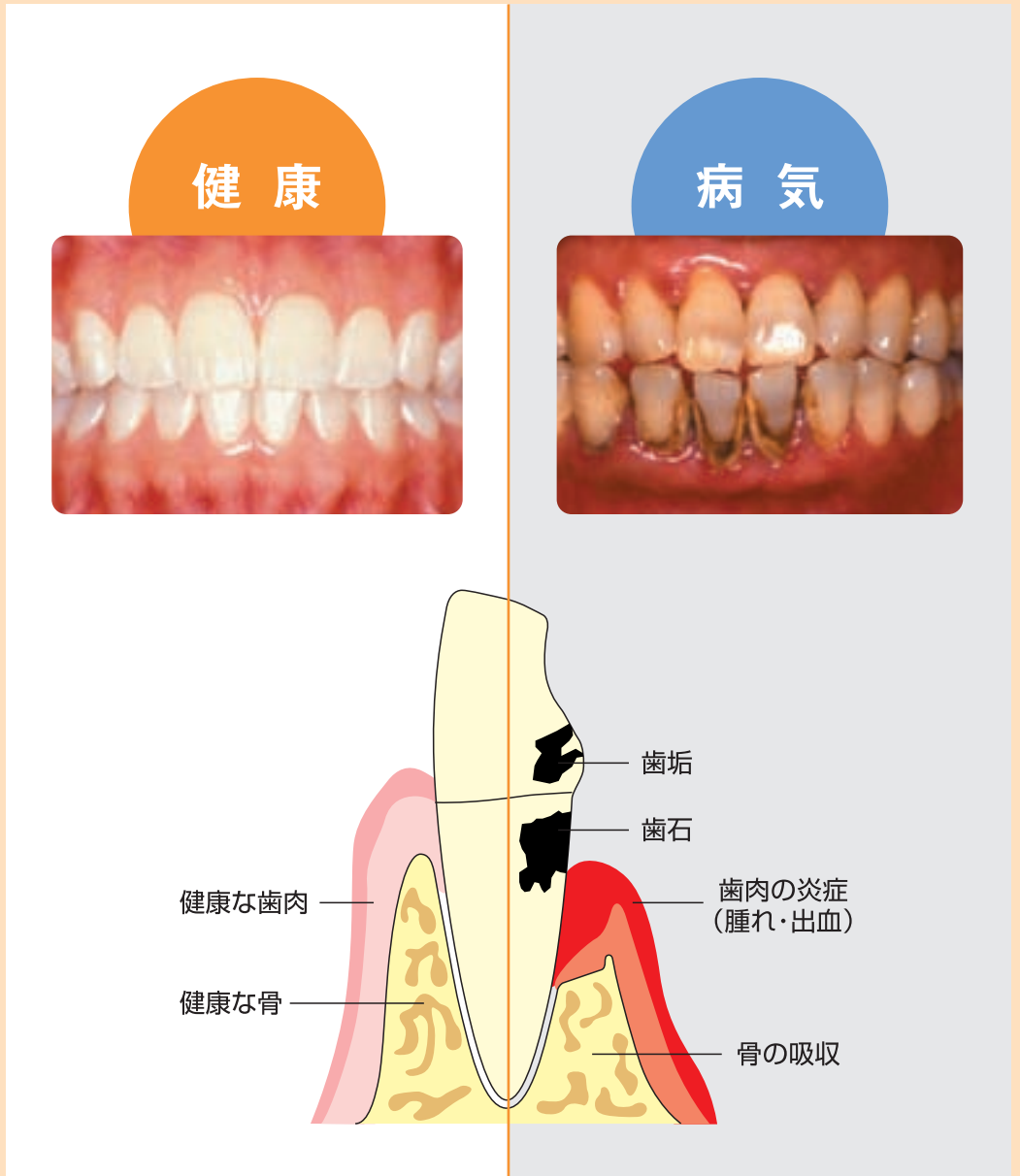
おしっこの工場は、腎臓にあります。腎臓に運ばれた血液は、糸球体という場所でろ過されます。ただし、この中にはまだ利用できるものも含まれています。このため、尿細管という長い管を通る間に、利用できるものは再吸収されて、血液へともどされます。腎臓は血液のリサイクル工場なのです。

こうして、体にとって本当に必要なものだけを集めたものが膀胱にたまり、尿道からおしっことして出されます。



# 歯周病（歯槽膿漏）とは。

歯周病は、歯ぐき（歯肉）や歯を支える骨が破壊される病気で、進行すると腫れや痛みを伴い、噛みにくくなったり、最後には歯が抜けたりします。



歯周病はむし歯と違って、初期～中期の段階ではあまり症状を感じません。かなり進行してから腫れや痛みを感じることも多く、治療が手遅れになりがちです。

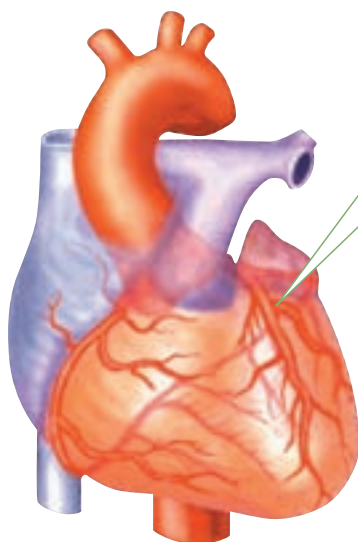
一生自分の歯で噛むためには、歯周病の予防と適切な治療が大切ですので、定期的な歯科受診をお勧めします。



