

Dr. アドバイス 262

# 「健康寿命」を延ばそう!!

エビデンス(科学的根拠)のある健康生活

## 新型コロナウイルス感染症とフレイルの基礎知識

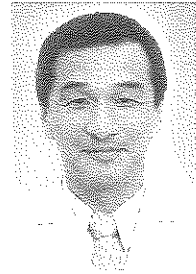
新型コロナウイルス(以下、新型コロナウイルスと表記)は、感染者の飛沫(咳やくしゃミ、つばなど)に含まれるウイルスを、口や鼻、目からとり込むと感染します(飛沫感染・接触感染)。

人は無意識に、1時間に平均23回も顔を触っており、そのうちの約44パーセントは、目、鼻、口などの粘膜が占めているという報告もあるので注意が必要です。

公共の場所から帰ったとき、咳やくしゃみをしたとき、鼻をかんだとき、食事の前、病気の人のケアをしたとき、外に合った物を触ったときなどは、ハンドソープを使ったこまめな手洗いを徹底しましょう。

また、マスクの表面は触らないようにし、触った場合は必ず手洗いをしましょう。なおマスクは、症状などがある人が、飛沫によって他人に感染させないためには有効ですが、感染している人からの飛沫を防ぐ予防効果は、相当混み合っていない限り、あまり認められていないので、過信しないように。

現在、新型コロナウイルス感染症の流行がなかなか収束しないため、外出の機会が減ったり、友人や



久保明先生 (くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったりしている人は少なくありません。とくに高齢者の場合、家で過ごす時間が長くなるにつれ、筋力が落ちて動きにくくなったり、気持ちが落ち込み閉じこもりがちです。

最近、食べられなくなった、疲れやすく何をするのも面倒になった、体重が以前よりも減ってきた、という傾向があればフレイルの可能性もあります。フレイルとは、要介護状態に至る前段階です。身体的、精神的、心理的、社会的など多面的な問題を抱えやすく、健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味します(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター)。

大事なことは、フレイルに早め気づいて、適切な対処を行うことで、フレイルの進行を防ぐことです。

### ●フレイル予防のポイント

- ① 食生活・口腔ケア  
食欲が落ち、噛む力が弱まって食事が減ると、健康を維持するために必要なエネルギーや筋肉をつくるたんぱく質が不足する。力や体力が低下する、さまざまな症状が起りやすくなります。
- ② 運動  
動かない(生活が不活発な)状態が続くと、心身の機能が低下し、動けなくなる可能性が高まります。転倒などを予防するために、まずは座る時間を減らし、今より10分多く体を動かしましょう。そのほか家事や作業などで体を動かす、人混みを避けて散歩する、ラジオ体操や簡単なスクワット、足踏みなど家の中などでできる運動を。
- ③ 社会参加  
孤独を防ぎ、心身の健康を保つためには、人との交流や助け合いが大切です。できれば毎日、家族や友人と電話で話す、手紙やメールなどを活用して交流する、趣味やボランティアなどで外出する機会を増やすように。
- ④ 買い物や移動などで困ったときに助けを呼べる相手を見つけるよう心がけるとよいでしょう。

以上は主食・主菜、副菜を組み合わせて食べましょう。食べる力を保つためには、根菜類など固いものを食べるようにするとよいでしょう。

また、しっかりと噛んで食べられるよう、定期的に口の状態を確認したり、正しい歯磨きを心がけるなど、口の健康を保つことも大切です。

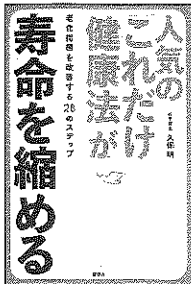
また、しっかりと噛んで食べられるよう、定期的に口の状態を確認したり、正しい歯磨きを心がけるなど、口の健康を保つことも大切です。

## 人気の「これだけ健康法」が 寿命を縮める

一老花指標を改善する 28のステップ

久保明 著 講談社 定価 1,300円+税

「流行りの健康法の誤りを指摘」し、「老化指標(老化の進行度を表す見どころ)のレベルを改善して若返るためにはどうすればいいのか?」というヒントをわかりやすく解説。巻末には、自分でできるピジュアル付録「ご・まめ生活のすすめ」(食事・運動・心のケアテクニック)の付録つき。



発売中!!