

のせけん通信

- 4月発行 Vol.46 … のせけん参加中の皆さまへ 第3回測定会のご案内～
のせけん参加中の皆さまへ 令和6年度の血压手帳提出のお知らせ
今後の「のせけん」について
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「こころの健康」
- 5月発行 Vol.47 … 令和6年度の能勢町健康長寿事業
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「糖尿病性腎症」
- 6月発行 Vol.48 … のせけん参加中の皆さまへ 「血压手帳提出」と「第3回のせけん測定会」の
ご案内
歯科衛生士による「かみかみ百歳体操」巡回指導実施中！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「加熱式たばこと受動喫煙」
- 7月発行 Vol.49 … のせけん参加中の皆さまへ 「血压手帳提出（けやき地域の方）」と
「第3回のせけん測定会」のご案内
お口の豆知識シリーズ「オーラルフレイル」を知っていますか？
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「熱中症と塩分」
- 8月発行 Vol.50 … のせけん参加中の皆さまへ 「血压手帳の提出 ありがとうございました」と
「第3回測定会のご案内」
お口の豆知識シリーズ「歯の本数が減ると転倒リスクが高くなります」
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「花粉症」
- 9月発行 Vol.51 … いきいき(かみかみ)百歳体操会場 巡回中！
「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」に参加しましょう！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「アルツハイマー型認知症」
- 10月発行 Vol.52… のせけん参加中のささゆり地域の皆さまへ「血压手帳提出」について
住民健診、がん検診を受けましょう！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「スポーツ」
- 11月発行 Vol.53… のせけん参加中のささゆり地域の皆さまへ
大阪大学 歯学部による「お口のチェック」巡回検査実施中！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「換気と室内環境」
- 12月発行 Vol.54… のせけん参加中の皆さまへ「血压手帳提出」と「第3回のせけん測定会」のご案内
冬場は血压が上がるので要注意！～のせけん参加者のデータから～
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「クリスマスメニューにも活かせる減塩の工夫」
- 1月発行 Vol.55… のせけん参加中のけやき地域の皆さまへ
家庭で血压を測りましょう！
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「血压」
- 2月発行 Vol.56… のせけん参加中のけやき地域の皆さまへ
「リフィル処方せん」を知っていますか？
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「オーラルフレイル」
- 3月発行 Vol.57… 「のせけん」は、4月から形を変えて続きます！
のせけん参加中の皆さまへ
大阪大学のせけんスタッフのちょっといい話「睡眠休養感」





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

「のせけん」参加中の皆さまへ ～第3回測定会のご案内～

令和2年度から始まった能勢町健康長寿事業「のせけん」も最終年度を迎えました。令和6年度には、「第2回測定会」実施後2年を迎える方から順次、「第3回測定会」を実施します。詳細については、5月に案内チラシを送りますのでそちらをご確認ください。

65歳未満の方

所要時間※:45～60分程度

- ◆問診
- ◆体組成測定 など

65歳以上の方

所要時間※:90分程度

- ◆問診
- ◆体組成・体力測定
- ◆お口のチェック
- ◆もの忘れテスト など

※所要時間は目安であり、これ以上にかかる場合があります。予めご了承ください。

血圧測定継続の有無にかかわらず、ご自身の健康確認のためにも「第3回測定会」にぜひご参加ください！



「のせけん」参加中の皆さまへ 令和6年度の血圧手帳提出のお知らせ

記録された血圧手帳は定期的に提出をお願いしています。今年度の提出時期は、測定会の参加時期にかかわらず、**けやき地域の方は6月頃と12月頃、ささゆり地域の方は9月頃と3月頃**になる予定です。時期が近づきましたら個人宛に通知と返送用封筒を送付しますのでご提出ください。



今後の「のせけん」について

5か年の事業「のせけん」は令和7年秋に一旦区切りを迎えますが、家庭血圧測定を推奨する能勢町健康長寿事業は形を変えて今後も続いていく予定です。詳細はのせけん通信等で随時お知らせします。

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

4月になり、暖かく過ごしやすい季節になってきました。
今月は、春にこそ気をつけたい『**こころの健康**』についてお伝えします。

春はこころの健康にも気をつけて

4月は新しい環境や過ごしやすい季節への変化等、明るいイメージがありますが、一方で、気温の高低差によって自律神経が乱れがちになり、気づかいうちにエネルギーを消耗していることがあります。特にご高齢の方は、心身の症状が出やすいと言われています。

こころと体の健康に目を向けてみましょう。下記のような症状はありませんか？

気持ちが張り詰めている 食欲がない、または過食してしまう すぐに疲れる だるさが続く



何事にも興味がわかず、楽しくない 不安や心配が頭を離れない 物事に集中できない

寝つきが悪い、またはよく眠れない 今までになかったような仕事上のミスを起こす

このような症状があれば、まずはかかりつけ医に相談したり、近くの病院を受診したりして内臓の病気がないことを確認してもらいましょう。

食欲がない、何となく元気が出ないと悩んでいたら、実は軽い肺炎になっていたということもあります



大阪大学
神出 計医師(教授)

こころのバランスを整えるために

●毎日の生活習慣を整える

バランスのとれた食事をとる
適度な運動習慣をつける
規則正しい生活をする

●リラックスできる時間をもつ

時にはぼんやりと窓の外を眺める
ゆったりとお風呂につかる

●体温調節をしっかりと

「薄物の重ね着」で暑さ・寒さ対策をする



こころの健康は血圧にも関係する？

暖かくなると血圧は自然に下がってきます。
一方で、身体はストレスを受けると、交感神経(自律神経の一種)が優位に働きます。これにより、心臓は心拍を速くして血液をたくさん送り出しつつ、多くの臓器の血管が血流を減らそうと動くことで血圧が上がることもあります。

日々の血圧の変動を見ながら「こころの健康」を保つためにも、家庭血圧測定を続けてみましょう！

困ったときは誰かに話してみよう

困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。
友人、家族、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。
また、こころと体の不調が続くときには、早めにかかりつけ医や保健福祉センターの相談窓口等に気軽に相談してみることも大切です。

出典:厚生労働省“知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス”, National Institute of Mental Health “Older Adults and Mental Health”, 公益財団法人長寿科学振興財団“高齢者のメンタルヘルス”, こころの情報サイト“ストレスとセルフケア”, 全国健康保険協会“4月 春はメンタルの乱れに要注意”

(大阪大学大学院医学系研究科 寺田沙耶、横川玲奈、木戸倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信

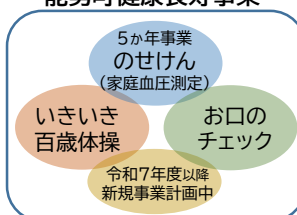


のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

令和6年度の 能勢町健康長寿事業

これまで能勢町健康長寿事業「のせけん」では、様々な測定を実施してきました。今後は「のせけん」参加者以外の方にも対象を広げ、住民の皆さまの更なる健康増進を目指します。その取り組みの一つとして、下記のとおり令和6年度中に**3回、各地区を巡回**します。

