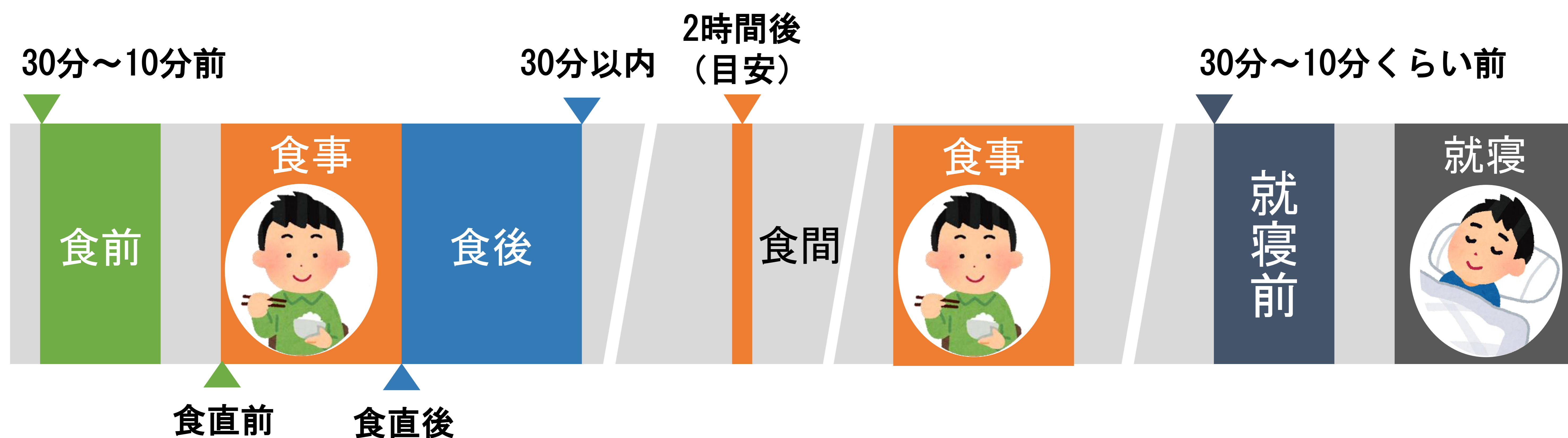


1. お薬は正しく飲みましょう！



食前：食事の約30分前（空腹時）に服用（10分位前に服用してもよい）

食後：食事のすぐ後から30分以内に服用

食間：食事と食事の間、食事をしてからおおよそ2時間後に服用

食直前：食事のすぐ前に服用

食直後：食事のすぐ後に服用

就寝前：寝るおおよそ30分くらい前に服用（10分から20分位前に服用してもよい）

頓服：症状に合わせて一時的に服用

起床時：起きてすぐ服用

〇〇時間毎：決められた時間をあけて服用

2. お薬はコップ一杯の「水」または「白湯（さゆ）」で飲みましょう！



3. お薬手帳を持ちましょう！

<p>良い点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● ご自分の薬の記録（履歴）が一目で分かる ● 複数の医療機関にかかっても薬の重複が確認できる ● お薬同士の有害な相互作用が防げる ● 体に合わない薬や薬の副作用を防げる 	
<p>使い方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 日々の体調の変化を記録する ● 市販薬、健康食品などを買ったときも記入する ● 医師や薬剤師に質問したいことをメモする ● 災害時に避難所などで服用薬を確認できる 	

