

「フレイル予防」は健康長寿の合言葉

高齢期の 元気生活 応援ガイド



健診で早期発見！
フレイルと生活習慣病 ④



バランスのよい食生活を
心がけましょう！⑥



お口の健康に
気を配りましょう！⑨



適度な運動習慣を
身につけましょう！⑪



社会とつながって
こころの栄養補給を！⑭



認知症のことを
正しく理解しましょう！⑯



新型コロナウイルス感染症の感染予防と感染拡大防止に
留意しながら、健康の維持・向上を心がけましょう。

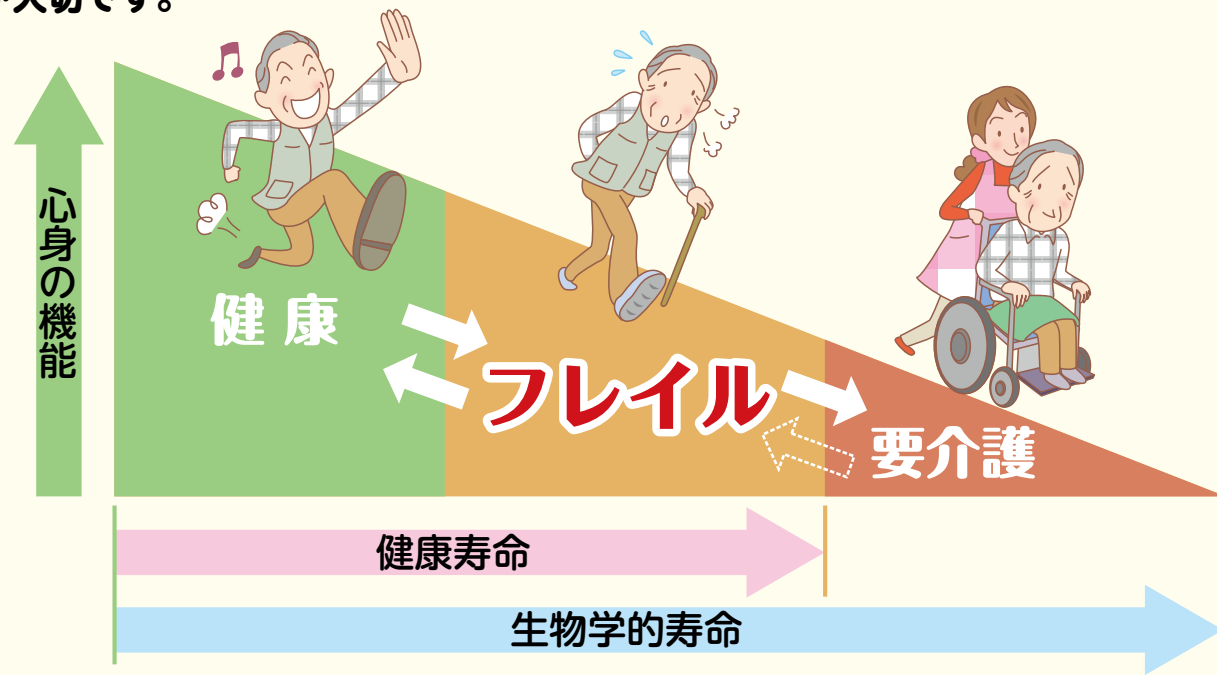
◀熊本発祥の妖怪「アマビエ」は、その姿を写すことで疫病退散の願いがかなうと伝えられています。

熊本県後期高齢者医療広域連合

フレイルの予防・改善で もっとずっと元気に！

●「フレイル」をご存知ですか？

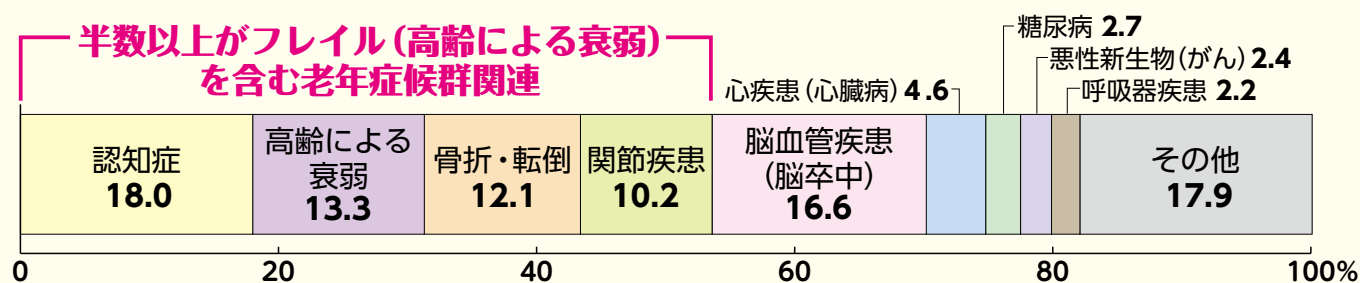
フレイルとは、加齢により心身の機能が低下し、健康な状態から要介護状態へと移行する中間の段階のことを言います。いったん「要介護」になると、健康な状態に戻ることが難しくなりますが、フレイルの段階で適切に対処すれば、心身の健康を取り戻すことができます。健康寿命を延ばすためには、フレイルの予防・改善に取り組むことが大切です。



●フレイルが要介護の大きな要因に!?