能勢町健康長寿事業



いきいき百歳体操会場 体力測定会

年に1回の体力測定会です。身体を振り返り、生活に活かしましょう。

体操の日に実施します

- 期間 令和6年7月～12月の間に各地区1回
- 場所 各地区公民館
- 対象 いきいき百歳体操に参加している方
- 内容 握力、5m歩行速度、5回立ち上がり時間、TUG(歩行バランスの測定)



いきいき(かみかみ)百歳体操会場 お口のチェック

オーラルフレイル(口の虚弱状態)の項目を測り、予防法をお伝えします。

体操中に1人ずつ
検査へご案内します

- 期間 令和6年9月～令和7年1月の間に各地区1回
- 場所 各地区公民館
- 対象 いきいき(かみかみ)百歳体操に参加している方
- 内容 お口の機能の検査(かむ力、飲み込む力、舌の力など)



第3回 のせけん測定会

血圧や筋肉量、内臓脂肪など、あなたの結果をみて日常生活の工夫をお伝えします。
5か年の事業「のせけん」としての最後の測定会です。ぜひご参加ください。

時間・場所は
個別にご連絡します

- 期間 令和6年9月～令和7年9月の間に1人1回(前回測定会から約2年後にご案内)
- 場所 各地区公民館及び保健福祉センター
- 対象 のせけんに参加している方
- 内容 65歳未満:問診、体組成測定など
65歳以上:問診、体組成・体力測定※、お口のチェック、もの忘れテストなど

※いきいき百歳体操会場で実施済みの方は、項目を省略します



大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

皆さん、糖尿病の合併症は知っていますか？今月号は、糖尿病のある人が適切な血糖値や血圧の管理ができていないと、自覚症状なく進行してしまう「**糖尿病性腎症**」についてご紹介します。

「糖尿病性腎症」とは？

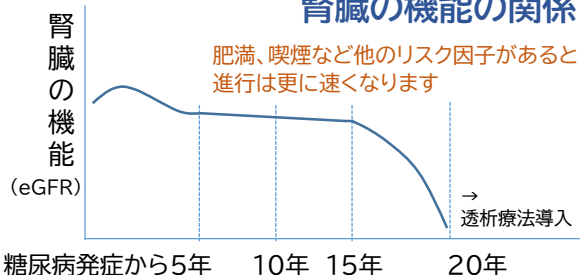
「糖尿病性腎症」は人工透析の原因の圧倒的第1位の病気です！ 怖い状態であるにもかかわらず、ほとんど自覚症状がないため、気づかずに進行してしまうことが多い病気です。

一度低下した腎機能の回復は難しいため、**早期発見と予防**が大切です。

腎臓は、血液をろ過し、体内の老廃物を尿として排泄する働きをしています。

糖尿病性腎症とは、血糖値が高い状態が続くことで、腎臓にある細い血管(糸球体)が傷つき、体に必要な成分(たんぱくなど)が尿中に漏れ出る状態を指します。進行すると、老廃物が血液中にたまってしまいうため、最終的に老廃物を取り除く透析療法が必要となります。

糖尿病にかかっている年数と腎臓の機能の関係



糖尿病になると誰でも腎症になるリスクがありますが、特に未治療の方・治療を自己中断された方ではリスクがかなり高まります

横野博史(1999), 糖尿病性腎症-発症・進展機序と治療, 診断と治療者より引用・改変

腎臓を守るためにできること

健康管理

腎臓は、血糖と血圧を適切な値にすることで進行を抑えられることがわかっています。目標値は年齢や既往歴によって異なるため、かかりつけ医に確認しましょう。

「糖尿病性腎症」の発症や進行を抑えるための目標値(目安)

血糖指標(HbA1c) : 7.0%

血圧*: 130/80mmHg (*糖尿病がある方の目標値)

減塩



食塩(塩分)を取りすぎると、**腎臓に負担**がかかります。塩分を控えることで、腎臓を守るだけでなく、血圧の低下にも効果が期待できます。**血圧を適正に保つこと**で腎臓を守ることができます。

運動

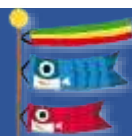


以前は腎機能が低下した方は安静が治療の一つと考えられていましたが、最近の研究では**適度な運動は腎機能の悪化を抑え、透析に至るのを先延ばしに**することがわかっています。適切な運動量については、個々の症状にもよりますので、医師の指導を受けてください。

腎臓を守るには毎年健診を受けることが大切です。腎機能に異常が見られた場合はもちろん、糖尿病や高血圧などリスクのある方は早めに医療機関を受診しましょう！

CKD診療ガイドライン2023, 糖尿病治療ガイド2019, 富野康日ら(2021), 糖尿病性腎臓病の病態と治療(中外医学社)

(大阪大学大学院医学系研究科 利光 由衣、呉代 華容)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

「血圧手帳提出」と「第3回のせけん測定会」のご案内

血圧手帳提出について

記録された血圧手帳は半年を目安に提出をお願いしています。

今月は、**けやき地域**(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方の血圧手帳の提出をお願いします。対象の方には6月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。

ささゆり地域(令和4年度から血圧測定開始の地域)の方は、9月頃に提出のご案内を送付します。



第3回のせけん測定会について

第3回のせけん測定会は、令和4年度の第2回測定会后**2年を迎える方から順次実施**していきます(8月から保健福祉センターでの測定会、9月からは各地区公民館での測定会を開始します)。

時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。のせけん測定会は令和7年8月で終了(予定)します。最後の測定会ですので、ぜひご参加ください。

歯科衛生士による「かみかみ百歳体操」巡回指導実施中！

各地区で取り組まれている「かみかみ百歳体操」の現場に歯科衛生士がお伺いし、口腔機能の向上を図ることが健康長寿につながるというお話と、効果的な体操方法をお伝えしています。

- 実施時期 5月初旬～7月下旬
- 実施場所 各地区公民館
- 対象 かみかみ百歳体操(いきいき百歳体操)に参加されている方
- 内容 ①歯科衛生士による紙芝居「老化はお口から～あなたの知らない要介護の入口～」
②かみかみ百歳体操の実演、ワンポイントアドバイス
③アンケート



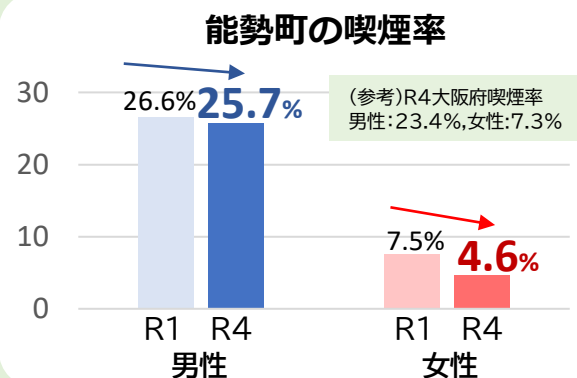
大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

