

健康通信

フレイル予防は生活習慣病予防から！

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、「加齢により心身（運動機能や認知機能）が衰えた状態」のことを言い、健康な状態と要介護状態との中間の段階です。フレイルは、早期に対処することで元の健康な状態に戻ることができます。

フレイルの原因は？

フレイルは、主に「活動量が少なくなる」「認知機能が低下する」「骨折する」ことによって引き起こされます。また、それらの原因として、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病が関連しています。

フレイルと生活習慣病の関係

肥満や高血圧、高血糖、脂質異常の状態が長く続くと、血管の内側の壁が障害（動脈硬化の進行）され、血管が詰まったり破れたりします。脳や心臓、腎臓の血管は障害を受けやすい特徴があり、障害されると、脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・腎不全を起こします。また、肥満はひざの痛みや腰痛を引き起こし、活動量を低下させます。

高齢になってから脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・腎不全などを発症すると回復に時間がかかります。それにより活動量が低下し、認知症のリスクが高くなります。さらに、筋力が落ちることで転倒のリスクが高まり、骨折しやすくなります。

フレイルを予防するには？

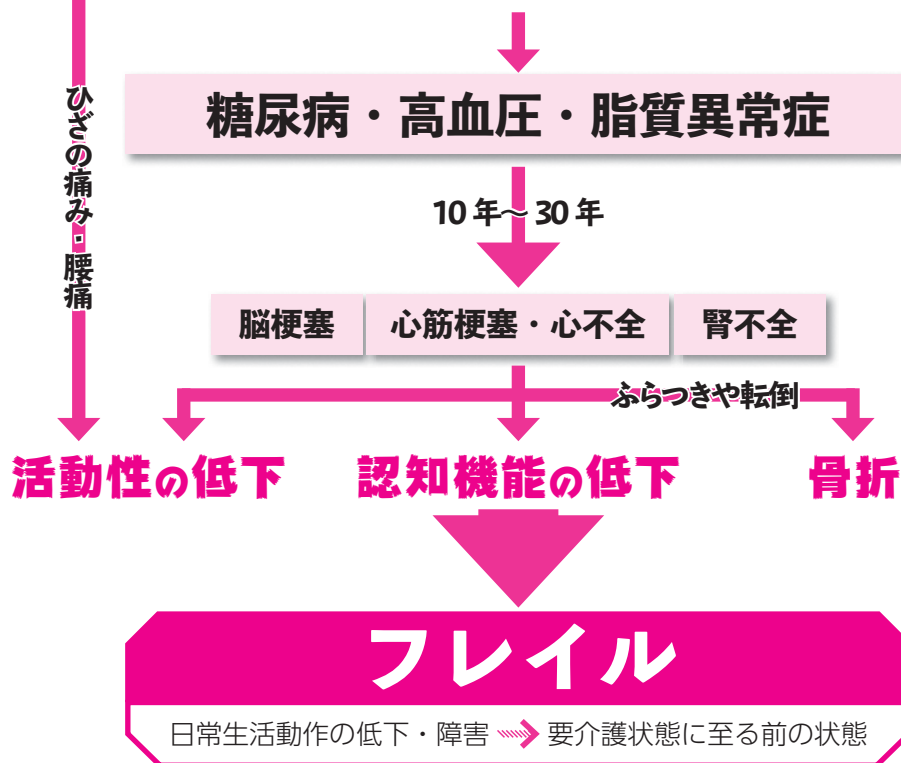
このように、フレイルと生活習慣病には深い関係があります。生活習慣病を予防するため、まずはバランスのとれた食生活と運動習慣を取り入れていきましょう。また、治療中の病気がある人は悪化させないことが重要です。血圧や血糖値などを確認し、医師の指示のもと正しく内服したり治療を受けたりしましょう。

肥満

<脂肪細胞から出る物質>

インスリンの働きを邪魔する・血圧を上げやすくする
中性脂肪の合成を活発にする・血栓を作りやすくする
血管の修復を妨げる

健康で長生きするためには、生活習慣病予防が大切です。毎年健診を受け、自分の健康状態を確認しましょう。



問い合わせ
◆健康推進課
☎248-3511