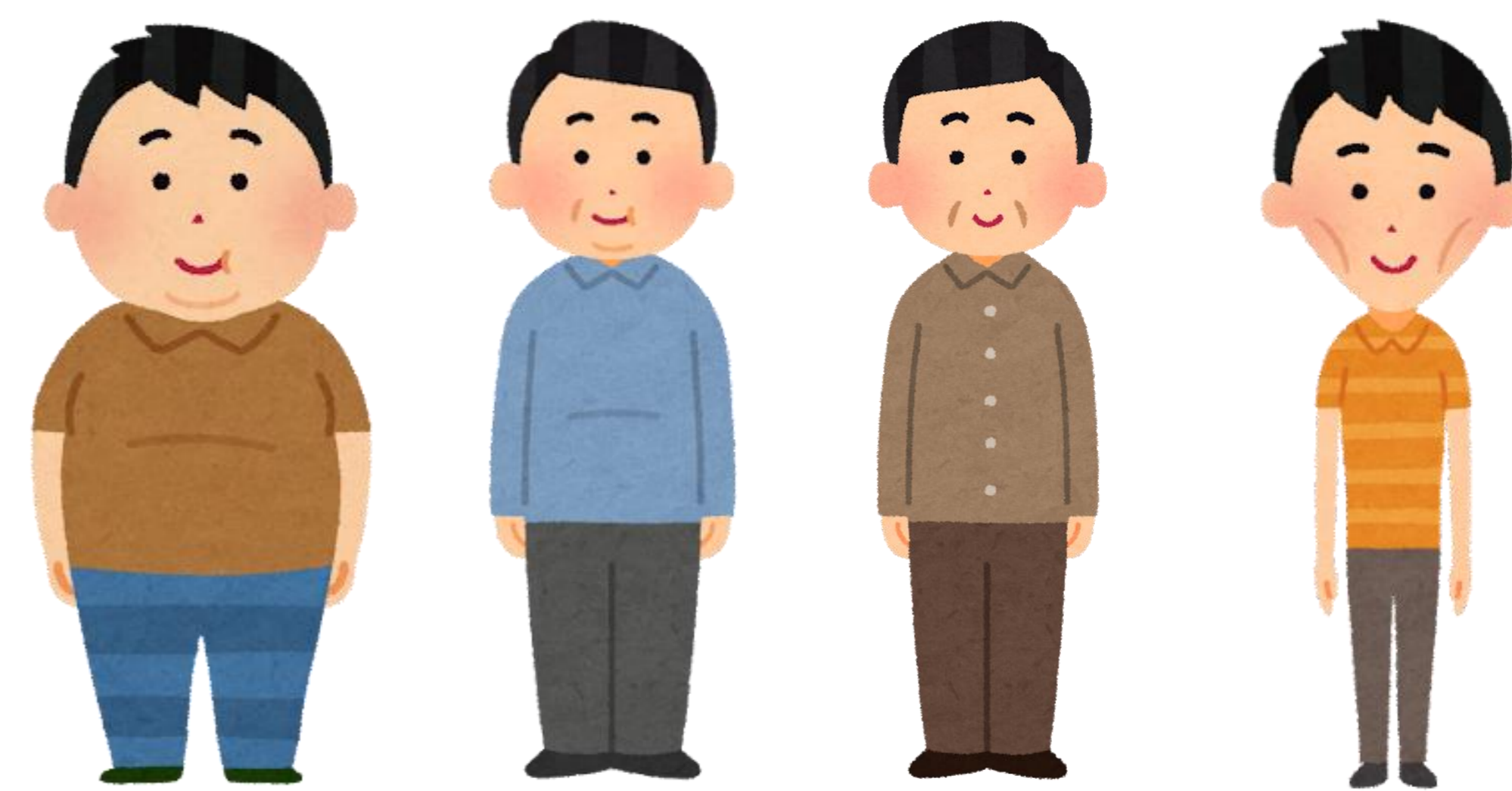
健康寿命を延ばすために 病気にならないようにするには



一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会
Suzuka-Kameyama Pharmaceutical Association

