

## 主張

フィギュア  
スケートの女  
王と言われた  
浅田真央が4  
月12日現役引

退を発表した。オリン  
ピックの期待の星であつ  
たが、膝故障のため26歳  
で晴れの舞台から身を引  
くことになった。

われわれ保険医も80歳  
を越えると心身共に限界  
がきて、診療から離れざ  
るをえなくなる。それを  
少しでも遅らせるために  
も健康寿命を延ばしたい  
との思いは万人の願いで  
ある。

健康寿命とは日常生  
活動作（起床・衣服着

脱・食事入浴など）に加  
えて、外出・仕事・家事・  
学業・運動が制限があつ  
てもできる状態である。

高齢になれば誰しも衰  
弱し、その原因として多  
岐にわたる臓器状態の低

低下を来す。そしてサル

コペニアと言われる骨格  
筋の減少と質の低下を来  
す原因となる。筋肉が瘦  
せて、握力など筋力は低  
下し、歩行速度も遅く  
なつて身体機能の低下を

ではサルコペニアにな

らないようにはどうすれ  
ばよいか。安静臥床、閉  
じこもりなど不活動が原  
因で廃用性筋萎縮が起こ  
るから、手術後でも早期  
に体を動かし、リハビリ

い誤嚥性肺炎にならぬよ  
う注意を要する。

栄養摂取の面から、老  
齡者では少なくなりがち  
なタンパク質の摂取を心  
がけ、ビタミンDも大切  
である。

# 健康長寿を支えよう

下で、70歳・75歳の二つ

の時点で見ると、最盛期  
の臓器機能の50%まで低  
下するのは腎機能、およ  
び呼吸機能で、いずれも  
体内で発生した老廃物の  
排泄能、好氣的代謝能の

来す。

これに精神心理的・社  
会的なものが加わり、フ  
レイルティの状態となる。  
体重は減少し、主観的疲  
労感があつて、日常生活  
活動量が落ちてくる。

テーシオンを行う必要が

ある。次に栄養管理が重  
要で、バランスのとれた  
本人の好む食事が望まし  
い。咀嚼機能の回復や口  
腔ケアも大切で、肺炎予  
防、とりわけ高齢者に多

男女共に130万人を

超えるというサルコペニ  
アに陥ることのないよう  
適切な治療が望まれる。  
そのためには本人の経済  
力と介護者の存在が必要  
である。個人の力だけで  
は限界があり、公的な支  
援が必須であるが、介護  
保険料の値上げなどで介  
護が受けにくくなるのは  
何としても避けねばなら  
ぬ。