毎年5月31日～6月6日は禁煙週間です！

そこで、今回は「加熱式たばこ」と「受動禁煙」についてお伝えします。

能勢町の喫煙状況

能勢町の喫煙率を見ると、男性では依然として4人に1人以上が吸っている状況です。令和元年から令和4年にかけて喫煙率はやや減少傾向ではありますが、能勢町の男性の喫煙率は大阪府全体よりも高くなっています。



令和4年度国民健康保険特定健診・特定保健指導基礎資料より

加熱式たばこ



全国的に加熱式たばこの使用者が増加傾向にあります。「加熱式たばこなら大丈夫！」と思いませんか？Q&A形式で正しい知識をお届けします！

Q. 紙巻きたばこより健康の害が少ない？

→ NO！ニコチンや発がん物質が含まれており、健康への被害があります。また、長期的な被害は分かっていません。

Q. 禁煙に役に立つ？

→ NO！禁煙に効果的という報告はありません。

Q. 副流煙が少ないから、周りに迷惑をかけていない？

→ NO！吐いた息を通して、周囲の人への被害があります。特に、同居している人には大きな影響を与えます。

受動喫煙

受動喫煙の怖さを知っていますか？あなたが喫煙することであなたの大切な人を失ってしまうかもしれません。

受動喫煙により1日に約40人、毎年1万5千人の命が奪われています。これは交通事故の年間死者数の約5倍です！受動喫煙を防ぐためには「禁煙」が最も効果的です。

ご自身やご家族の健康のため、この機会に禁煙を試みませんか？



禁煙は病院で治療として取り組むことも可能です。かかりつけ医や禁煙外来にご相談ください。

参考: J-STOPネクスト https://j-stop.jp/useful/public/public_detail_03.html

(大阪大学大学院医学系研究科 細川 真梨子、堀 千里、木戸 倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ



血圧手帳提出のご案内(けやき地域の方)

6月下旬にけやき地域の方には「血圧手帳提出のご案内」をお送りしました。ご案内が届いた方は、記入済の血圧手帳とアンケートの提出をお願いします。提出〆切は7月17日(水)です。

第3回測定会のご案内

「第3回のせけん測定会」は、令和4年度の第2回測定会後、2年を迎える方から順次実施していきます。血圧測定継続の有無にかかわらず、ご自身の健康管理の一環として「のせけん測定会」に是非ご参加ください。お待ちしております。

令和4年8月に保健福祉センターで参加された皆さまには、7月下旬に往復ハガキをお送りします。往復ハガキが届きましたら、希望日程をご記入の上、ご返送をお願いします。事務局で調整後、決定した日時を再度お知らせします。

お口の豆知識シリーズ①

「オーラルフレイル」を知っていますか？



オーラルフレイルとは、口の機能が「健常な状態」と「低下している状態」の中間の状態です。早めに気づいて対応することで、機能が回復する可能性があります。

オーラルフレイルであると、食べることや見た目に影響を及ぼすだけでなく、将来の要介護認定や死亡のリスクが高いことがわかっています。

オーラルフレイルか確認しましょう

- ☐ 歯(差し歯を含む)が19本以下である
- ☐ 半年前と比べて固いものが食べにくくなった
- ☐ お茶や汁物等でむせることがある
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

オーラル
(口腔) + フレイル
(虚弱)

2項目以上に該当する方は、オーラルフレイルの可能性があります。早めにかかりつけ歯科医や歯科衛生士に相談しましょう。

♡ 大阪大学 のせけんスタッフの ちょつといい話

暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。今月号は「熱中症と塩分」についてお伝えします。

熱中症に気をつけましょう

最高気温が**30度以上**(真夏日)になると、熱中症になる人が増えます。屋外に限らず**屋内**でも起こります。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は、温度に対する感覚が弱くなっているため、**暑さや体調の変化に気づきにく**くなります。また、**汗をかきにくい**ため**熱中症のリスクが増える**と言われています。高齢者は、ご本人も周囲の方も十分注意してください。

熱中症が疑われる症状と対処法

大量発汗

立ちくらみ

生あくび



めまい

筋肉痛

こむら返り

・喉が渇いていなくても、**こまめに**水分を摂りましょう

・**発汗が多い場合には**、水分とともに少量の塩分を摂りましょう

※疾患により水分摂取が制限されている方は、かかりつけ医にご相談ください。

普段からできる熱中症対策

1. 服装に気をつけましょう

軽くて通気性の良い服装を選び、外出時は帽子や日傘を活用しましょう。

2. 室内温度を快適にしましょう

無理な節電はせず、エアコンや扇風機を用いて、室温を28℃以下に保ちましょう。

3. 休憩をこまめにとりましょう

農作業など、暑さや日差しが強い場所で活動する際は、こまめな休憩をとりましょう。

4. 散歩など適度な運動をして、暑さに強い身体を作りましょう

5. 熱中症指数を気にしましょう

テレビ、webなどで公開されている熱中症指数を見て危険度を気にしましょう。

「熱中症警戒アラート」発表時は、なるべく外出を控えましょう。

高血圧の人は夏でも塩分を控えましょう

- 高血圧の人の食塩摂取量の目安は1日6g未満です。
- 高血圧で、通常の食事を摂っている人は意識的に塩分摂取をする必要はありません。
- 減塩を心がけている人はかかりつけ医にご相談ください。

食品に含まれる塩分の目安

味噌汁	1.5g/1杯
梅干し(塩漬け)	1-2g/1粒
食パン	1g/1枚
スポーツ飲料	0.5g/500ml
経口補水液	1.5g/500ml

参考:厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」、日本高血圧学会「夏の日常生活における水分と塩分の摂取について」、日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」、熱中症診療ガイドライン2015、熱中症予防情報サイト、日常生活における熱中症予防指針ver.4、本邦における熱中症の実態(2010)

(大阪大学大学院医学系研究科 八田 薫、三谷 茉矢、赤木 優也)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ



血圧手帳の提出、ありがとうございました(けやき地域の方)

血圧手帳および「のせけんアンケート」をご提出いただきありがとうございました。提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りくださいね。

第3回測定会のご案内

- 令和6～7年度の「第3回のせけん測定会」は**前回からちょうど2年を迎える方から順次**、希望日時を伺う往復ハガキを送付しています。
 ※基本的に初回の測定会が保健センターの方は保健センターへ、各集落の公民館の方は公民館へのご案内となります。その他の希望があれば、お手元に届いた往復ハガキにてお知らせください。
 ※第2回測定会を欠席された方にもご案内をお送りしています。
- 血圧測定継続の有無にかかわらず、第3回のせけん測定会に是非ご参加ください。お待ちしております！

