

“心の災害”と向き合う



新型コロナウイルス感染症への恐怖や自粛生活で感じる孤独、雇用への不安など、いま、私たちの心には大きな負担がかかっています。この状況を”災害”と捉えて、心のケアをしていきたいと思いますという記事がNHKテキストきょうの健康2021年4月号に載っていました。

現在、新型コロナウイルス感染症の流行によって、社会全体に不安やうつが広がっており、年代を問わず、あらゆる人が心にダメージを受けています。こうした状況下での心のダメージは、自然災害によるものと、非常によく似ていると考えられているそうです。心の健康を保つために大事なこととして、次の3つが記事には挙げられていました。

①生活リズムを整える

生活の基盤が失われる災害時は、生活リズムを保つのが難しくなり、心も乱れやすくなります。心の平穏を保つために、食事や運動、睡眠などの生活リズムを維持するようにしてください。

②情報過多を避ける

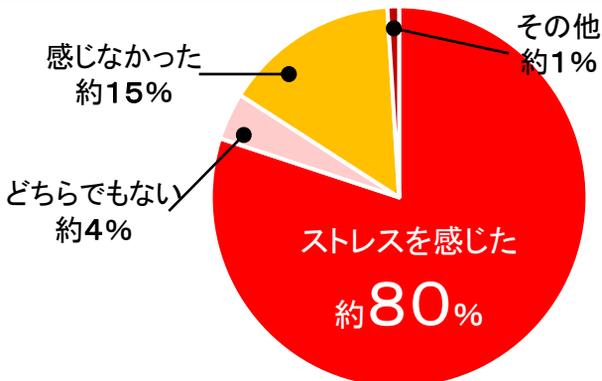
災害時には、不安や恐怖が社会全体に蔓延します。また、差別や偏見などの攻撃的な言葉も生まれやすくなります。ニュースやSNSなどに触れ過ぎると、心にダメージを受けやすくなります。メディアに触れる時間を制限し、情報過多を避けるようにしましょう。

③他者とのつながりを保つ

誰かと話をすることで自身の思い込みに気付いたり、突破口が開けたりすることもあります。対面で会うことが難しくても、電話や手紙などを使って、他者とのつながりを保ち続けてください。周囲に落ち込んでいる人がいたら、「体調はどう？」などと声をかけ、話を聞くことがいちばん大切です。悲しみや怒りは、心の中にため込まず、表に出すことが必要な感情です。相手の気持ちにそっと寄り添い、静かにうなずき、耳を傾けましょう。相手が求めているのなら、アドバイスを押しつけないようにしましょう。ただ、人の気持ちを受け止めてばかりいると、自分の心にダメージがたまってしまいます。自分がストレスを抱えているときはなおさらです。自分がつらいときは、誰かに話を聞いてもらうことが大切です。

●約80%の人が何らかのストレスを感じている

筑波大学の研究グループが10歳代から70歳代のおよそ7500人を対象に行ったアンケート調査では、新型コロナウイルス感染症の流行後に、約80%の人が「感染が不安」「ニュースを見て落ち込む」など、何らかのストレスを感じていると答えた。



太刀川弘和ほか「新型コロナウイルスに関わるメンタルヘルス問題の総合調査研究」2020

安全安心なお風呂の入り方



毎年冬になると指摘されるのが、風呂場でのヒートショックの危険性です。だが季節に関係なく、誤った入浴法は、病気や事故のリスクを高めます。風呂好きであればこそ知っておきたい、やってはいけないポイントと科学的に安全な入浴法を取材した記事が週刊朝日2021年4月16日号に載っていました。

厚生労働省発表の「令和元年人口動態統計」によると、2019年に発生した「浴槽内での溺死及び溺水」による死亡者数は**5690人**。対して、同年の**交通事故死亡者数は4279人**。交通事故で亡くなる人よりも、浴室内事故で亡くなる人のほうが1.3倍多いのです。また、浴槽での死亡者数のうち、**約93% (5315人)を65歳以上の高齢者が占めています**。特に冬場は、急な温度差で血圧が上下して重大な病気を引き起こす**ヒートショック**によって急死する高齢者が増えますが、注意すべきは、ヒートショックだけではなく、