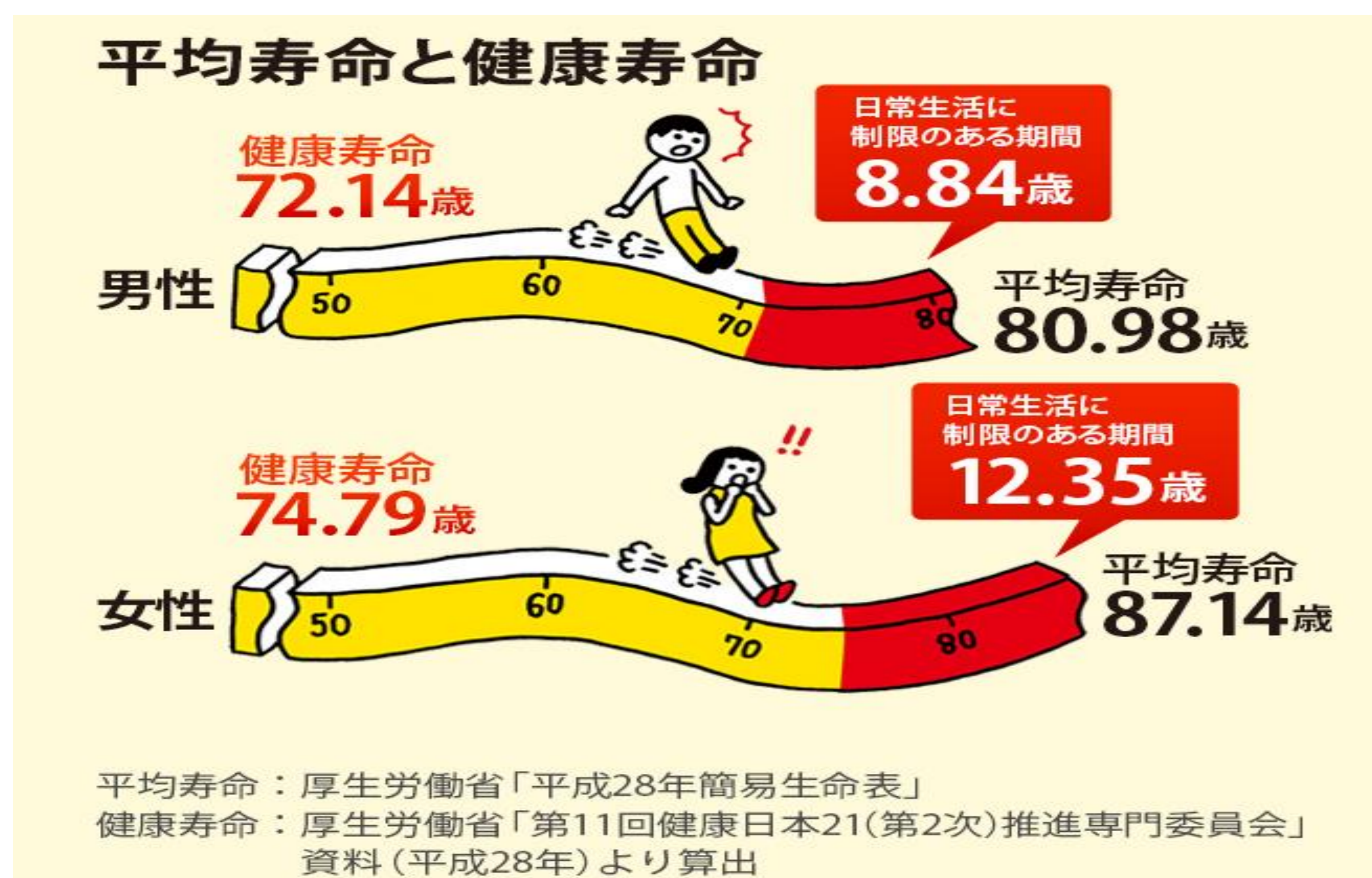
1. ご自分の適性体重をご存じですか？

- ▶ 適正体重の計算：身長(m) × 身長(m) × 22 = 適正体重
- ▶ 例) 1m70cmの方… $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$ → 適正体重
- ▶ 体格を知る指標 (BMI) = 体重(kg) ÷ 身長(m)²
- ▶ 例: 体重55kg身長160cmの方… $55 \div (1.6 \times 1.6) = 21.48$



BMI	体格判定
18.5未満	痩せ
18.5~25	標準
25~30	肥満
30以上	高度肥満

2. 平均寿命と健康寿命



平均寿命：0歳児があと何年生きられるかを示す指標。

健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康寿命を延ばすことが大切です！

3. 健康寿命を延ばすにはどうすればいいのでしょうか？

禁煙	▶ タバコは吸わない
飲酒	▶ お酒は飲まない。飲む場合、1日あたりの飲酒量は、男性：日本酒なら1合程度)、女性はその半分。休肝日を作る。寝酒は避ける。
食事	▶ 多過ぎない、少な過ぎない、偏り過ぎないバランスの良い食事
体格	▶ やせ過ぎない、太り過ぎない、適正体重の維持
身体活動	▶ 日頃から活発な身体活動を心がける。運動の継続
心理社会的要因	▶ 心理社会的ストレスを回避し、社会関係を保つ ▶ 睡眠時間を確保し睡眠の質を向上する
感染症	▶ 肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける。 ▶ 新型コロナ、インフルエンザ、肺炎球菌を予防する。
口腔ケア	▶ 口腔内を健康に保つ。