お口の健康 豆知識シリーズ②

歯の本数が減ると転倒リスクが高くなります



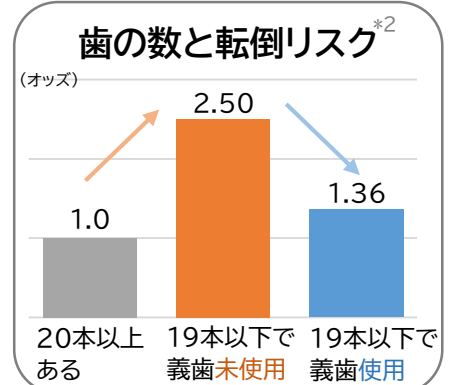
歯の本数は、食べることにだけ関係すると思いませんか？
 実は、歯の本数は転倒のリスクとも関係があります。

親知らずを除くと、歯は全部で28本あります！



これまでの研究では、「自分の歯が20本以上ある人」と比べて「歯が19本以下で義歯を使っていない人」は、3年以内に転倒するリスクが2.5倍高いことが分かっています。

ここで注目したいのは、自分の歯が19本以下の場合であっても**義歯を使った場合は転倒リスクが下がっている**ことです。



能勢町の75歳以上の方の歯科健診結果^{*1}では、48%の人が20本未満です。
 ご自身の歯を数えてみて19本以下の人は、かかりつけ歯科医に相談しましょう。

^{*1}令和2年度後期高齢者医療歯科健康診査を活用したオーラルフレイル抽出基準等に関する検討結果 ^{*2} Yamamoto et al., BMJ Open, 2012

♡ 大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

毎年8月7日は、「鼻の日」です。「は(8)な(7)」の語呂合わせが由来で、鼻の病気や健康管理に関して啓発するために制定されました。今月号は、鼻の健康にちなんで『**花粉症**』をテーマにお伝えします！

花粉症はアレルギー性鼻炎の一つで、年々増加し、国民の約半数がアレルギー性鼻炎に悩んでいると言われています。毎年8月～10月頃、キク科のブタクサやヨモギ由来の花粉症が増えてきます。ブタクサは、道端や畑、河川敷などの身近なところに生えており、時期的に「**夏風邪と間違われやすい花粉症**」です。気をつけてくださいね！



ブタクサ

花粉症の治療3原則

1. 花粉をできるだけ体内に入れない工夫を



花粉が多い時期に外出する際は、マスクやメガネなどを使用し、衣類は花粉が付きにくい表面がサラサラした素材を選ぶことが大切です。また、帰宅時は一番外側の上着を部屋に持ち込まない、ウェットティッシュで服の外側をぬぐうなど、花粉を部屋に入れないことも大切です。

2. 症状が悪化する前に薬の服用を



薬は本格的な症状が出る前に飲むことで、その症状を抑える働きをします。花粉が本格的に飛び始める頃、症状が少しでも現れた時点から飲み始める方が効果的で、症状がひどくなってからは高い効果が期待できないとされています。

3. 市販のスプレー薬を繰り返し使う際はご注意を

スプレー薬に血管収縮剤が含まれる場合、使い過ぎにより鼻の粘膜が腫れて、かえって鼻づまりの症状がひどくなることがあります。ドラッグストアなどで購入する際は、薬剤師に血管収縮剤が入っているものかどうかを相談しましょう。病院では、医師がその人に合わせて処方していますので、安心して使用してください。



長年花粉症に悩まされている方は、かかりつけ医や耳鼻咽喉科へ相談してみることも大切です。花粉症などの鼻の不調が続くと、仕事や睡眠の質を低下させることが指摘されています。嗅覚障害の原因にもなり、日常生活に影響を与えます。

特に、高齢者や腎機能・肝機能障害などがある方は、元々飲んでいる薬との飲み合わせを考慮したうえで花粉症の治療薬が処方されます。**自分以外の人に処方された薬を服用することはお控えください。**

参考：一般社団法人 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会「鼻の日」「意外と知らない身近な耳鼻咽喉科・頭頸部外科」「健康長寿への挑戦 機能を守る耳鼻咽喉科」、松原 篤ら(2020)鼻アレルギーの全国疫学調査2019、後藤 稯(2021)最新のアレルギー性鼻炎治療 ―ガイドライン改訂と抗ヒスタミン薬による治療戦略―

(大阪大学大学院医学系研究科 村上 尚子、木戸 倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

いきいき(かみかみ)百歳体操会場 巡回中！

能勢町健康長寿事業の一環として、いきいき百歳体操会場を巡回しています。来年3月までの間に、保健師や歯科衛生士、大阪大学の保健学科班・歯学班のチームが各地区公民館に出向き、住民の皆さまの更なる健康増進を目指します。これを機に、いきいき(かみかみ)百歳体操に参加してみませんか？

体力測定会 握力や歩行バランス等を測ります。ご自身の身体を振り返りましょう。

お口のチェック オーラルフレイル(口の虚弱状態)の項目を測り、予防法をお伝えします。

「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」に参加しましょう！

～町内46会場で実施中～



いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操について

いきいき百歳体操は、週1回地域の公民館に集まり、おもりを手首や足首につけて行う体操です。200gのおもりを片手(足)につき最大10本入れることができるので、年齢や体力に応じた負荷をかけられます。

また同時に、口腔機能を維持する「かみかみ百歳体操」も実施しています。



体操の開催曜日(順不同)

	午前	午後
月	宿野三区・宿野東区・田尻中(東藤木)	上山辺・大里・野間稲地・野間大原
火	宿野みどり区・宿野二区・平通・野間出野	今西・栗栖・松風台・地黄南・野間西山
水	稲地・宿野一区・田尻上・山内	長谷・宿野北・片山・田尻中(名月台)・吉野・上村・和田・地黄北
木	上杉・下田・田尻中(北脇)・田尻中(西藤木)・田尻下	垂水・宿野四区・柏原・野間中
金	神山・西村	天王・森上・平野
土	—	東山辺・杉原
日	山田	嘉村



ご興味をお持ちの方は、一度のぞいてみませんか？

「最近閉じこもりがちだな…」「気分転換に行ってみたいな！」という方は、ぜひ地域包括支援センターへご連絡ください。☎072-731-2160



9月は「世界アルツハイマー月間」です。世界や日本各地で認知症に関する知識の普及や認知症への理解を深めるための啓発活動が行われます。**アルツハイマー型認知症**についてご存じですか？

アルツハイマー型認知症とは？

アルツハイマー型認知症とは、右のような“もの忘れ症状”から始まり、次第に薬の管理やお金の管理などが困難となり、身の回りのことができなくなってしまう病気です。
認知症の原因疾患で最も多く、認知症の半数以上を占めています！

同じ話を繰り返す

同じことを何度も聞く

どこに物を置いたか
分からない



どんな治療法がある？

現在、アルツハイマー型認知症には根本的な治療方法はありません。しかし、**発症や進行を遅らせるために**、**運動や栄養バランスの良い食事**を心がけることは大切です。また、進行を遅らせる治療を受けられる可能性があるので、かかりつけ医などに早めに相談をしましょう。