# 急性心筋梗塞や狭心症という病気はご存知ですか？

心臓は筋肉でできているポンプで、全身に血液を送っています。

"ハツ"というお肉を食べたことがありますか？ "ハツ"は、英語で心臓を意味する"ハート♥"がなまったもので、牛や豚、鶏などの心臓のお肉のことです。



心臓の筋肉に血液を届ける **冠動脈**

心臓が動くためには酸素や栄養を血液に溶かして心臓の筋肉に送り届ける必要があります。この血液が流れている心臓の血管を**冠動脈**といいます。

**急性心筋梗塞や狭心症は冠動脈がつまったり細くなったりしておきる病気です。**

## 心筋梗塞

冠動脈が血の固まりでつまってしまい、**心臓の筋肉の一部が壊れてしまう**病気です。

強い胸の締め付け感や痛み、呼吸困難などが急におこり、"胸が苦しい"という状態が30分以上続きます。このような強い症状がなかなかおさまらなかったら救急車を呼んでください。



## 狭心症

冠動脈が細くなっていたり、急にけいれんして一時的につまったりして、**心臓の筋肉が悲鳴をあげ、胸の圧迫感や痛みがおきる**病気です。身体を動かした時だけ胸が苦しくなる狭心症と、身体の動かし方には関係なく明け方眠っている時などじっとしているときにも突然苦しくなる狭心症の2種類あります。胸の苦しきは数分以上続きますが30分以上続くことは希です。



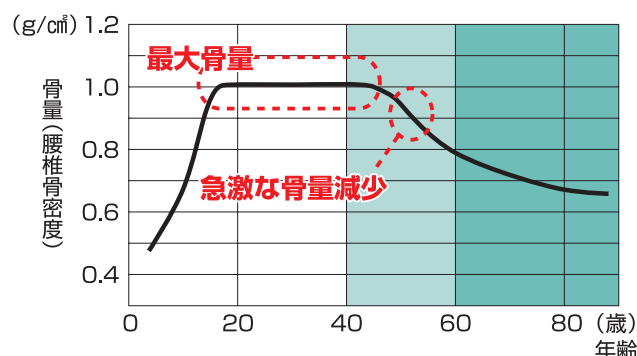
# 骨粗しょう症について。



## 骨量を測ったことはありますか？

女性は、閉経や加齢などが原因で骨量が減ってしまいます。骨粗しょう症とは、骨量が病的に減少した状態をいいます。転倒などにより手首や太ももの付け根の骨折や、場合によっては寝たきりにつながることもあります。骨粗しょう症そのものには目立った自覚症状はありません。だからこそ、早めのケアで人生の後半を楽しく過ごしましょう。

### 女性の年齢と骨量の推移



# 関節の痛みについて。

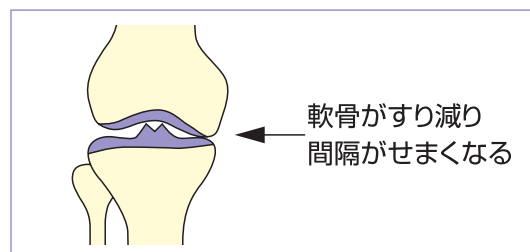


関節は、骨と骨とのつなぎ目で、「身体を動かす」「身体を支える」という2つの大切な働きがあります。

加齢によって、関節の表面を覆っている軟骨が擦り減ったり、ひざの働きに“なめらかさ”を与える関節液（ヒアルロン酸など）が変質することがあります。

これを変形性膝関節症（へんけいせいひざかんせつしょう）といいます。ひざの動きが悪くなり、痛みを感じます。60歳以上の女性の約4割の方にみられ、年齢とともに増加します。

### 変形性膝関節症 （初期～中期）






30歳以降の成人が必要なカルシウム量は、1日600mgといわれています。

### カルシウムを200mg取るための食品の目安量

食品	乳製品: ヨーグルト	大豆製品: 豆腐	海藻類: ひじき	小魚: ししやも	青菜: こまつ菜
					
目安量 (カロリー)	全脂無糖/ 200ml (120kcal)	2/3丁、 200g (154kcal)	1/3カップ、 15g (-kcal)	生干し 5本 (182kcal)	1/4把 80g (17kcal)
Ca 含有量	220mg	240mg	210mg	190mg	232mg