- ▶ 成育歴・育児歴、社会経済的状況、地域の社会的・物理的環境、幼少期の成育環境も影響がありますが、自ら努力できる項目ではないため省略してあります。

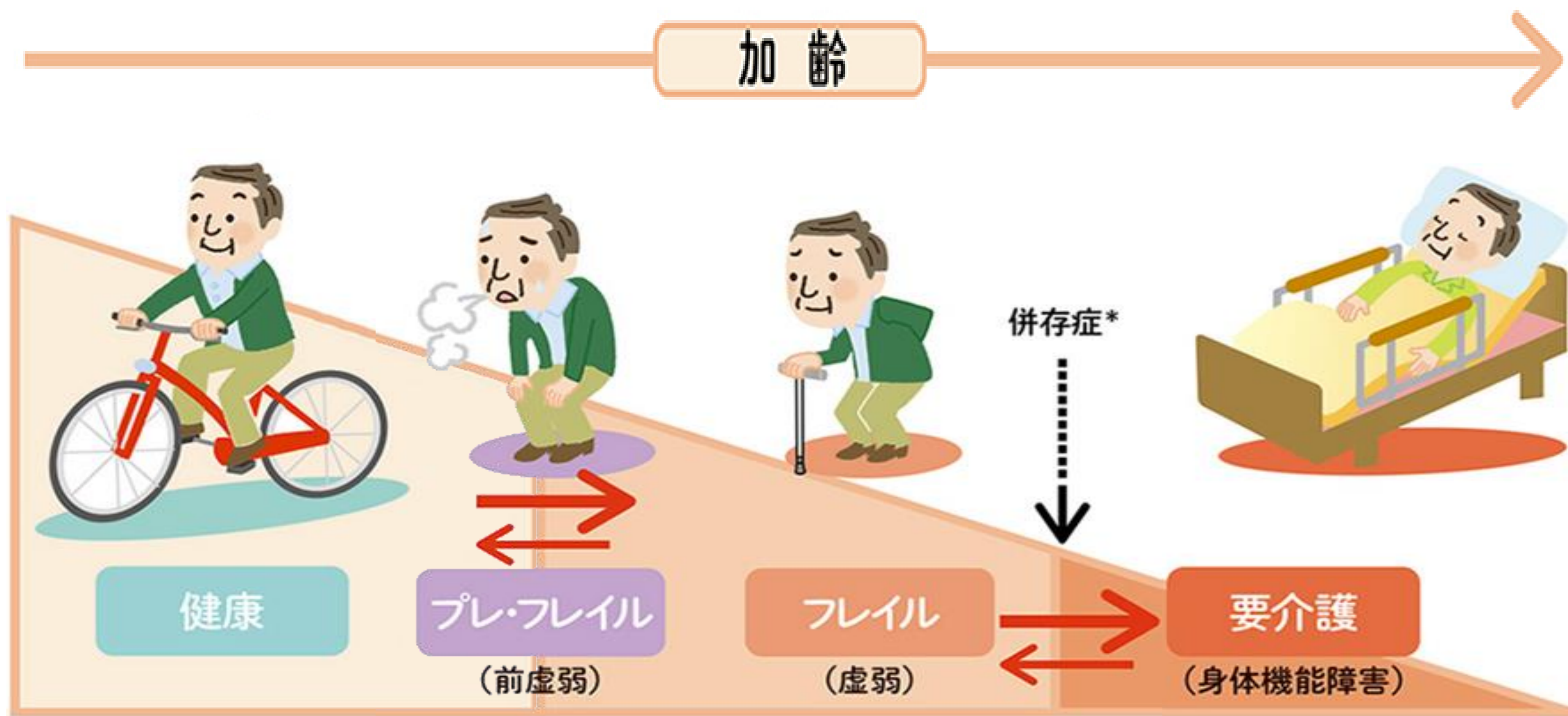
注) ミニ健康講座(15分程度)で「健康寿命を延ばすために病気にならないようにするには」について、お話をさせていただきます。ご興味のある方は、是非、ご参加ください。

