

オレンジ通信

第24号 平成29年11月
医療法人社団一心会 初富保健病院



一雨毎に、冬へと一歩ずつ近づいているような天気が続いています。今年の冬はちょっぴり寒くなりそうな予感もします。暦の上ではすでに立冬を迎え、冬になっていますが、日中の日差しはまだ心地よい暖かさで、お散歩には気持ちのいい日もあります。これから寒さが厳しくなる前に、オレンジカフェへ来た時にも、ちょっとお庭の散策をしてみてくださいね！

冬脱水に気をつけましょう！

冬になると気になるのが**乾燥**。空気の乾燥に伴い、肌もカサカサに……。でも実は乾燥するのは肌だけではありません！人間の身体の中も乾燥していきます。空気の乾燥は人体にどのような影響があるのでしょうか？

まずは、のどの粘膜が乾燥によりバリア機能が低下し、インフルエンザや風邪のウイルスが侵入しやすくなるそうです。また、血液中の水分の減少により、血液がドロドロとしてきて血圧も高くなります。

冬脱水のサインは①**手先の皮膚の乾燥**、②**口腔内の粘つき**、③**身体のふらつき**などです。

これらの症状が現れたら、冬脱水対策が必要です！

【必見！冬脱水対策】

保湿クリームで乾燥対策！

顔ならばセラミドや植物性オイルがたっぷりに入ったもの、手足は尿素入りがおススメです。

加湿器で湿度調整

湿度が40%以下になると体に様々な支障をきたすので、湿度を40%以上に保つようにしましょう。

就寝前には**水分補給**

夜寝る前にコップ一杯の水を飲むこと。睡眠中にも体は乾燥していきます。血液もドロドロになりやすくなるので、水分補給をしてから寝るようにしましょう！



冬脱水は**予防**が大切です！

夏ほど汗をかかないために、意識的に水分補給をしましょう。



認知症予防に効果的な歩数

ウォーキングなどの有酸素運動が認知症の予防に効果的だと考えられていますが、では、1日でどれくらい歩くのが効果的なのでしょうか？

【中之条研究】というのをご存知でしょうか？群馬県中之条町に住む65歳以上の高齢者を対象に、2000年から継続調査されている研究です。この研究では、500人に小型の身体活動計を身につけてもらい、1日の歩数と早歩き的时间(中強度の活動時間)を調べました。

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

*出典：認知症ねっと

東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長兼運動科学研究室長 青柳幸利氏の研究より



この調査により、認知症予防のための歩数の目安が、早歩きで1日5000歩だとわかりました。また、活動量の多いグループはバランスの良い食事を摂っている人が多いこともわかりました。活動量を増やすことが健康への意識を高め、食生活などの生活習慣の改善にもつながっていると考えられています。

一方で、運動のし過ぎは有効ではないということも明らかになりました。負荷の大きい運動を行うと、細胞内で活性酸素が発生して遺伝子を傷つけ、その修復が間に合わないと認知症になるリスクが高まるとも言われてい

ます。 **なにがとも、適度が一番、ということですね！**



12月のオレンジカフェは、2日と16日の土曜日です。

ランチの予約は前々日木曜日の14時30分までになります。

12月20日(水)は、認知症に関する個別相談会(事前予約)も行っています。

どちらもお待ちしております！