日本は世界有数の長寿国となり、今や「人生100年時代」と言われるようになっていきます。しかし、健康上の問題で生活が制限されることなく、すこやかに暮らしていける「健康寿命」は、平均寿命よりも男性で9年、女性で12年ほど短くなっているという調査報告もあります。また、介護が必要となった原因の半数以上を、フレイル(高齢による衰弱)と加齢にともなう疾患等が占めています。

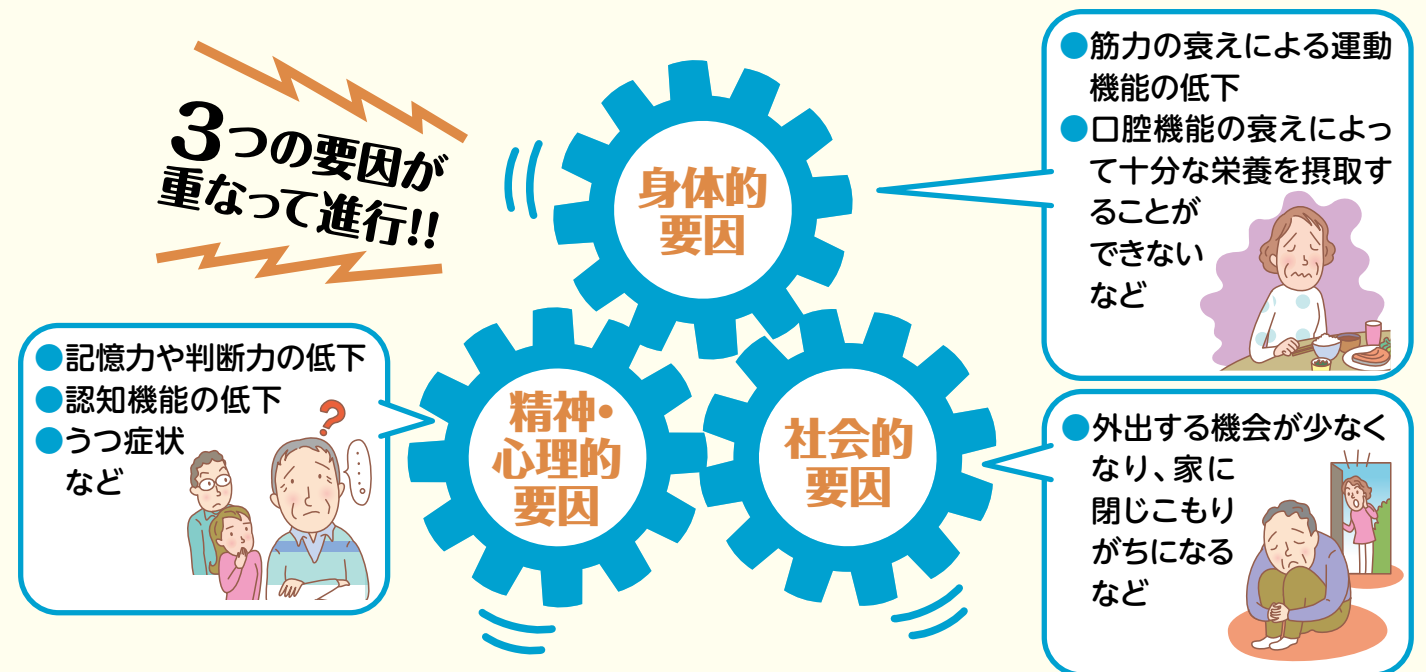
《介護が必要となった主な原因(要介護者、要支援者合計)》



参考:厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)

●フレイルの3つの要因とは？

高齢になると「食」が細くなり、低栄養状態になると身体機能の低下を招きます。また、外出の不安などから閉じこもりがちになることで精神の活力を失い、さらに身体機能の低下が加速します。このようにフレイルは、「身体的要因」「精神・心理的要因」「社会的要因」が密接に重なり合って引き起こされます。「自分はまだまだ元気」という過信は禁物。加齢による心身の状態の変化は、目に見えないところで進行していきます。



“新型コロナウイルス感染症対策”などで外に出られないとき

新型コロナウイルスなどの感染症予防や感染拡大防止のために、外出を控えなければならないときには、「歩く機会が減る」「食欲が減退する」「人と会話する機会が減る」などによって、フレイルの3つの要因が重なりやすくなります。日常生活が制限されることで、気づかぬうちに心身の衰えが加速してしまうかもしれません。屋内でできる運動を日課にする、電話やインターネットを利用して家族や友人とコミュニケーションをとるなど、積極的な行動を心がけましょう。

人生100年時代を健やかで豊かなものにするために
元気なうちからフレイル予防をはじめましょう！

健診で早期発見！ フレイルと生活習慣病

後期高齢者の健康診査では、フレイルのリスクをいち早く捉えるために、質問票(右ページ参照)を用いた問診が行われています。生活習慣病の予防・早期発見とともに、フレイルを予防・改善するために、「健康診査」と「歯科口腔健康診査」を必ず受けましょう。

後期高齢者健康診査を受けましょう

高齢期の健診(健康診査)は、糖尿病などの生活習慣病の早期発見予防はもちろん、フレイルのリスクをいち早く発見し、対処するためにとても重要です。健康寿命を延ばして、いつまでも元気に暮らしていくために、**年1回、後期高齢者健康診査を必ず受けましょう。**