フレイルを知って みんな健康長寿



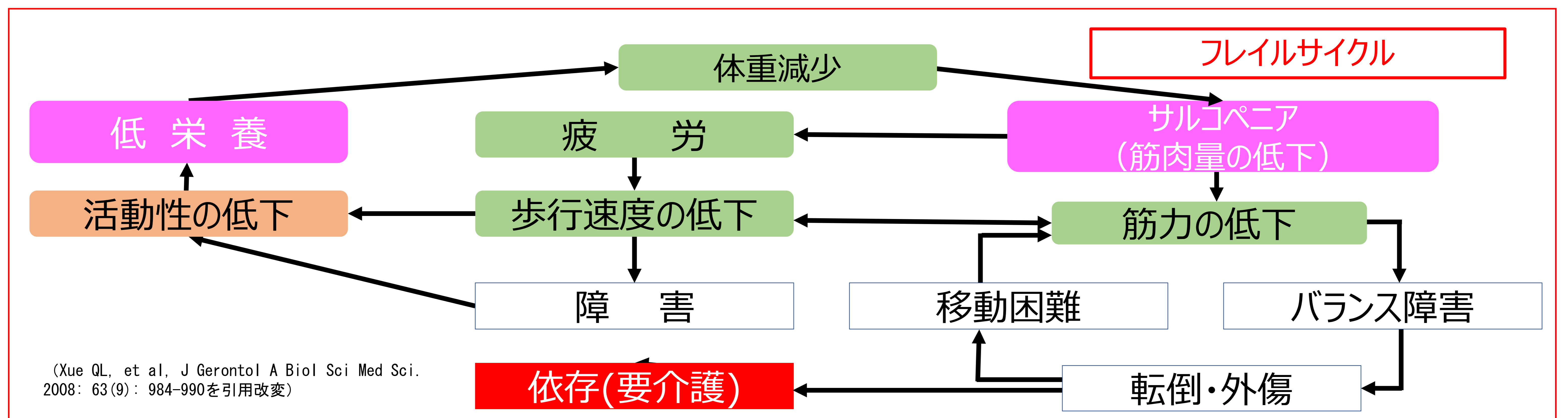
一般社団法人
鈴鹿亀山薬剤師会
Suzuka-Kameyama Pharmaceutical Association

