

町長の

あやめ日記



名大大学院から健康寿命を延ばす提案

本町は、昨年、順天堂大学スポーツ健康科学部と町施設サービス棟の産官学で「健康なまちづくり」に関する包括協定を結びました。現在は、同大学からアドバイスや提案を受けながら、健康なまちづくりを進めています。

日本人の平均寿命は、世界トップクラスになりましたが、本当に大切なのは健康寿命です。特に高齢社会では、年々増え続ける医療費を抑制するためにも、健康寿命を伸ばすことが緊急にして最大の課題なのです。国も「国民の健康寿命を1年延伸して、医療費・介護費を5兆円抑制する」方針を発表しています。

健康寿命の延伸には、運動を通して丈夫な体を作る方法と生活習慣病（メタボリックシンドローム、メタボなど）を予防する方法の大きく分けて2つの方法があります。

運動面は、順天堂大学大学院が包括協定を結ぶ数年前から、幼児期の基礎体力作りやコーディネーショントレー

ニングなどで運動指導をしてくださっていました。その成果はすでに確認できており、今後もしっかりと進めていく予定です。

一方、メタボの予防については、国民健康保険で40〜74歳を対象に、平成20年から「特定健康診査」と「特定保健指導」が行われています。この保健指導の効果で、メタボが2〜3割減少していることも近年確認されています。

また、本町にはこのたび、名古屋大学大学院から本町で健診と保健指導を受けた人を対象とした研究の申し出がありました。具体的には、対象者の運動機能と認知機能の変化を研究すること、運動や食生活だけでなく、認知機能面にも考慮した保健指導を実践するという提案です。

今後本町は、両大学院の指導を受けながら、運動とメタボ予防の両面から健康寿命の延伸に取り組んでいきます。関連する教室や行事にはぜひ積極的にご参加ください。

東郷診療所所長の久保奈津子です。



ドクター久保の

健康ワンポイント アドバイス!

インフルエンザの予防

だんだんと寒さが増し、風邪やインフルエンザにかかりやすい季節になってきました。一般に軽症で終わることが多い風邪と異なり、インフルエンザは、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が突然現れます。また、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。高齢者や免疫力が低下している人では、肺炎などの重い合併症が現れて重症化しやすいため、予防が重要です。

●日常生活で注意すること

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで起こる病気です。感染原因としては、ウイルスに感染した人の咳やくしゃみの飛沫を吸うこと、ウイルスが付着した物に触った手で鼻や口を触ることなどが挙げられます。

予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、室内の換気・加湿が有効です。また、体の抵抗力を高めるため、

十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

●インフルエンザワクチン

ワクチンには、接種した本人がインフルエンザにかかりにくくなる「直接効果」と、多くの人が接種することで感染拡大の危険性が低下する「間接効果」があります。

直接効果：「ワクチンには、ある程度、発病を阻止する効果がある。また、たとえ発症した場合でも、重症化を防ぐ効果がある」という結果が厚生労働省の研究で出ています。

間接効果：多くの健康な成人がワクチンを接種し、インフルエンザの発病を予防することは、発病したときに重症化するリスクの高い人を守ることに繋がります。

日本では、インフルエンザは通常12月から3月ごろに流行し、1月から2月にピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるまでには2週間程度かかります。12月中旬までには接種を終えるようにしましょう。