後期高齢者歯科口腔健康診査を受けましょう

熊本県における後期高齢者歯科健診は、多数の人が未受診となっています。噛む・飲み込む・話すなどの口腔機能の衰えは、フレイルの大きな要因となります。また、歯周病は糖尿病と密接な関係があり、放置すれば重症化し、糖尿病三大合併症(神経障害・網膜症・腎症)を引き起こすリスクが高まります。お口の健康は全身疾患から身を守るためにも、とても重要です。体の健康診査とともに**後期高齢者歯科口腔健康診査を忘れずに受けましょう。**

※歯科健診は通常のメンテナンスと違い、口腔機能を診る健診ですので、総入れ歯の方も健診は必要です。



健診のお申し込み・時期などについては、
お住まいの市区町村の健診担当課までお問い合わせください。

後期高齢者健康診査【質問票】

●下記の質問に答えて、気になる項目があれば各参照ページをご覧ください。

類型名	No	質問	回答	参照ページ
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	4
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満	14
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	6
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ	9
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ	9
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ	7
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ	11
	8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	11
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	12
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	①はい ②いいえ	16
	11	今日が何月何日かわからないときがありますか	①はい ②いいえ	16
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた	10
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ	14
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ	14
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ	15

📢 バランスのよい食生活を心がけましょう！

1日3回の食事は、健康な体を維持するための基本です。「つい面倒で」「食欲がなくて」などの理由で食生活がおろそかになると「低栄養状態」を招き、フレイルの原因となります。いつまでもおいしく食べて、しっかりと体と心の栄養補給をしましょう。

🍴 低栄養にならないために

高齢期には食事の量が減りがちになるので、1食でも抜いてしまうと、十分な栄養をとれず、「低栄養状態」になってしまう可能性があります。低栄養になると、免疫力が低下して風邪や肺炎などの感染症にかかりやすくなったり、骨粗しょう症などを引き起こしたりして、やがてフレイルから要介護状態になってしまう危険性が高くなります。1日3食しっかりと食事を取り、低栄養を防ぎましょう。

● 主食・主菜・副菜をバランスよく

食事は、主食・主菜・副菜をバランスよくとるようにしましょう。また、低栄養や筋力の低下を防ぐために、特に意識してとりたい栄養素がたんぱく質です。

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、めん類など	肉、魚、卵、大豆製品など	野菜、海藻、きのこなど

● たんぱく質の摂取には肉類が効率的

たんぱく質を効率よく摂取するために、1日1回は肉類を食べるようにしましょう。そのうえで、魚・卵・大豆製品・乳製品などをバランスよく加えることにより、ほかの栄養素も上手にとることができるようになります。

1日1回、肉類をとる

プラス

魚

乳製品

卵

大豆製品

🍴 骨を強くするカルシウムやビタミン

高齢になると骨密度（骨量）が低下して、骨がもろくなる骨粗しょう症になる人が増えてきます。進行すると、ちょっとぶついたり転んだりするだけで、骨折してしまうこともあります。骨粗しょう症を防ぐために、積極的にとりたい栄養素がカルシウムです。また、カルシウムの吸収率を高める働きのあるビタミンDやビタミンKを多く含む食品も、意識して摂取するようにしましょう。

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- 厚揚げ、高野豆腐などの大豆製品
- わかめ、ひじきなどの海藻類
- 小松菜、水菜などの緑黄色野菜 など

ビタミンDを多く含む食品

- いわし
- 鮭
- うなぎ
- きくらげ など

ビタミンKを多く含む食品

- 納豆
- わかめ
- 豆苗
- モロヘイヤ など

🍴 加工食品や冷凍食品なども上手に利用

食事をいつもきちんと手づくりするのは大変です。市販の惣菜やレトルト食品、冷凍食品などは、塩分や添加物が多いものもありますが、手軽に食事をしたいときには上手に利用すると便利です。また、食欲がなく十分な栄養がとれないときは、アイスクリームやカステラなどの菓子類で補給するのもよいでしょう。

📌 「半年間で2～3kg以上の体重減少」は要注意！

体重は、栄養状態を知るための大きな目安になります。高齢期は、太りぎみの人よりも、痩せている人の死亡率が高いことも明らかになっています。定期的に体重を測定することを習慣づけ、特に半年の間に2～3kg以上体重が減った場合は、フレイルの危険性があるので注意しましょう。

52kg

豚ニラ納豆炒め

調理時間 約15分 エネルギー 231kcal 塩分 0.5g



おすすめポイント

豚肉にも納豆にも、たんぱく質やビタミンB1が多く含まれています。ニラはビタミンB1の吸収を助けるアリシンが豊富で相性のよい食材になっています。納豆のつけダレを使うので味付けも簡単です。

■材料(2人分)

豚こま肉……………80g
ニラ……………1束
キャベツ……………50g(1枚)
納豆……………50g(1パック)
納豆つけダレ……………1袋
ごま油……………適量
塩……………少々
酒……………少々
長ねぎ……………適量

■作り方

- ①豚こま肉は酒をふり、ニラとキャベツはざく切りにする。
- ②フライパンを熱してごま油をひき、豚こま肉、キャベツ、ニラ、納豆の順に炒める。
- ③全体に火が通ったら納豆のつけダレを加えてさっと炒め、塩で味を調える。
- ④器に盛り、千切りにした長ねぎをのせる。

豆腐とちりめんじゃこのサラダ

調理時間 約15分 エネルギー 241kcal 塩分 1.6g



おすすめポイント

カルシウムの多さという点では、絹ごしよりも木綿豆腐に軍配が上がります。同じくカルシウムが豊富なちりめんじゃこは、カリッと炒めて香ばしく。ビタミンKを多く含む水菜を合わせて効果もアップ。積極的に取り入れたいサラダです。