1. フレイルとは

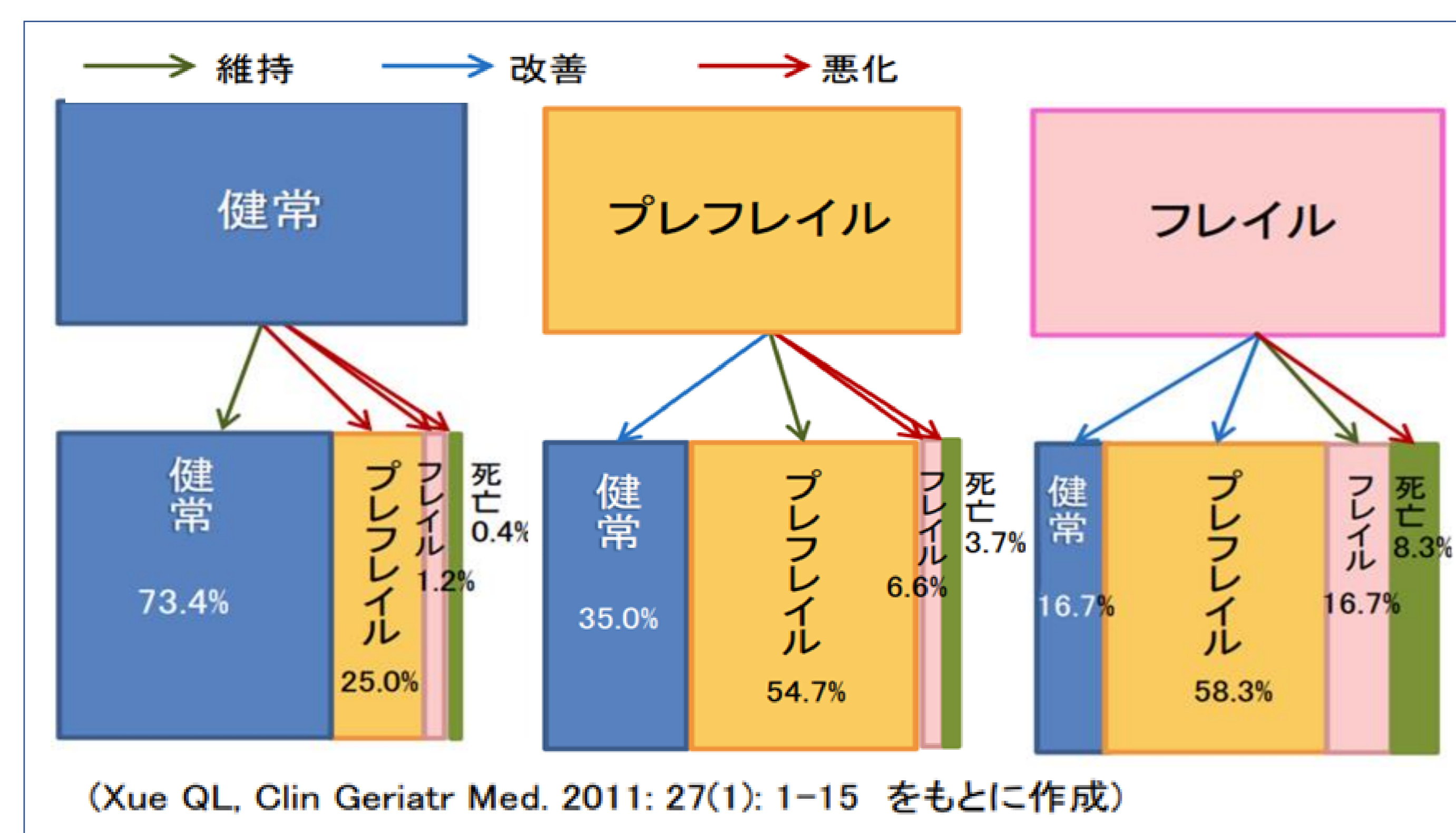


「フレイル」とは、「健康」と「要介護」の中間にあたる時期をいい、その前の段階を「プレ・フレイル」といいます！
「フレイル」は、健康寿命が終わりに近づいていることを示しています！

2. フレイルの各項目は、相互関連して要介護に至る悪循環を形成します



3. フレイルは、回復が期待できます



これまで、歳のせいと考えられていたフレイル状態は、手入れをすることで、ある程度回復する力が残っており、健康な状態に回復する可能性があることがわかってきました。左図は、調査時と1.5年後のフレイル状態の変化を示しています。

- 「健常であった人」は、25%がプレフレイルというフレイル予備軍に、1.2%がフレイルに移行し、0.4%が死亡しました。
- 「プレフレイルの人」は、6.6%がフレイルに、3.7%が死亡しました。しかし、35%は健常に戻り、残りはプレフレイルに留まっています。
- 「フレイルの人」は、25%がフレイルのままであった、もしくは死亡しましたが、その他の約75%は、プレフレイルか健常に回復しています。

このようにフレイルまでの間であれば、十分に回復が期待できるのです。障害状態に至る前に、適切な手入れを行い、健康寿命を延ばしましょう。

注) 改訂J-CHS基準 (2020年)

4. フレイルチェック

項目	評価基準
体重減少	6カ月で、2kg以上の(意図しない)体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg, 女性<18kg(ペットボトルのふたを開けにくくなった)
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒(青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなってきた)
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の二つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

- 健常高齢者：いずれも該当しない
- プレフレイル：1つまたは2つに該当
- フレイル：上記項目の3つ以上に該当

5. フレイル対策は、「栄養」、「運動」、「社会参加」

注) ミニ健康講座(15分程度)で「フレイル」について、お話をさせていただきます。ご興味のある方は、是非、ご参加ください。

1. 認知症の現状

- 日本の2020年現在の認知症患者は約600万人と推計され、2025年には約700万人(5人に1人)になると見込まれています。
- 認知症は、家族や身近な人になるなど、多くの人にとって身近なものとなっています。