摂取したカルシウムを効果的に吸収するにはビタミンDが必要です。ビタミンDは、干しシイタケや魚類に豊富に含まれています。

カルシウムを多く  
とりましよう。



散歩や体操などを毎日の習慣にして、普段の生活の中で無理なく体を動かすようにしましょう。



#### 背骨をのばす体操

- ①壁に向かい30cmほど離れた位置に立つ。
- ②両手を壁につき、無理のない程度に腰を反って壁にお腹を押し付ける。
- ③顔は横に向けて20秒ほど静止する。(10回繰り返す)

※脚に神経痛が走る方は、お避けください。

#### 太ももや、ひざの周りの筋肉を鍛える体操

- ①仰向けになるか、いすに座る。
- ②仰向けの状態では、  
脚を伸ばして30度くらい上げる。  
座った状態では、  
片脚ずつ脚を伸ばす。
- ③そのまま10秒保つ。



仰向けに寝て  
脚を30度くらい  
上げる(10秒)



椅子に座って  
片脚ずつ  
伸ばす(10秒)

※ご自分に適している体操かどうか、一度かかりつけ医に相談しましょう。

骨と関節のため  
の運動。



## 腎臓病自己診断リスト

以下の項目に該当する場合は、早めに医師に相談しましょう。

- 両足がむくむ
- 検診などで尿蛋白、尿潜血があるといわれた
- 血圧が高い
- 糖尿病である

### 腎臓病は早期発見・早期治療が大切です。

腎臓の病気には、はじめは自覚症状がほとんどありません。気づいたときには、腎臓病がかなり進んでいることがあります。慢性腎臓病の患者数は400万人から600万人と多く、そのうち腎不全で透析療法を受けている方はおよそ26万人です。あなたの腎臓はだいじょうぶですか？

- 慢性腎臓病は高血圧の原因になります。血圧が130/80以上の方は簡単な検査を定期的に行うことで、早期発見につとめましょう。
- 糖尿病が進行すると慢性腎臓病になります。主治医と相談して、必要がある場合は腎臓専門医を受診してください。
- 腎機能が正常の10%以下になると、透析療法になります。末期腎不全の治療は、透析療法と移植です。
- 腎不全の予防には、生活習慣を改善し、生活習慣病はきちんとコントロールすること。予防の基本は食生活。そして、適度な運動、睡眠、休養が大切です。腎臓病食は、腎臓病の程度によって違います。詳しいことについては医師や栄養士などに相談しましょう。

## 歯周病（歯槽膿漏）自己診断リスト

「✓」が2つ以上の方は、確実に歯周病になっています。  
早めに歯科医師に診てもらいましょう。

- ブラッシングをすると歯ブラシに血がにじんでいる
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 口臭があるとよく言われる
- 歯ぐきが何度かはれたことがある
- 食べ物が歯の間にはさまりやすくなった
- 歯の根が露出して歯が長くなったように見える
- 歯がグラグラする

**歯周病は成人の約8割に見られ、**

**歯が抜ける最大の原因です。**

**歯周病は体の健康にも悪影響を及ぼします。**

**あなたの歯周病の進行度はどうでしょうか？**

- 毎食後にブラッシングを行いましょ。普通の歯ブラシだけでは歯周病原菌は半分も除かれませんが歯間ブラシも使ってみましょう。
- ブラッシング後に洗口液でうがいをしてみましょう。特に殺菌効果のある成分が含まれているものは、歯周病や口臭の予防効果が期待できます。
- 歯周病のリスク因子として、喫煙や糖尿病が知られています。禁煙・減煙や血糖値のコントロールを行うことで、かなりの歯周病の治療・予防効果が見られます。

## 心筋梗塞・狭心症自己診断リスト

心筋梗塞や狭心症になりやすい人の特徴は？  
次のような人がなりやすいとされています。

- 男性や閉経後の女性
- 年齢が高い(40歳を過ぎるとだんだんなりやすくなってきます)
- たばこを吸う("がん"や"脳卒中"にもなりやすいですよ!)
- 血圧が高い
- 糖尿病や境界型糖尿病といわれている
- 血液のコレステロール(特に悪玉=LDLコレステロール)の値が高い
- 善玉のコレステロール(HDLコレステロール)の値が低い
- 野菜やくだものをあまり食べない
- 魚より肉や乳製品を好んで食べる
- 運動不足
- 日頃ストレスを強く感じている

### 心筋梗塞の危険信号!

心筋梗塞は命にかかわる重大な病気ですが、発症前に危険信号が出ることがあります。  
次のような症状が急にでてきたら病院をすぐに受診して下さい。

- 今まで何ともなかったのに、歩いたり階段を上ったりしたときに胸が苦しくなるようになった。
  - 何の前触れもなく急に胸が苦しくなったり、よくなったりするのを繰り返すようになった。
- 胸の苦しみに冷や汗がでたり、だんだん長く続くようになってきたら特に要注意です!

いくつも当てはまる人は特になりやすいので、あてはまる数を減らせるように気をつけましょう。特に、糖尿病や高血圧と診断されている人は医師の指示に従ってきちんと治療を受けて下さい。

日本人は運動不足になりがちと言われていますので、日頃から身体を動かすように心がけましょう。