■材料(2人分)

木綿豆腐……………150g(1/2丁)
ちりめんじゃこ……………20g
ごま油……………大さじ1/2
アボカド……………1/2個
水菜……………70g
パプリカ(赤、黄)……………各1/4個
A 醤油……………大さじ1 オイスターソース……………小さじ1/2
酢……………大さじ1 ごま油……………大さじ1/2
はちみつ……………小さじ1 すりごま(白)……………小さじ1

■作り方

- ①木綿豆腐は水切りして2cm角に切る。水菜は4cmの長さに切り冷水に放してざるにあげて水気を切る。アボカドは種をとって2cm角に切り、パプリカはへたと種を取り除いて千切りにする。
- ②フライパンを熱してごま油をひき、ちりめんじゃこを焦がさないようにカリッと炒める。
- ③皿に①を合わせて盛り、②を上のにのせる。
- ④Aをすべて混ぜ合わせて③にかける。

しっかり栄養をとって免疫機能を高めましょう！

感染症から身を守るには、体の免疫機能を高めることが大切です。毎回の食事ですっかりと栄養をとり、ウイルスに負けない体づくりを心がけましょう。

お口の健康に 気を配りましょう！

食事のときにむせたり、固いものが食べにくく感じたりしたら、フレイルの兆候かもしれません。お口は「食べる」「話をする」「呼吸をする」など多くの重要な役割を担っているので、日頃から、お口の機能を高めるための取り組みを心がけましょう。



オーラルフレイルを知っていますか？

年齢を重ねるにしたがって食事のときにむせたり、食べこぼしをしたり、滑舌が悪くなったりして、口腔機能が低下することを「**オーラルフレイル**」と言います。オーラルフレイルの兆候を一刻も早く発見し、早めにお口の健康対策を行うことが重要です。

✓オーラルフレイルチェック！

- ☐ 食事のときにむせたり、食べこぼす
- ☐ 食欲がなく、少ししか食べられない
- ☐ やわらかいものばかり食べている
- ☐ 以前より滑舌が悪くなった
- ☐ 口の中が渇きやすく、口臭が気になる
- ☐ 自分の歯が少なくなってきた
- ☐ あごの力が弱くなってきた
- ☐ 口の周りの容姿が気になる

●上記のような症状が気になりだしたら、オーラルフレイルの可能性があるので、歯科医師などの専門家に相談しましょう。



定期的に歯科健診を受けましょう！

口腔機能の衰えは、あまり自覚症状がなくても健診によって明らかになることがあります。**年に1回、後期高齢者歯科健診を受けるようにしましょう。**

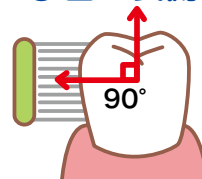


今すぐできるオーラルフレイル対策

お口の健康を守るためには、**正しい歯磨きで歯周病を予防**し、歯の喪失を防ぐことが大切です。また、お口の体操などを定期的に行って、**オーラルフレイル予防**に取り組みましょう。

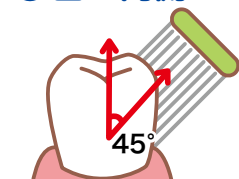
● 歯磨きのコツ

① 歯の表側



歯に垂直にあてる。力を入れ過ぎないように注意して小刻みに横に動かす。

② 歯の内側



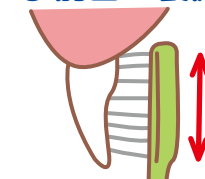
内側(舌側)は45度くらいで当て、小刻みに横に動かす。

③ 噛み合わせの面



水平に、力を加えず歯の溝に沿って小刻みに動かす。

④ 前歯の裏側



縦に歯ブラシを当て、かきだすように磨く。

● パタカラ体操

—— お口周りの筋肉を鍛える

- ①「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリと発音します。
- ②「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。

パ



唇をしっかり閉じてから発音します。

タ



舌を上あごにしっかりとくっつけて発音します。

カ



のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音します。

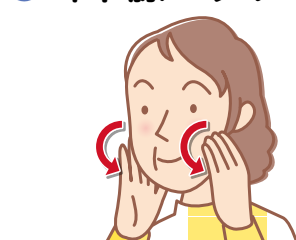
ラ



舌を丸め、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。

● 唾液腺マッサージ —— 唾液の分泌を促し、食事を飲み込みやすくする

● 耳下腺マッサージ



両頬に親指以外の4本の指をそろえて当て、奥歯の周囲をグルグル回転させてもみほぐします。

● 顎下腺マッサージ



耳の下からあごの下にかけて、指先で下からやわらかく押し上げていきます。

● 舌下腺マッサージ



親指の腹を使って、あごの下側を軽く押すようにマッサージします。

タバコは歯周病の進行を早めます！

タバコは歯周病の進行を早め、治りにくくさせます。また受動喫煙によって周りの人の健康にも悪影響を及ぼすので、一日も早く禁煙しましょう。



適度な運動習慣を身につけましょう！

最近、歩く速度が遅くなってきたと感じたり、転んだりした経験がある人は、フレイルの可能性あります。ウォーキングや筋力トレーニングを行うなど、日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。