2. 認知症とは

- 物忘れがあるといったような記憶障害のため、計画や段取りを立てられないという判断力に障害があり、社会生活や仕事などに支障が出てくることをいいます

3. 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 経験したことが部分的に思い出せない ➤ 目の前の人の名前が思い出せない ➤ 物の置き場所を思い出せないことがある ➤ 何を食べたか思い出せない ➤ 約束をうっかりわすれてしまった ➤ 物覚えがわるくなったように感じる ➤ 曜日や日付を間違えることがある 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 経験したこと全体を忘れている ➤ 目の前の人や誰なのか分からない ➤ 置き忘れ・紛失が頻繁、人のせいにする・作話 ➤ 食べたことじたいを忘れている ➤ 約束したことじたいを忘れている ➤ 数分前の記憶が残らない ➤ 月や季節を間違えることがある



4. 認知症にはいろいろな種類があるの？

原因	内容	事例
1次性	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 原因不明の脳の変性疾患による原発性認知症 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ アルツハイマー型認知症 ➤ レビー小体型認知症 ➤ 前頭側頭葉型認知症（ピック病も含む）など
2次性	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ある疾患に付随しておきる続発性認知症 ➤ 脳細胞の機能が低下することから起きる疾患 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ・うつ病、頭部外傷、肝疾患、水頭症、甲状腺機能低下、ビタミン欠乏など ➤ ・脳血管性認知症（脳梗塞、脳出血など）

5. 認知症って治療できるの？

- 早期治療が必要な理由
治る認知症がある、医療機関に行っても仕方がないと思わないで
- 早期治療によって、
 - ① 治る病気を見つける、
 - ② 薬で進行を遅らせることができる場合がある、
 - ③ 他の病気の治療を行うことによって進行を防げる場合がある、
 - ④ 認知症になっても自分らしい生き方を全うすることができる



6. 認知症で困ったときの相談窓口

- 心配なときは、まず「かかりつけ医」に相談
- 地域包括支援センター
- 認知症初期支援チーム
- 認知症疾患医療センター

熱中症の原因と対策



1. 熱中症の現状

- 平成23年～令和2年までの熱中症による救急搬送人員数は増加傾向にあります。
- 日本の最高気温が30℃を超える「真夏日」の日数の増加が予想されています。
- 熱中症死亡者数は、真夏日から増加する傾向にあり、35℃（猛暑日）を超える日は特に注意が必要になります。