認知症になりにくい生活について



Q. 運動習慣があると認知症になりにくいのですか？

A. 定期的な**運動習慣(週3回・週2時間以上)**がある方は、ない方に比べて認知症になるリスクが低くなると報告されています。近所を散歩する、いきいき百歳体操に参加する、など自分に合った方法を見つけ、長く続けることが大切です。



Q. 1日中家にいるよりも外出する方が良いですか？

A. 外出は、心や身体の状態や社会生活を営むための機能と深く関係しています。日中の明るい時間帯に出かけて日の光を浴びることで、睡眠に良い影響があります。また、家族以外の人と話す機会も増えるので、外出することはお勧めです。ご自身の体調やその日の天気などに注意しながら、外出の機会を持ちましょう。

他にも、**他者との会話・交流、仕事やボランティアのような社会活動**などが、認知症のリスクを下げるという報告があります。このような活動的なライフスタイルを実践・継続することが大切です！

もし認知症のことで分からないことや困ったことなどがあれば、一人で悩まず、地域包括支援センターなどに気軽に相談してみてください。

参考：日本認知症学会、日本認知症学会、認知症とは？認知症をきたす主な病気。 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、認知症の予防。
国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター、あたまとからだを元気にするMCIハンドブック。 公益社団法人認知症の人と家族の会。

(大阪大学大学院医学系研究科 細川 真梨子、児玉 晏奈、赤木 優也)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中のささゆり地域の皆さまへ 「血圧手帳提出」について

記録された血圧手帳は**半年を目安**に提出をお願いしています。

現在、**ささゆり地域**(令和4年度から血圧測定を行っている地域)の方に血圧手帳提出のご案内を送付しています。対象の方はご提出ください。

けやき地域(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方は、次回は12月頃に提出のご案内を送付します。



住民健診、がん検診を受けましょう！

「自分は健康だから、健診はたまに受けたら良い」そう思われていませんか？
身体は1年のうちに変わりますし、病気は急に発症することがあります。
毎年健診を受けることで、身体のちょっとした変化を見逃さないことが肝心です。
20代・30代でも生活習慣病は進行していきます。
自覚症状がない今のうちから健診を受けましょう！

LINE 能勢町公式LINE



下記の日程は受診定員に空きがあります。
能勢町公式LINE または 電話(☎ 072-731-3201)でお申込みください。

日程	場所	今年度の集団健診日程					
		特定/住民 健康診査	肺がん・結核 検診	胃 がん検診	大腸 がん検診	乳 がん検診	子宮頸 がん検診
10月10日(木)	浄るりシアター	○	○	○	○		
10月17日(木)	浄るりシアター	○	○				
10月21日(月)	浄るりシアター	○	○		○	○	
11月13日(水)	浄るりシアター	○	○		○	○	
11月17日(日)	浄るりシアター	○	○	○	○	○	○
11月25日(月)	浄るりシアター	○	○	○	○		

今年度
最終

※「大腸がん検診のみ」等、1種類の申込みも受け付けています。

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

毎年10月の第2月曜日は「スポーツの日」です！スポーツの語源は、「気晴らし」「楽しむ」「遊ぶ」といわれています。スポーツは、「する」「観る」「支える」とさまざまな形で気軽に楽しめるものです。今月号は『スポーツ』についてお伝えします！



さまざまな目的で行う生活活動 すべてが「スポーツ」 「掃除機かけ」「犬の散歩」は、「軽い筋トレ」相当

「スポーツはハードルが高い」「自分にはちょっと…」と思っている方も、実は知らないうちにスポーツと同じような活動をしています。例えば、料理や洗濯は『ヨガ』と同じだけの活動量です。スポーツには、楽しむことでストレス解消や気分転換といった効果もあります。下表を参考に、日常生活の中で無理なく**今より少しでも多く**身体を動かすことを意識しましょう！

「生活活動」と同じ活動量の スポーツ(運動)

日常での「生活活動」	スポーツ(運動)
料理 洗濯 	ヨガ ストレッチ 
犬の散歩 掃除機かけ 風呂掃除 	ウォーキング 軽い筋トレ 
自転車 ゆっくり階段を上る 通勤や通学 	水中ウォーキング 
子どもと活発に遊ぶ 	かなり速いウォーキング 

スポーツ庁身体活動のメッツ(METs)表を参考に作成

65歳以上の方は気軽に地域の公民館へ！

町内46会場で、介護予防を目的とした「いきいき百歳体操」が行われています。いきいき百歳体操を始めた方は、**1年後に歩行速度や立ち上がり時間、握力などの運動能力が向上**していることがわかっています。いきいき百歳体操をされている方は継続を！まだの方はこの機会にぜひ始めてみませんか？

参考：内閣府HP「スポーツの日」、スポーツ庁HP、トシンメイ、地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討 ～大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証～(2021)、健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

(大阪大学大学院医学系研究科 橘 由香、佐々木 美和、木戸 倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の ささゆり地域の皆さまへ

血圧手帳および「のせけんアンケート」をご提出いただきありがとうございます。提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りください。



大阪大学 歯学部による「お口のチェック」巡回検査実施中！

歯だけではない!? 「お口のチェック」を受けてみませんか

近年、知らず知らずのうちに舌の力や飲み込む力の機能が衰える「**オーラルフレイル(口腔の虚弱状態)**」が注目されています。

自覚症状は、「固いものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせることがある」等ですが、**自覚症状がなく、年齢的にも「まだ大丈夫」と思われていても検査してみると「要注意」になる方は多いです。**

歯科医院ではなかなか測定できない項目を、大阪大学歯学部の歯科医師が地域を巡回し測定しています。歯科衛生士が結果や改善方法をその場で個別にお伝えしますので、ぜひご参加ください。

いきいき百歳体操会場に加えて、保健福祉センターでの「のせけん測定会」でも実施しています。地区で参加されなかった方や、のせけんに参加されていない方でも、希望される場合はのせけん事務局(072-734-0325)までお問合せください。保健福祉センターの測定日をご案内します。

いきいき(かみかみ)百歳体操会場での お口のチェック

期間 令和6年9月～令和7年1月の間に各地区1回
場所 各地区公民館
対象 いきいき(かみかみ)百歳体操に参加している方
内容 お口の機能の検査(かむ力、飲み込む力、舌の力など)