サルコペニアにご用心

運動機能の低下の原因のひとつとして、特に筋肉量が減少した状態を「**サルコペニア**」と言います。サルコペニアが進行すると、活力や身体活動の低下を招き、食欲が減退して低栄養状態になるという悪循環に陥りがちで、フレイルの危険性が高まります。サルコペニアの兆候を早めに発見して、リスクがある場合は、筋力トレーニング(13ページ)を行うことが大切です。

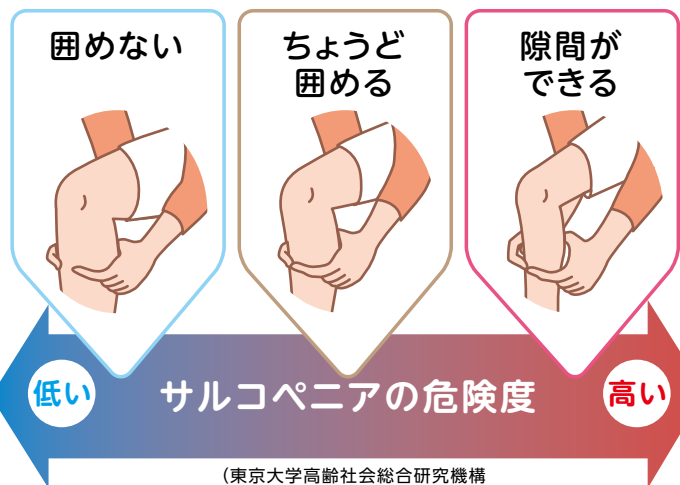
サルコペニアの兆候をチェック！

● 指輪っかテスト

- ①両手の親指と人差し指で輪をつくりまわす。



- ②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を探し、力を入れずに軽く囲んでみましょう。



(東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」より引用)



日常生活の中で、体を動かす工夫を！

運動が大切だと言われても、何から始めたらよいかわからない人は、まずは日常生活の中で体を動かすことから始めてみましょう。掃除や洗濯、買い物、庭仕事、ペットの世話などをするだけでも、十分な身体活動になります。最初は**今より1日10分多く、体を動かす時間を増やす**ことを目標にしましょう。



有酸素運動を続けましょう

心肺機能を高めたり、脂肪を燃焼させたりする**有酸素運動（水泳やエアロビクスなど）**は、身体機能の向上だけではなく、ストレスの発散や脳を活性化させる働きなどもあります。とくに**ウォーキング**は、今まで運動習慣がなかった人にも取り組みやすい有酸素運動です。買い物に少し遠くのお店まで足をのばしたり、積極的に階段を利用したりするなど、歩く機会を増やすようにしましょう。

理想的なウォーキングフォームを覚えましょう



屋内ウォーキングにチャレンジしましょう！

日常生活において体を動かす機会が減少し、不活発な状態が続くことにより、心身の機能が低下して動けなくなることを**生活不活発病**と言います。外出できない日が続いているときは、部屋の中で簡単に行える「**屋内ウォーキング**」で生活不活発病を防ぎましょう。

イス・ウォーク

【基本姿勢】

- イスに浅く座り、両手でイスを軽くつかむ。
- 足を肩幅に開き、お腹をへこませる。

【基本動作】

1秒に2歩のテンポ

- ◆上体をやや前屈みにする。
- ◆ひざを高く上げる「その場ウォーク(足踏み)」を60秒行う。



ポイント

足をドスンと落とさず、つま先から軽く床に下ろす。



筋力トレーニングも忘れずに

筋肉や骨などを鍛えて、転倒や骨折を防ぐ効果のある**筋力トレーニング**も、継続して行うようにしましょう。無理は禁物ですが、**少しきついと感じるくらいの強度**で行うと、より効果的です。

●スクワット

①立ったままの状態ですを肩幅くらいに広げて、お尻をゆっくりと落とします。

背中が曲がらないように

かかとが浮かないように

②太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。

太ももに力を入れて元に戻す

10回を目安に繰り返す

●上体起こし

①仰向けに寝て両ひざを立て、両手を頭の後ろで組んで、おへそをのぞき込むように首をゆっくり持ち上げます。

おへそをのぞき込むような姿勢で

10回を目安に繰り返す

屋内での熱中症に注意しましょう！

新型コロナウイルス感染症対策のため、外出を控えて屋内で過ごす時間が増えていますが、熱中症は炎天下の屋外だけでなく屋内においても発症のリスクが高いことをご存知ですか？ 熱中症の大きな要因は「体内の水分・塩分の不足」、いわゆる脱水症です。重症化すれば命にかかわる熱中症。**気温の上昇する季節には、室内の温度調節に気を配りこまめに水分補給するなど、熱中症対策を忘れずに行いましょう。**

社会とつながって こころの栄養補給を！

「最近、外出する機会が減った」と感じていませんか？ 家に閉じこもってばかりいたり、家族や友人との付き合いが少なくなったりすると、フレイルになりやすいと言われています。買い物や旅行などに出かける機会を増やしたり、趣味やボランティア活動に意欲的に取り組んだりしてフレイルを防ぎましょう。

ソーシャルフレイルを防ぎましょう

外出する機会が少なくなり、他者との交流が減ってしまう状態を「**ソーシャルフレイル**」と言います。社会とのつながりがなくなることは、フレイルの入口となることが多いのです。生活範囲が狭まり、閉じこもりの状態が続くと、認知機能の低下を招いたり、うつ状態に陥ったりするなどの可能性が高くなります。社会との接点を維持していくことは、心の健康を維持するためにもとても重要になります。