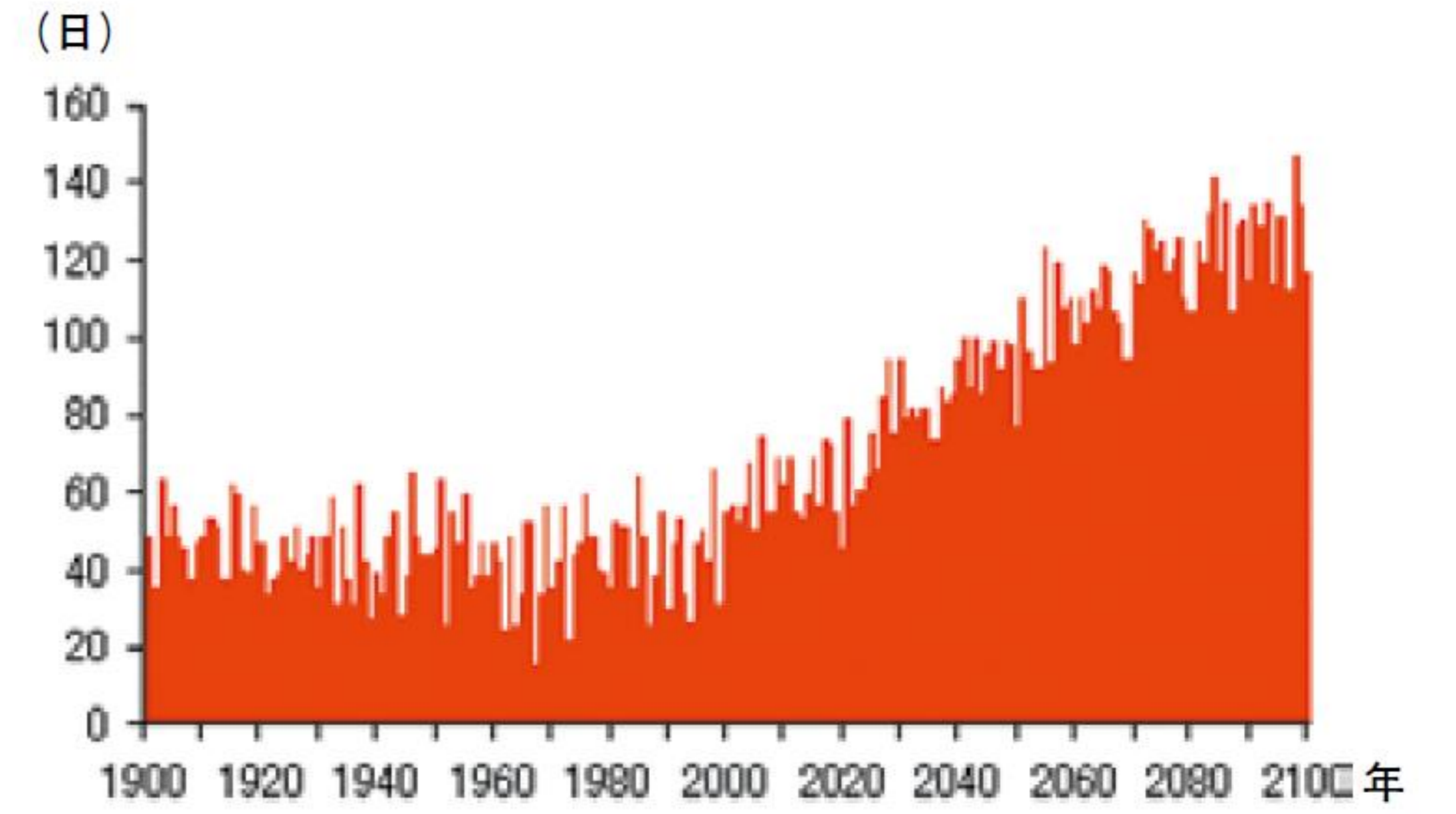


図1-16 日本の真夏日日数の変化

(日本列島を100km×100kmの格子で区切り、このうち一箇所でも最高気温が30度を超えた日を「真夏日」として数えています)

(出典：国立環境研究所/東大気候システムセンター/海洋研究開発機構)

2. どうして熱中症になるの？

- 高温多湿・弱風（外環境）＋運動・労働等（体の状態）
 - ⇒ 熱発生量の増加 ⇒ 人の体温は上昇
 - ⇒ 血管拡張や汗をかいて体温を下げる
 - ⇒ 発汗で血液中の水分を使用 ⇒ 脱水状態
 - ⇒ 水分補給をしないと、脱水が進行
 - ⇒ 体温調節機能が破綻 ⇒ 熱中症を発症



3. 熱中症ってどんな症状になるの？

- I度：めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直 手足のしびれ・気分の不快
- II度：頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感
- III度：II度の症状と意識障害・けいれん 手足の運動障害・高体温・肝機能異常 腎機能障害、血液凝固障害

4. 熱中症における五つの初期対応

- 木陰やエアコンがきいた涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめ、体を締めつけるものをゆるめる
- 冷水をかけたり、扇いだりして体を冷やす
- 首の両脇と後ろ、脇の下、足の付け根を氷のうなどで冷やす
- 自力で飲める場合、経口補水液、スポーツドリンクをとる

5. 熱中症予防のポイント

- 温度・湿度計を設置する
- こまめな水分補給を心掛ける
- 体を動かしたり入浴して、適度に汗をかく
- 主食・主菜・副菜を3食食べる
- 暑さを避ける
- 十分な睡眠

食事から水分補給

糖質やVB1で疲労対策

ミネラルの摂取

水分補給のポイント

- ・ こまめに水分補給
- ・ のどが渇く前に水分補給
- ・ アルコール飲料での水分補給は×
- ・ 1日あたり1.2ℓの水分補給
- ・ 起床時、入浴前後に水分を補給
- ・ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

温度・湿度計を設置
温度：28℃ 湿度：60%