「何の自覚もないのに要注意を見つけてもらえてよかった」「自分の歯の本数が分かった」等の声をいただいています！



結果用紙のイメージ

お口のチェック		令和6年 月 日 様	
本日の歯や口腔の検診結果です。			
あなたの歯の数			
上	本	歯は上下合わせて28本あります(親知らず除く)。	
下	本	歯が20本以上あれば、ほとんどの食品を満足にかむことができると言われています。歯が少ない場合には、入れ歯などで咀嚼機能は回復できます。	
歯周病(歯肉炎・歯槽膿漏)の状態			
歯周病は歯と歯ぐきの隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌の感染によって引き起こされる、歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。		歯周病の進行を止めるには歯垢(プラーク)を取り除く必要があります。歯磨きだけでは歯まで届かないため、歯科医師で清掃してもらうことが大切です。	
口腔状態 ※「健康」・「要注意」の2段階で評価しています。			
噛む力	健康	要注意	歯科医師からのコメント 口腔機能の評価は、左の7項目を用いています。 「要注意」が7項目中3項目以上ある場合、口腔機能が低下している状態です。これらの状態は頬・舌・唇のトレーニング(かみかみ百歳体操)で低下を防ぐことが期待できます。お口の健康を維持するよう心がけましょう。
かみ砕く能力	健康	要注意	
飲み込む力	健康	要注意	
舌の力	健康	要注意	
舌の汚れ	健康	要注意	
口の潤き	健康	要注意	
発音	健康	要注意	

周囲から見えないよう
間仕切りしたブースに
1人ずつご案内します



大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

寒くなってくると、室内で過ごす時間が長くなりますね。
11月9日は、「いい(11) くう(9)き」にちなんで、換気の日です。
今月は「**換気と室内環境**」についてお伝えします。



冬場に適した部屋の温度は？

WHOは、冬季の室温を**18℃以上**(子ども・高齢者はもっと暖かく)にすることを勧めています。
寒すぎる部屋にいと、**血圧が上昇したり、循環器疾患のリスクが上がる**などの健康被害が
起こりやすくなるからです。**部屋や寝室の温度を上げる**ことで**血圧が低下**したり、**睡眠の質**
が向上したりするなどのメリットがあります。

しかし、室温を保とうとすると「**換気**」の回数が少なくなりがちです。特に冬場は感染症対策
のためにも、換気は重要です。暖房器具を使用しながら行う、換気のコツをお伝えします。

窓を開けて換気するときのポイント

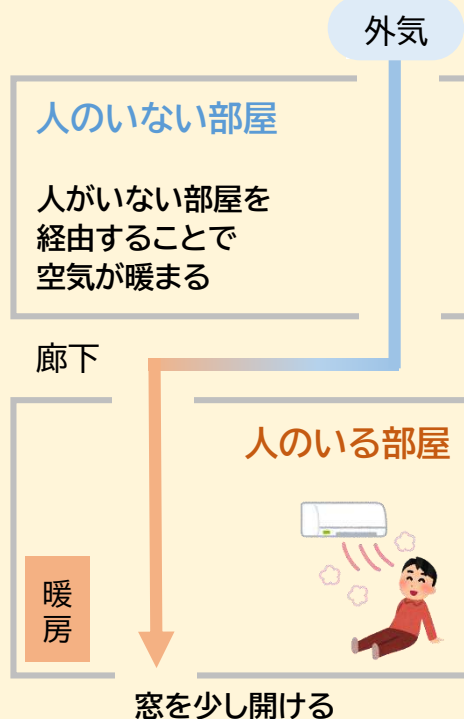
どうして換気が必要なの？

- ・換気により、室内の汚れた空気と屋外の新鮮な空気を入れ替え、**室内環境を改善**できます。
- ・換気が不足すると、二酸化炭素や細菌、ウイルスなども閉じ込めてしまい、空気が滞ること
で一酸化炭素中毒の原因にもなります。

冬場に換気するときのコツ

- ・部屋の一方の窓を少しだけ開けて**常時換気**をする方
が室温変化を抑えられます。
- ・人のいない部屋の窓を開けて、廊下を経由して少し
暖まった状態の新鮮な空気を、人のいる部屋に取り
入れること(**二段階換気**)も有効です。
- ・開けている窓の近くに暖房器具を設置すると、室温
の低下を防ぐことができます。
※燃えやすい物から距離を開けるなど火災の予防に注意が必要です。
- ・部屋の**温度を18℃以上**かつ**湿度を40%以上**に維持
できる範囲で、暖房器具を使用しながら、一方向の
窓を開けて、連続的に換気を行うことが大切です。
- ・窓からの換気だけでなく、**空気清浄機を一緒に使う**
ことも効果的です。

二段階換気の例



能勢町の11月の平均気温は9.9℃と大阪府の平均よりも約4℃低くなっています。
これから寒さが厳しくなりますので、室内環境に気をつけて快適に過ごしましょう！

参考:厚生労働省, 冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法. 国土交通省, 住宅の温熱環境と健康の関連, 気象庁.

(大阪大学大学院医学系研究科 菊池 晴奈、杉林 歩、赤木 優也)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

「血圧手帳提出」と「第3回のせけん測定会」のご案内

血圧手帳提出について

記録された血圧手帳は**半年を目安**に提出をお願いしています。

今月は、**けやき地域**(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方の血圧手帳の提出をお願いします。対象の方には12月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。

ささゆり地域(令和4年度から血圧測定開始の地域)の方は、令和7年4月頃に提出のご案内を送付します。



第3回のせけん測定会 実施中です

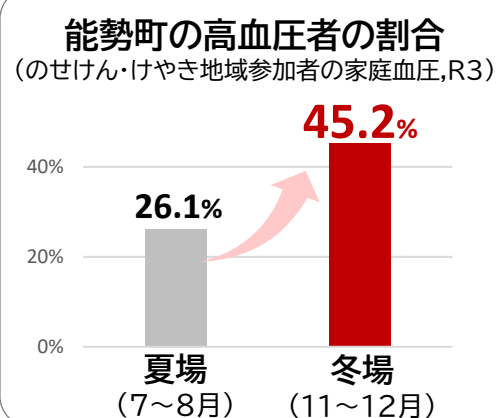
第3回のせけん測定会は、令和4～5年度の第2回測定会后**2年を迎える方から順次実施**しています。時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。のせけん測定会は令和7年8月で終了(予定)します。ぜひご参加ください。

冬場は血圧が上がるので要注意！ ～のせけん参加者のデータから～

血圧は、季節によって変動することを知っていますか？
気温が高いと血管はゆるみ(→血圧が下がる)、低いと引き締まります(→血圧が上がる)。

のせけん参加者(40歳以上)でも、夏場と冬場で血圧の平均値が異なる方が多く見られました。

冬場では、45.2%の方が高血圧域(**135/85mmHg以上**)に該当されており、約2人に1人が高血圧という状況でした。



能勢の冬は特に気温が下がるため、血圧の上昇に注意する必要があります。家庭でも定期的に血圧を測定し、自分の血圧の変動の幅を知っておきましょう。

また、血圧の測定記録は治療の参考となるため、かかりつけ医受診時に記録を持参し、状況を共有しておきましょう。

大阪大学 のせけんスタッフの ちょっといい話

師走に入り、寒さも本格的になりました。12月といえば、クリスマスですね！
今月号は、『**クリスマスメニューにも活かせる減塩の工夫**』をお伝えします！
「バランスの取れた食事を楽しみ、皆さんに健康で長生きしてほしい」という願いも込めました。