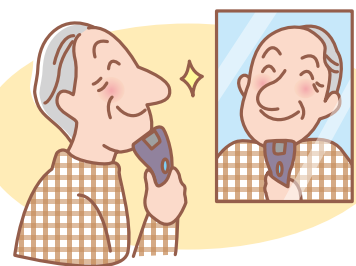
外出する機会を増やして閉じこもり防止

出かけることが減って、室内にいる時間が長くなると、筋力や運動能力が低下して、転倒や骨折をしやすくなるばかりでなく、食欲も減退して低栄養になったり、行動意欲が失われたり**うつ病を発症するリスクが高まります**。

まずは次のようなことを心がけて、積極的に外出する機会を持ちましょう。

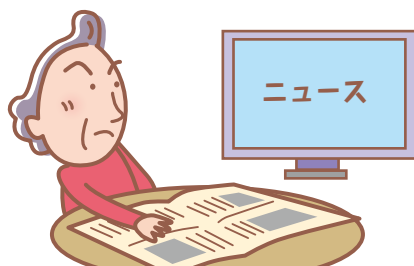
身なりを整えて 気持ちよく

体を清潔に保ち、服装などにも気を配れば外出する意欲が高まります。



世の中の出来事に 関心を持つ

社会の出来事や流行っていることなど、何事にも好奇心を持って接しましょう。



積極的に 用事をつくる

散歩や買い物はもちろん、地域の懇親会など、積極的に外出の機会をつくりましょう。



趣味を楽しみ、仲間との交流を

自分が熱中できる**趣味を持つ**ことは、元気に楽しく生活していくための大きなモチベーションになります。また、サークル活動などを通じて同じ趣味を楽しむ人との交流を持つことで、社会とのつながりがさらに大きなものとなるでしょう。



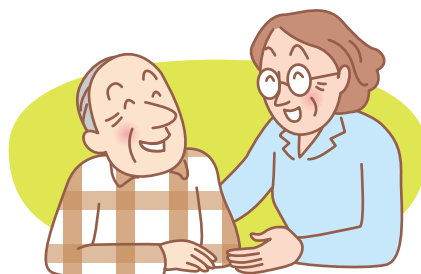
ボランティア活動に挑戦してみましょう

公園など公共施設の清掃や、子どもの登下校時の見守りなど、高齢者を対象としたさまざまな**ボランティア活動**があります。こうしたボランティアに参加することは、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、体を動かすよい機会にもなります。無理をする必要はありませんが、自分のペースに合うものを選び、挑戦してみるとよいでしょう。



悩みがあるときは相談を

高齢期には健康や介護の問題について、家族や友人など身近に相談できる人がいると心強いものです。もし、身近に相手がない場合には、お近くの**地域包括支援センター**などに相談してみましょう。健康、介護、医療など高齢者のさまざまな悩みに応じてくれます。



外出できないときのコミュニケーション

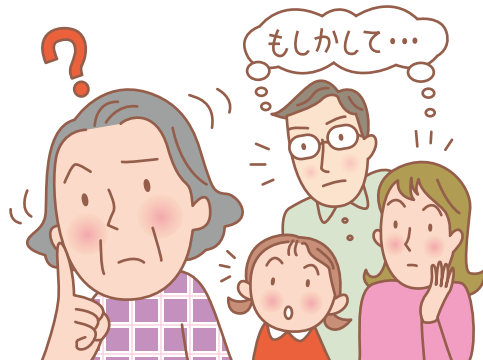
新型コロナウイルス感染症対策などで外出できない日が長く続くと、ストレスが蓄積され、うつ病などのこころの病気のリスクが高まります。家族や親しい仲間に電話をかけるなど、できるだけ他者とコミュニケーションをとるようにしましょう。また、趣味や活動をインターネット上で公開するなど、積極的に情報発信することもストレス解消につながります。

認知症のことを正しく理解しましょう！

物忘れが続いたり、今日の日付がわからなくなったりするなど、認知機能の低下はフレイルの大きな危険因子となります。認知症はその兆候にいち早く気づき、早期に対処することがとても重要です。まずは認知症について正しく理解し、予防のための生活習慣を心がけましょう。

認知症は早期発見が重要

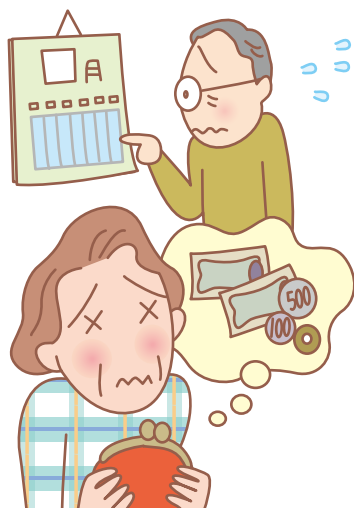
認知症が発症するメカニズムはまだわからない点も多く、完全な治療薬也没有ありません。ただ、**認知症は進行性の疾患**のため、放置していると症状がどんどん悪化する可能性が高くなります。しかし早期に発見して治療を行えば、進行を食い止めることができるのです。



軽度認知障害 (MCI) の段階で対策を

軽度認知障害 (MCI) とは、正常と認知症の中間の状態のことをいいます。認知症に類似した症状があるものの、日常生活にはほとんど影響がありません。しかし、そのまま放置すると認知症になるリスクが大きいので、下記のような症状があるときは、迷わず医療機関に相談しましょう。