20年で3万人以上の入浴を医学的に調査してきた東京都市大学教授で医師の早坂信哉先生は、「季節に関係なく、**浴室熱中症や脱水症状**などに注意してほしい」と警告しています。「長湯や熱い風呂に入ることによって体温が上がりすぎて、夏場の熱中症と同じように、めまいや頭痛、吐き気、ひどいと失神することもあります。また、脱水も危険です。以前、大塚製薬が行った研究調査では、41度で15分間入浴すると**800ミリリットル**の水分が体から失われるという結果が出ました。脱水症状になると、熱中症と同じような症状が出るだけでなく、血液がドロドロになって**心筋梗塞や脳梗塞**などが起こりやすくなります」。何より危険なのが「**浴室で意識を失う**」ことだそうです。

では、こうした不慮の事故を防ぐために何ができるのか。早坂先生は、基本的な予防策として「温度」「時間」「水量」の三つの管理を挙げています。お風呂から出るときは、転倒に注意しないとイケません。「湯で体が温まると血管が広がるため、通常時よりも10～20くらい血圧が下がります。その状態で急に立ち上がると、頭に血が回らずひどい立ちくらみが起こる危険性があります。めまいや失神を防ぐために、立ち上がる前に顔や手を冷やすのも効果的だそうです。

やってはいけない 危険な入浴法チェックリスト

事前に浴室を温めない	→	ヒートショックのリスク上昇
水分をとらずに入浴	→	脱水症状のリスク上昇
掛け湯をせずに入浴	→	急激な血圧上昇で体の負担大
水温が42度以上	→	脱水症状や熱中症、脳梗塞、心筋梗塞のリスク上昇
休憩せずに15分以上の長風呂	→	
湯船から急に立ち上がる	→	立ちくらみで転倒の危険あり

老いの福袋



中央公論新社から2021年4月19日に「老いの福袋—あっぱれ！ころばぬ先の知恵88」という本が出版されました。著者は介護保険制度の生みの親でNPO法人「高齢社会をよくする女性の会」の理事長を務める89歳の樋口恵子さんです。トイレ閉じ込め事件から、お金、働き方、人づきあい、介護、終活問題まで、人生100年時代を生きる人に勇気を与える「知恵とユーモア」が詰まったエッセイ集です。本のまえがきには、こんなことが書いてあります。

私たち80代は、言ってみれば全人類の先陣を切って、しかもけっこうな大人数で、「超・長寿社会」という未知の大海へとすでに一步を踏み出しています。天敵がいるかもしれない海に獲物を求めて真っ先に飛び込むペンギンのことを、その勇気に敬意を表してファーストペンギンと呼ぶそうですが・・・

気がついたら私たち世代は、「老いの冒険」に飛び込むファーストペンギンのような立場になったわけです。誰もが別に好き好んで老いてきたのではありませんし、毎日のように初めての経験が待っているのが不安だらけ。だからこそ、「老いという未知の世界」へ冒険に乗り出すのだと考えて前向きに取り組みたい。私も少しずつ体力がなくなってきて、「ヨタヨタヘロヘロ」を自認する虚弱期に入りましたが、この先も好奇心と勇気とユーモアをもって楽しく歩んでいきたいと思っています。

そして初代だからこそ経験する怖れ、寂しさ、孤独に対してもしっかりと向き合い、ときには逃げるばかりではなく涙を流したっていいではないか。ただ、初の経験者として一定の申し送りをするのは、後の世代が老いに崩されないための一種のワクチンになるのではないかと。ファーストペンギンとして、いまこそ伝えておくべきことがあると思うのです。

この本には、老いの時期を楽しく快適にするアイデアもあれば、ちょっぴり怖い現実も出てきます。

最初に予告しておく、第4章と第5章では**厳しい現実**についてお伝えしますが、大丈夫。**超高齢社会の課題を乗り越える知恵**も紹介しています。

どの章からお読みいただいてもかまいません。高齢者だけではなく、老いた親を持つ子ども世代にとって役に立つ話題も取り上げています。

いわば「老い」に対する免疫をつけるサプリメントのような本ですから、ここで「老いの不安」をちょっと先取りしておけば、「ころばぬ先の杖(知恵)」となり、不安解消の一助になるでしょう。



