

運送業界の健康支援を生きがいに

126 認知症と生活習慣病



《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》
 NPO 法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)
副理事長 作本 貞子
 「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表
 TEL : 06-6965-3666
 FAX : 06-6965-5261
 東京オフィス TEL : 03-3295-1271
 E-mail sakumoto@ochis-net.com
 HP <http://sas.ochis-net.jp/>

朝夕の冷え込みが厳しく、昼間の温度差が大きくなる12月に気を付けたいのが血圧管理です。ドライバーの場合、暖房のきいた車内から外に出たとたん血圧が急上昇し、脳・心臓疾患を発症、つまり、健康起因事故を起こす最悪のシナリオも考えられます。また、高齢者の場合は、これらの主疾患が改善した後も認知症をはじめとした合併症や後遺症が残ることもありうるため、特に注意が必要です。

朝夕の冷え込みが厳しく、昼間の温度差が大きくなる12月に気を付けたいのが血圧管理です。ドライバーの場合、暖房のきいた車内から外に出たとたん血圧が急上昇し、脳・心臓疾患を発症、つまり、健康起因事故を起こす最悪のシナリオも考えられます。また、高齢者の場合は、これらの主疾患が改善した後も認知症をはじめとした合併症や後遺症が残ることもありうるため、特に注意が必要です。

認知症による高齢者の事故と言えば、10月28日にJR宮崎駅前で起きた、歩道を700m暴走運転し、9人の死傷者を出した事故は記憶に新しいところですが、73歳の運転者は認知症の治療で2日前まで入院していたというのですから、道路交通法の運用については、さらなる検討が求められます。

候群(SAS)とほぼつながっている「タマゴかニワトリ」の関係です。

◆認知症高齢者は4人に1人
 2013年に発表された厚生労働省のデータでは、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症あるいは予備軍であることが示されています。決して他人事とは思えない、実に恐ろしい統計ですね。しかし、認知症のリスクは決して加齢だけではありません。先に示したような、脳や心臓の病気をはじめ、糖尿病、高血圧、ストレス、肥満、アルコール、薬物依存、喫煙歴なども影響を及ぼすことが分かっています。つまり、発症のリスクは生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群(SAS)とほぼつながっている「タマゴかニワトリ」の関係です。

◆あたまたの健康チェック
 認知機能の維持・改善に重要なのは、バランスのとれた食事、禁煙、過度なアルコールの制限、良質な睡眠、定期的な運動などです。つまり、予防が最も大切ということですが、最近では「あたまたの健康チェック」という10分程度で実施できる精度の高いチェック法もあります。認知症も軽度であれば、改善も可能であることはテレビなどでも紹介されていますので、他人事と考えずに試してみたいかがでしょうか。一般的には40歳からは年1回の受診、高齢者は年に2~4回の受診が推奨されています(ご興味のある方はOCHISまで)。

楽しいイベントが続く年末年始ではありますが、暴飲暴食、睡眠不足などで身体の抵抗力は確実に弱まります。ぜひ、しっかり体調管理をして健やかな新年をお迎えください。

(次回は1月18日号に掲載)