- ☐ 今日の日付や曜日がわからないことがある
- ☐ 本の内容やテレビドラマのあらすじが頭に入らないことがある
- ☐ 会話をしているときに同じ話を繰り返すようになった
- ☐ 外出時に身なりに気をつかわなくなった
- ☐ 物の置き忘れやしまい忘れが多くなった

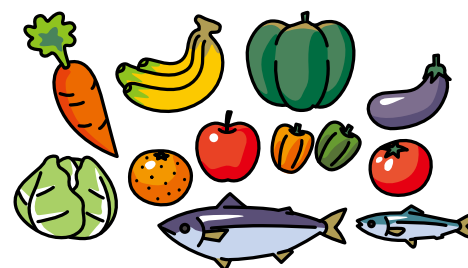


認知症を防ぐために

認知症は、**生活習慣の改善**により、その発症リスクを軽減することができるといわれています。毎日のライフスタイルを振り返り、次のような点に留意するようにしましょう。

野菜や果物、青魚を積極的に食べる

抗酸化作用のある野菜や果物、不飽和脂肪酸が豊富な青魚(サバやイワシなど)は、認知症予防に有効です。



適度な運動を継続する

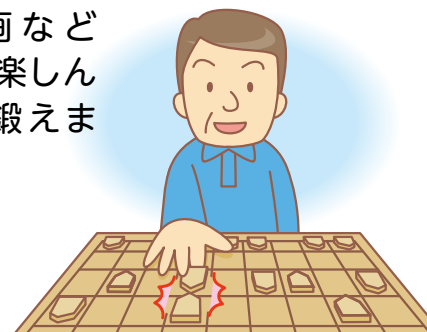
血流がよくなり、脳細胞の活性化に有効なウォーキングや水泳など、適度な有酸素運動を続けることが大切です。



認知症の
発症リスクを
軽減する
生活習慣

趣味を楽しむ

俳句や陶芸などの創作活動、囲碁や将棋・麻雀などの頭を使うゲーム、音楽や絵画などの趣味を楽しんで、脳を鍛えましょう。



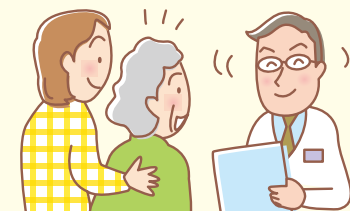
喫煙や過度の飲酒を避ける

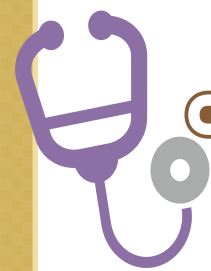
喫煙は、認知症の大きな原因になります。また、適度な飲酒は認知症予防に効果があると考えられますが、過度の飲酒は認知症発症のリスクを高めます。



高齢者はうつ病にも注意が必要！

高齢者は肉体の衰えを強く自覚したり、身近な人が亡くなったりしたときの喪失感などからうつ病になるケースが少なくありません。しかし老化現象などに隠れて、うつ病に気づけなかったり、認知症と誤解されたりすることもあります。**気になる症状があるときは、専門の医療機関などに相談しましょう。**





上手な医療の受け方

7カ条

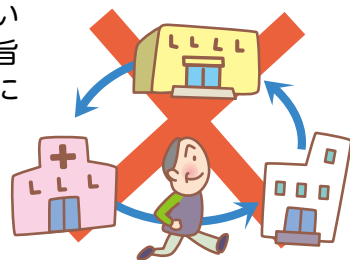
1 かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、病気の治療だけでなく、日頃の健康管理について気軽に相談ができるお医者さんのことです。身近な場所で、かかりつけ医を持つようにしましょう。もし何か大きな病気の心配があるようなときには、いきなり大病院に行くことは避け、まずはかかりつけ医を受診して適切な病院や専門医を紹介してもらうようにしましょう。



2 はしご受診・重複受診はしない

同じ疾患で、いくつもの医療機関を受診することはやめましょう。何らかの事情で医療機関を変更したいときには、その旨をきちんと医師に話しましょう。



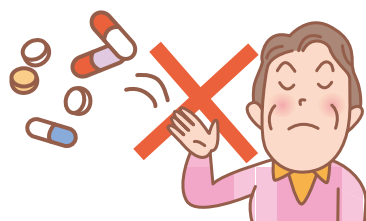
3 休日・時間外の受診はできるだけ避ける

急な発熱など、どうしてもやむを得ない事情がない限りは、**休日や時間外に受診するのは避けましょう**。本当に受診が必要な人の妨げになってしまいます。



4 治療を勝手に中断しない

症状が治まったからといって、**途中で通院をやめてしまったり、勝手に薬を飲むのを中断したりしてはいけません**。必ず医師の判断を仰ぎ、了解を得るようにしましょう。



5 薬の飲み残し・飲み忘れをしない

薬の飲み忘れは、病気の治療に悪影響を及ぼすこともあり、残薬は医療費高騰の原因にもつながります。**自宅に残薬がある場合は、医師・薬剤師に相談のうえ、薬局に持参しましょう**。条件によっては飲み残した薬を再利用することで、処方量を調整できる場合もあります。



6 かかりつけ薬剤師を決めましょう

高齢期には、何種類もの薬を同時に処方されることが多くなり、飲み合わせによる副作用などが懸念される場合もあります。そんなときにも、**かかりつけ薬剤師**がいれば、医師と相談のうえ薬の種類を変更するなど、適切に対処してもらえます。



