

# 包 括 だ よ り 第 3 3 号



## 高齢者の生活習慣病について

高齢者に多くみられる病気に生活習慣病があります。高血圧、糖尿病、がん、脳卒中、心疾患などは、日々の生活習慣と深く関係しており、予防と管理がとても重要になります。今回は、生活習慣病について注意すべきポイントや食事や運動など日常生活でできる予防対策について紹介します。

### 生活習慣病とは

偏った食事・運動不足・過剰なストレス・喫煙や過度な飲酒など

長年にわたり続いてきた日々の生活習慣の積み重ねによって、身体に慢性的なダメージが蓄積されることによって起こります。

### 生活習慣病の種類

がん・肝硬変・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・高血圧症など

高血圧、糖尿病、肥満、脂質異常症 は 動脈硬化の危険因子に

※動脈硬化とは、動脈が年齢とともに老化し、弾力が失われて硬くなったり、動脈内の壁にコレステロールがたまって血管が細くなったり、血液の流れが滞ることで、多くの場合、自覚症状なく徐々に進行していきます。

### 生活習慣病を放置すると



認知症のリスクを高める・日常生活動作（ADL）の低下・フレイル（虚弱）

高血圧や糖尿病は脳の血管にダメージを与え、認知症のリスクを高める原因となります  
○高齢者では体調不良がきっかけとなり、持病の悪化や衰弱、体調不良の重症化、後遺症につながる可能性もあり、注意が必要です。

生活習慣病、持病等で服薬や治療中の方は、勝手に中断しないで主治医に相談しましょう

病気と上手につき合い、生活習慣を見直し予防や改善に取り組みましょう！

## 夏の体調不良にご注意を



全国的に厳しい暑さが続いていますね。毎日の暑さで体力を消耗し、疲れが抜けにくくなったり食欲が落ちたりし、高齢者では特に生活習慣が乱れ、体調を崩しやすい時期でもあります。

## 暑いと疲れるのはなぜ？体調不良が起こる原因

○夏は、大量の汗をかき、水分やビタミン、ミネラルなど体の調子を整える栄養素も一緒に排泄され、体のバランスが崩れる

○暑さによって消化機能も落ちやすく、食欲低下を引き起こし体を維持するための栄養素も不足しやすくなる

○外の暑さに対応するため体温を一定にしようと自律神経がフル回転して働き続け、自律神経が乱れ、生活習慣病のリスクが増加する



また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病がある人は、熱中症にかかりやすいので特に注意が必要です。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

## 健康で長生きするための生活習慣のポイント

○偏った食事を避けて、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう

○自分の体調や体力に合わせて、体を動かす習慣を取り入れましょう

○生活習慣病の予防には1日7時間程度の睡眠が効果的です

○定期健診を受けましょう



これらのポイントを意識して、健康な生活を送りましょう

地域包括支援センターでは、

在宅療養や認知症に関する相談に応じています

安芸高田市社会福祉協議会

電話・お太助フォン

安芸高田市地域包括支援センター

☎47-1132