食べる喜びを取り戻す！謎の3分ストレッチ



2021年4月21日(水)午後7時30分から放送されたNHKガッテン！の番組タイトルは「**食べる喜びを取り戻す！謎の3分ストレッチ**」でした。「**むせやすい**」「**一度に飲み込める量が減った**」・・・加齢とともに“飲み込み”に違和感が出るようになっていませんか？今回の放送は食事前に“あるストレッチ”をすることで、そんなお悩みが改善した方々を紹介していました。

そのストレッチとは・・・なんと“**もも裏伸ばし**”！

実は、もも裏の筋肉と舌には不思議なつながりがあるそうです。だから、もも裏をストレッチすることで舌がうまく使えるようになり、飲み込み力が上がるのが期待できるのだそうです。近年、飲み込み力の衰え対策として医療現場などで注目を集めているのが“**姿勢の改善**”です。実は、背中が丸くなると、舌がうまく機能してくれないことがあるといいます。だから、あごをひいた姿勢、いわゆる“**良い姿勢**”で食事をとることがとても大切。リハビリ施設などでは、車椅子やベッドで食事をとる人に向けて、訓練を受けた看護師や介護職の人がタオルなどを使って良い姿勢を作る「**ポジショニング**」と呼ばれる技術も広がっています。

飲み込みにくさにお悩みの方のために今回紹介されたのが、食事前の“**もも裏伸ばし**”。もも裏の筋肉を伸ばすと、そこにつながっている骨盤が前傾。すると、様々な骨と筋肉が連動して「**舌骨**」につながっている筋肉がゆるみまします。その結果、舌が活発に活動できる状態になり、「**舌圧**」が上がったと考えられるのです。

食事前にたったの3分！“もも裏伸ばし”の正しいやり方



用意するものは、**椅子2脚**と**まるめたタオル**です。

- ① ひとつの椅子に浅く腰掛け、もうひとつの椅子に片足をのせます。
- ② 伸ばした足のつま先が上を向くようにタオルで固定します。
- ③ 太ももの裏側が突っ張るようなところで30秒伸ばします。
- ④ インターバルをはさみながら、①～③を片足3回ずつ行います。

※ 飲み込み力低下の原因は様々です。姿勢の他にも、口周りの筋力の低下や首の筋肉の固さなども考えられます。ご自分の飲み込みにくさの原因を医師などと相談した上で、対策をお試しください。

“すわりっぱなし” に注意！



女子栄養大学の月刊誌・栄養と料理2021年5月号の特集のタイトルは “すわりっぱなし” に注意！でした。

コロナ禍の自粛生活で運動不足を感じていませんか。じつは、運動不足は日本人にとって、喫煙、高血圧に次いで3番目の死亡リスクなのです。運動不足の中でも、特に “すわりっぱなし” が危ない！と、健康寿命の延伸について研究を行う国立健康・栄養研究所の宮地元彦さんは警笛を鳴らしています。

運動不足が体に良くないことは皆さんご存じかと思いますが、日本の医学研究を集めて分析した結果から、喫煙、高血圧に次いで3番目の死亡リスクになることがわかってきました。運動には、スポーツや体力づくりの運動の他に、労働や通勤、家事といった日常生活を営む上で必要な活動もありますが、こうした身体活動全体を増やすことが、じつは健康にいいのだということも、最近の研究で明らかになっているそうです。

世界20の国や地域の平日の座位時間を調査した研究では、日本人は1日のうちですわって過ごす時間が世界で最も長いということがわかっています。すわりっぱなしには、見過ごせない健康への悪影響があり、寿命、肥満や糖尿病、心臓病とも深くかかわっているということが、さまざまな研究から明らかになりつつあります。今はまだ、どのくらいすわり続けていると健康によくないか、はっきりとした数字は明らかになっていませんが、すわっている時間が長いほど、危険度は高くなっているようです。

日常的に運動しているかどうかに関わらず、生活の中ですわっている時間が長い人は、そうでない人に比べると、糖尿病(2型)が多いという研究報告があります。

運動習慣があるかどうかにかかわらず、生活の中ですわっている時間が長い人は、そうでない人に比べると、寿命が短くなるという研究報告もあります。(右グラフ)

健康リスクの回避には、現在の習慣を見直すことが大事。意識すること、環境を変えることで、すわりっぱなしを防ぎましょう。