減塩でもおいしい「クリスマス料理」の工夫

1. 1日の中で食べる量を調整してみよう！

元々減塩を心がけていても、**食事量そのものが多いと食塩の量も増えます**。夕食にごちそうを食べる予定であれば、昼に食べ過ぎないように心がけましょう。



2. スープや汁物を作るなら野菜で具たくさんに！

ミネストローネやポトフ、豚汁などにいろんな野菜を入れましょう。トマトや玉ねぎ、きのこ類は加熱すると旨味が増します。盛り付けに汁の量が減ることで、自然と減塩につながります。**食塩摂取の約7割は、調味料類**です。味付けの際は、目分量ではなく計量スプーンで正確に測ることも大切です。



3. ドレッシングは酸味や香りを効かせる！

レモンなどの柑橘類やお酢を使ったドレッシングは薄味でもおいしく食べられます。サラダをリース形に盛り付けるのも、クリスマスらしさがあっておしゃれですね。



4. ソースは「かける」ではなく「つける」！

サラダやローストビーフなどは、ソース類を別の皿にとって「つけだれ」で食べましょう。料理に直接かけると、つい皿の底に残るほどかけ過ぎてしまいます。



普段から減塩を心がけている方も多いかと思います。無理をし過ぎない程度に減塩をしながら、食事を楽しみましょう。素敵なクリスマスを過ごし、良い年をお迎えください。



12月13日は「**ビタミンの日**」です。ビタミンB1が学会で発表された日にちなんで制定されました。**ビタミンB1**は、食が細くなった高齢者は不足しがちになります。**豚肉やナッツ、豆類**などに多く含まれるため、クリスマスの料理に取り入れると良いですね。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「栄養・食生活 / 賢く食べるためのコツ / 調味料の上手な使い方」、厚生労働省(2023)「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」、文部科学省(2023)「食品成分データベース」

(大阪大学大学院医学系研究科 村上 尚子、有宗 涼歩、木戸 倫子)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の けやき地域の皆さまへ

12月下旬にけやき地域の方には「血圧手帳提出のご案内」をお送りしました。ご案内が届いた方は、記入済の血圧手帳とアンケートの提出をお願いします。提出〆切は1月16日(木)です。



家庭で血圧を測りましょう！



病院で測る血圧(診察室血圧)と家庭で測る血圧で値が異なり「どちらの血圧を信じたらいいの？」と思うことはありませんか？

実は、家庭で測る血圧の方が、その人本来の血圧値に近いとされています。毎日同じ条件でリラックスした状態で測定できるためです。測定時のポイントを再度確認しましょう。

ポイント① 測るタイミングは？



(連続2回)

起床後1時間以内
(朝食前・服薬前。トイレは済ませる)



(連続2回)

(できるだけ)寝る直前

ポイント② 測る際の注意点は？

- ・いつも同じ腕、同じ姿勢で測りましょう。
- ・椅子に座った状態で、腕を心臓と同じくらいの高さにして測りましょう。
- ・測定中は会話をしないようにしましょう。



ポイント③ 測ったあとは？

血圧手帳に記録しましょう。家庭血圧は**かくれ高血圧の発見**や、薬の効果の判断に役立つ貴重な資料になりますので、ぜひ**かかりつけ医に血圧手帳を見せてください**。

血圧は、測定するときの状態や季節、時間帯によっても変化します。一般的に、一日のうちでは朝や日中活動時が高く、夜間や睡眠時は低くなります。また、緊張や不安、イライラした時、身体を動かした後などは、血圧が変化します。

血圧を測定する度に値の変化に一喜一憂せず、**継続的に自分の血圧を家で測定・記録して、普段の自分の血圧や体調を振り返ることが大切**です。これからも家庭血圧測定を続けましょう！

♡ 大阪大学のせけんスタッフの ちょっといい話

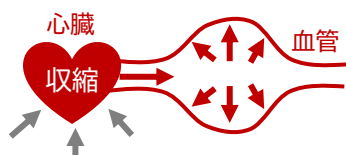
新年あけましておめでとうございます。新しい年も皆さまにとってよい年になることを願っています。今年ものせけん通信は、高血圧の予防や健康の話題をお届けしたいと思っています。今回は、あらためて【血圧】について復習をしてみませんか？

そもそも血圧とは？

血圧とは、血液が心臓から全身に送られる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

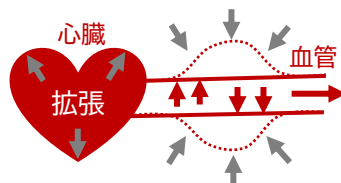
上の血圧(収縮期血圧)

心臓が収縮している時に血管にかかる圧力



下の血圧(拡張期血圧)

心臓が膨らみ血管が元に戻る時にかかる圧力



高血圧の基準値を知っていますか？ (参考:高血圧治療ガイドライン2019)



診察室血圧 (病院で測る血圧)

上の血圧 **140** mmHg以上
または
下の血圧 **90** mmHg以上



家庭血圧

上の血圧 **135** mmHg以上
または
下の血圧 **85** mmHg以上

診察室血圧と家庭血圧で
基準値が異なるんだね！



おうちではリラックスして血圧が下がるから
基準値も「**マイナス5**」になるんだね！

のせけん参加者に聞きました！

「高血圧の基準値」はいくつだと思いますか？

上の血圧・下の血圧ともに正答した人の割合	10%
上の血圧のみ正答した人の割合	23%
下の血圧のみ正答した人の割合	11%

両方正解、素晴らしいですね！

(児玉晏奈,他, 第46回日本高血圧学会総会示説資料より引用)

下の血圧の基準値について、「分からない」と回答した人は61%でした。血圧は身近ですが、意外にもあまり知られていないようですね。

上の血圧と下の血圧、**どちらかだけでも基準値を超えると「血管に圧力がかかりすぎている状態」となり、高血圧に該当します。**

基準値を超える値が続く場合は、家庭血圧の記録を持ってかかりつけ医に相談しましょう！

(大阪大学大学院医学系研究科 児玉晏奈、木戸倫子、樺山 舞)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の けやき地域の皆さまへ

血圧手帳および「のせけんアンケート」をご提出いただきありがとうございました。提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りください。



「リフィル処方せん」を知っていますか？



「リフィル処方せん」とは、**一定期間内に最大3回まで繰り返し使うことのできる薬の処方せん**です。対象は、症状が安定している患者さんです。医師が患者さんの状況を踏まえて、個別に投与期間を判断します。リフィルとは…英語で「おかわり」の意味を表します

医療機関を受診する回数が少なくなり、費用や待ち時間等の**通院負担を軽減できる**メリットがあります。詳しくはかかりつけ医または薬局にお尋ねください。

薬の処方の流れ(イメージ)

