

こんにちは 保健師です

(文・田畑喜美保健師)

1月号に続き介護保険の視点から生活習慣病についてお話しします。

今月は「脳血管疾患と生活習慣病」です。

脳血管疾患と

要介護認定

1月号でもお話したとおり、平成27年度に新たに要介護認定を受けた方の主病原因疾患第3位の脳血管疾患ですが、要介護認定を受けた方のうち、介護度別人数をみると、

【表1】

順位	疾患名	人数
1位	認知症	16 (1)
2位	骨折	13 (1)
3位	脳血管疾患	12 (2)
3位	筋・骨格 (関節症や骨粗しょう症など)	12 (1)

※ () は、第2号被保険者数

【表2】平成27年度区分変更が必要となった疾患別の順位

順位	疾患名	人数
1位	認知症	7名
2位	脳血管疾患	6名
	転倒骨折	6名
3位	高血圧	4名
	その他	17名
	計	40名



初めての認定で重度の「要介護4・5」の判定を受けた方が3名。また、認定期間中に心身の状態が変化し、要介護度の区分変更が必要となる方も、脳血管疾患者に多く診られます(表2参照)。このような要介護認定の結果から、脳血管疾患は、一度発症すると初期の段階で重度になる方や闘病中に状態が悪化してしまう方がいることがわかります。

発症予防と重症化予防

脳血管疾患の中でも65歳以上に多い脳梗塞は、脳の血管の中で血栓や塞栓が血流を止めてしまうのが原因です。脳梗塞の予防には、血栓ができにくいように血液を固まりにくくしておくこと、「血液サラサラ」の状態が良いわけです。

注意したいことは、こまめな水分補給です。からだ脱水傾向にあるとき、血液は濃縮されてドロドロになり、固まりやすくなります。つまり、脳血栓による脳梗塞が起きやすくなるのです。

65歳を過ぎると、からだの水分が少なくなっても喉の渴きをあまり感じないことがあります。「夜中にトイレに行くのが面倒」などの理由で水分補給を控えているという声を聞くことがあります。脳血管疾患予防のために就寝前や夜中にトイレに起きた時など、コップに3分の1から半分程度の水を飲むようにしましょう。

また、脳血栓の原因とされる



《グー・パー運動》

【基本動作】「グー・パー」と言いながら手を握ったり開いたりする。(4回繰り返す)

【応用】

- ①「グー」と言いながら両手を握り、胸の横に構える。
- ②「パー」と言いながら両手を開いて、胸の高さで前に出す。(4回繰り返す)

《パタパタ・トントン運動》

【基本動作】片足ずつ8回行いましょう。

- ①かかとを床につけたまま、つま先を上げ「パタ」と言いながらつま先を下ろす。
- ②つま先を床につけたまま、かかとを上げ「トン」と言いながらかかとを下ろす。

【応用】

- 基本動作の①と②を両足で行う。(4回を1セットとし、2セット行う。)
- ※左右の足を交互に行っても良い。



簡単な運動で予防しましょう

腕と足を使った簡単な運動を2つ紹介します。体を使った運動は、血管を若返らせる効果が期待できますので、ご自宅でお好きな時間にやってみましょう。