7 多剤服用に注意しましょう

多剤服用とは、同時期に何種類もの薬を服用することを言います。6種類以上の薬を服用すると、副作用のリスクが高まるという研究報告があり、高齢者の場合には転倒やふらつき、認知機能低下などの原因になることが指摘されています。危険な多剤服用を防ぐために、次のような点に注意しましょう。



- **むやみに薬を欲しがらない**
「念のため」とか「薬がないと不安」などの理由で、むやみに薬を欲しがらないようにしましょう。
- **医師や薬剤師に相談を**
処方された薬について心配なことがあれば、迷わずに医師や薬剤師に相談しましょう。
- **お薬手帳を活用する**
服薬中の薬や過去の薬歴が記録されているので、医師が処方するときの目安になります。



ジェネリック医薬品を積極的に利用しましょう！

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）に比べて価格が安く設定されており、長期間の服薬が必要なときや、複数の病気で治療を行っている場合でも、医療の質を落とすことなく、お薬代を節約することができます。



どうして価格が安いのか？

ジェネリック医薬品は、**新薬の独占販売期間が終了した後に販売が許可される医療用医薬品**です。開発コストがかからない分、多くは新薬の3～5割程度安くなり、医療費の節約に役立ちます。



安全性は大丈夫なの？

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分で作られていて、同等の効果が得られます。安全性についても、新薬と同様に国の**安全基準を満たしており、品質は保証されています**。



飲みやすい薬があるって本当？

ジェネリック医薬品は、大きさや味を改良することで飲みやすくしたり、色などを工夫して分類しやすくしたりするなど、**利便性を追求した研究開発が進んでいます**。



まだちょっと不安なんだけど？

いきなりすべての薬を変更するのが不安な場合は、短期間分ジェネリック医薬品を調剤してもらう「**お試し調剤（分割調剤）**」を利用しましょう。万一不都合があれば、変更前の薬に戻せます。

ジェネリック医薬品に変えるには

- 1 医療機関を受診時にジェネリック医薬品の利用希望の意思を伝えます。



- 2 処方せんを確認し、利用可能であれば、薬剤師と相談の上、ジェネリック医薬品を選びます。

処方せん	
薬剤師	○××錠 5mg △△△錠 3mg
医師	「薬剤師に「○」又は「△」を記載し、薬剤師が署名・捺印すること。」
薬剤師	「薬剤師に「○」又は「△」を記載し、薬剤師が署名・捺印すること。」
調剤年月日	年 月 日
調剤薬局の所在地及び名称	公費負担医療の受給者番号
調剤薬局の名称	公費負担医療の受給者番号

この場合、△△△錠のみジェネリック医薬品に変更できます。

ご注意 すべての新薬に対し、ジェネリック医薬品が製造販売されているわけではありません。治療内容によっては適さない場合があります。

感染症から身を守りましょう！

感染症は免疫機能が低下することで感染リスクが高まるため、高齢期には特に注意が必要です。「自分は大丈夫」などと過信せず、感染症から身を守るためにできることを実践しましょう。

●正しい手洗いで接触感染を防ぎましょう

●爪は短く切っておき、手洗いの前に時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした
後、石けんをつけて手の
ひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこ
すります。



指先・爪の間に念入りに
こすります。



指の間を洗います。



親指を手のひらでねじる
ようにして洗います。



手首も忘れずに洗います。

※石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。

●みんなが触るものをこまめに消毒しましょう

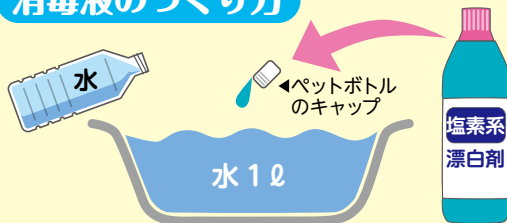
テーブル・手すり・ドアノブなど身近なものの消毒には、アルコールよりも市販の塩素系漂白剤を薄めてつくる消毒液が有効です。主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、濃度が0.05%（新型コロナウイルス感染症対策に有効な濃度）になるように希釈してください。

参考：厚生労働省HP「新型コロナウイルスに関するQ&A」

用意するもの

- ☐ 塩素系漂白剤 ☐ 水 ☐ ペットボトル（計測用）
- ☐ ゴム手袋 ☐ ボウルまたはバケツ
- ☐ ペーパータオルなど

消毒液の作り方



水1ℓに対してペットボトルのキャップに多めに1杯（約8.3mℓ）を目安に塩素系漂白剤を入れて混ぜる（濃度6%の場合）。

使い方

ペーパータオルなどに十分に薬液を含ませて拭きます。必ずゴム手袋を着用して行いましょう。ドアノブなどが金属製の場合、腐食することがあるので、消毒後に水拭きをしましょう。



【注意事項】

- 希釈の際にも必ずゴム手袋を着ける。
- 十分な換気を行って使用する。
- 手の消毒などには絶対に使用しない。
- 他の薬品と混ぜない。
- 人体に害を及ぼす恐れがあるのでスプレー容器などによる噴霧はしない。
- 1日で使い切り、余ったものは処分する。

●新型コロナウイルスから身を守るために不要不急の外出を控え、密閉・密集・密接な距離での会話を避けましょう。

新型コロナウイルス感染症の相談は [熊本県 新型コロナウイルス 相談Q](#) で検索を