1回目

病院受診後、薬局で薬を処方してもらう。



2回目・3回目

リフィル処方せんを持参し、**直接薬局に行き**薬を処方してもらう。



処方せん



リフィル可 ☐ (回)

リフィル可能な場合は、処方せんに記載されています

* 投薬量に限度が定められている医薬品や貼付剤はリフィル処方できません。

* 患者の体調変化等があった場合、リフィル処方せんの有効期間内であっても、薬剤師が調剤を行わずに患者に受診を勧めることがあります。

2月3日は立春の日！まだまだ寒い中ですが、暦の上では春を迎えます。
皆さまいかがお過ごしでしょうか？今月は『オーラルフレイル』についてお伝えします！
お口の機能のささいな衰えや食の偏りなどを含む身体のフレイル(虚弱)のひとつです。

オーラル
(口腔)

フレイル
(虚弱)

こんな変化があったらオーラルフレイルかも？

質問項目 あてはまる項目の点数を数えてみましょう。

半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	はい 2点	
お茶や汁物でむせることがある	はい 2点	
入れ歯を入れている	はい 2点	
口の渇きが気になる	はい 1点	
半年前と比べて外出が少なくなった	はい 1点	
さきイカ・たくあんぐらいのかたさの食べ物を噛むことができる		いいえ 1点
1日に2回以上、歯を磨く		いいえ 1点
1年に1回以上、歯医者に行く		いいえ 1点

あなたの合計得点：_____点

「口周りのささいな衰え」を見過ごすと、徐々に口の機能低下が進み、軟らかいものを選ぶようになり、更に噛めなくなる、食べ物の選択肢が狭まり栄養が偏るといった**負の連鎖**が起こりやすくなります。

食事や会話、外出などを長く楽しむためにも、オーラルフレイルを予防しましょう。

0～2点:可能性は**低い**

3点:可能性**あり**

4点以上:可能性が**高い**

出典:東京大学高齢社会総合研究機構、オーラルフレイルのリスクチェック表より一部改変

オーラルフレイル対策のために

1. かかりつけ歯科医を持つ 定期的に検診を受けてお口の健康を保ちましょう。
2. 歯と歯ぐきをケアする 歯ブラシだけではなく、デンタルフロス、歯間ブラシ等を有効に活用しましょう。
3. 口や舌を積極的に使う 口や舌の筋肉を鍛えましょう。
4. しっかりよく噛んで食べる よく噛むことで、噛む力を保ちましょう。
5. バランスの良い食事 さまざまな食材を取り入れることで、自然と噛む回数も増えます。
6. かみかみ百歳体操をする 口の周りや舌を動かし、食べる力や飲み込む力をつける体操です。

歯を失ってしまった場合は、入れ歯等を適切に使ってかたいものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です！

(大阪大学大学院 医学系研究科 細川 真梨子、岩井 菜津乃、赤木 優也)





能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

「のせけん」は、4月から形を変えて続きます！（予定）

- 令和2年から開始した5か年の事業「のせけん」は、令和7年8月末日に一旦の区切りを迎えます。
令和7年度からは、引き続き大阪大学の協力を得ながら、能勢町として家庭血圧測定の支援等を行う予定としていますので、ご自身の健康管理のためにお役立てください。
詳しくは4月号の広報のせ折込チラシ「のせ健サポート通信(仮)」でお知らせします。
- 令和7年4月より、のせけん事務局の電話番号(072-734-0325)は使えなくなります。
今後は、能勢町福祉部健康づくり課健康管理担当(072-731-3201)にお問合せいただきますようお願いいたします。

のせけん参加中の皆さまへ

第3回のせけん測定会 実施中です

第3回のせけん測定会は、令和4～5年度の第2回測定会后**2年を迎える方から順次実施**しています。時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。

のせけん測定会は令和7年8月で終了します。

以前にご案内した際にご都合の合わなかった方も、この機会にぜひご参加ください。

ささゆり地域 血圧手帳提出のお知らせ

来月に、**ささゆり地域**(令和4年度から血圧測定開始の地域)の方の血圧手帳の提出をお願いする予定です。対象の方には4月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。

今後、**血圧手帳のお渡しと回収は年に1回**になる予定です。

詳しくは、個別通知または来月号の広報折込チラシをご確認ください。



大阪大学 のせけんスタッフの ちよつといい話

3月18日は「春の睡眠の日」です🌸 気温の寒暖差が大きいこの時期は、体調管理が特に重要です。そのためには、質の高い睡眠を意識することが健康長寿のカギとなります。今月は「睡眠休養感」についてご紹介します！

「睡眠休養感」が支える健康長寿

💡 「睡眠休養感」とは？

単なる睡眠時間ではなく、朝目覚めたときに「睡眠で心身の休養がとれたか」という**自分自身の感覚**に基づく指標のことです。良い睡眠が健康や生活の質を高めるうえで重要であることから、最近特に注目されている指標になります！



💡 心血管系疾患や高血圧など病気との関係

最近の日本の研究では、「睡眠休養感」が高い人は、**心筋梗塞や心不全などの心血管系疾患や高血圧**になる可能性が低いことが明らかになりました¹⁾。

また、「睡眠休養感」が低下すると、**肥満や糖尿病などの代謝機能障害**になる可能性が高くなることも報告されています²⁾。



💡 こころの健康にも深い関係

「睡眠休養感」の低下は、**うつ病になる可能性**を高め、**抑うつやストレス感が強くなる傾向**があることが報告されています³⁾。また、「睡眠休養感」が低い人ほど「**自分は健康である**」という**認識が低い**と報告されています。⁴⁾



睡眠の質を高めるクイズにチャレンジ！

💡 ? 夜間に暖色系のLED照明をつけていても大丈夫でしょうか？

- A. 暖色系なら問題ない
- B. 調光しても短波長光が含まれるので注意が必要

答え：B

LED照明は青色発光ダイオードを使用しているため、暖色系でも短波長光(ブルーライト)が含まれています。**就寝時には消灯**しましょう！⁵⁾ 夜間の安全のためライトをつける必要がある場合は足元の照明を活用するのがおすすめです！

💡 ? 寝ている間に自覚しない音も、睡眠に影響を与えるでしょうか？

- A. 影響を与える
- B. 全く影響しない

答え：A

睡眠中の聴覚刺激は脳に伝わり、自律神経系やホルモン分泌に影響することがあります。寝る前にはテレビやラジオなどを消し、**静かな環境で眠る**よう心がけましょう！⁶⁾

¹⁾Otsuka Y et al., 2023 ²⁾Kaneita Y, et al., 2006 ³⁾Kaneko H, et al., 2020 ⁴⁾Walsh JK, et al., 2011 ⁵⁾健康づくりのための睡眠指針の改訂に関する検討会,健康づくりのための睡眠ガイド,2023 ⁶⁾Baudin C, et al., 2019.

(大阪大学大学院 医学系研究科 橘 由香、岡下 愛奈、木戸 倫子)

