

中高年の健康管理で人材不足を乗り切る



さる5月18日、東京都新宿区の東京都トラック総合会館において、NPO法人ヘルスケアネットワークが主催する「第19回両輪会」が開催された。両輪会は、主に交通関係の事業者が情報交換を行う場としてスタートした協議会。今回は、「人材不足を乗り切るための中高年の活用について」がテーマ。ここでは同会で発表された2つの講演を紹介する。

中高齢者の身体の特徴と予防対策

黒田 悅子氏 (NPO法人ヘルスケアネットワーク 保健師)

●60歳以上の約6割に持病

人間は60歳を超えると6割の人に持病がみられます。なかでも多いのが高血圧です。年齢とともに血管は衰えていくためです。高脂血症も多く、これは脂っこいものを食べる食生活にもありますが、運動不足と食生活が重なることで発症するリスクも高くなります。50歳前後からは糖尿病も多くなってきます。

加齢に伴う心身機能の低下を紹介します。たとえば目ですが、暗いところに順応する

か。これはアムスラー検査といって、目の病気の黄斑変性や網膜症などの検査で使われるものです。

縦横の線がゆがんで見えたり、真ん中に黒い丸が見えたら加齢黄斑変性症ということがあります。また、年齢を重ねるとともに視野が狭くなっていくという特徴があります。視野の中心部分はよく見えるのですが視野の周辺部分は見えなくなる。そのため、横から出てきた子どもなどが見えずに戸惑って転倒事故につながるのです。

また、視野が狭くなることで周辺部分が見えにくくなります。そのため頭を振つて見に行くことになります。するとバランスを崩して転倒事故につながるのです。

最初、生活習慣について話しました。皆さんも健康診断をしていると思うのですが、判定結果で受診対象となつても生活習慣を変えるだけでいいという数値のときと、本当に病院に行かなければいけないという数值というのがわかると思います。

ですから生活習慣で改善できる範囲のはしていただけたらと思います。30歳代、40歳代でも、若いうちから生活習慣を整えないと、その方が50歳後半から60歳になつたとき、たくさんのお年寄り病を抱えずに済むと思います。

リスク機能の低下を招く主なリスク要因	
・加齢	・正常圧水頭症
・脳卒中	・メタボリックシンドローム、肥満
・糖尿病を始めとする生活習慣病	・過度のエストロゲン/テストステロン欠乏
・心疾患	・アルコール・薬物依存
・脂質異常症	・ビタミンB12欠乏
・高コレステロール	・喫煙歴
・高血圧	・不健康な食生活
・頭部外傷	・社会的孤立
・ストレスや不安	・知的活動の低下
・うつ病	・心身エクササイズの欠如 等

高齢化が進む現在、2025年にどのようないうな社会がやつてくるかというと、団塊世代の方々が75歳になる年で、実際に国民の4人に一人が75歳以上になる。そして団塊世代の子どもたちも50歳を迎えます。

あたまの健康を語るうえで認知症は避けられない問題ですが、現在認知症の方は462万人で、10年後は現在の1・5倍になるといわれています。また65歳以上をみると3人に一人が認知症予備軍といわれています。このような状況でどのようなことが起こるかというと、現在親の介護のために自分の職を離れる人が年間10万人いる。人手不足は様々なところで言われています。

が、働き盛りの人が働きたいのに働けないということが起こります。

●認知症のリスク要因を抑えることが大切

認知症に至らなくとも、認知機能の低下に起因する様々な事故が発生・増加します。また、そのため、事業所としては損害賠償などのリスクも考えておかなければならぬ。ところが、何をすればいいかわからぬというのが実情です。

認知機能が低下するリスク要因はたくさんあります。たとえば睡眠時無呼吸症候群、高血圧、ストレス、喫煙歴、肥満、脳卒中などです。認知症ではないけどグレーディングしようという方も多くみられます。しかし、今までではそれをチェックできないことが問題となっていました。

●認知症予備軍の早期発見に努める

認知症を防ぐには認知症予備軍の早期発見が欠かせません。とくに50歳代から定期的に認知機能の検査を行うことが望ましいといえます。というのも、50歳代はハイリスク要因の検出率が非常に少ないため心理的に受けやすい。そして予防やリスク要因に対する治療効果が高いのです。また、定期的に受診することでテストにも慣れてくるなどの理由があります。このような取組みは病院健診センターでも始まっています。近年は電話で受診できるサービスもあります。このような検査であればドライバーの運転業務にも支障なく受診することができます。事業所としても積極的にあたまの健康をすすめ、企業としてのリスク管理につなげてください。

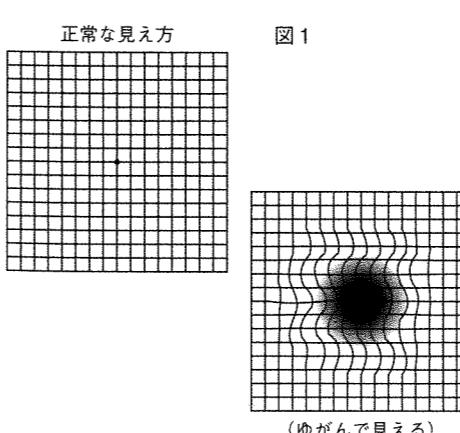


図1

1

機能をみると、20～24歳くらいまでの若者の身体能力を100とすると、55歳、56歳くらいになると39まで低下します。平衡感覚も衰えてきて、ふらつたり転倒しやすくなると言われています。また、瞬発力、病気への抵抗力、消化吸収機能も衰えてきます。身体だけではなく、頑固になるなどの気持の変化、過去の経験が強く無理しやすいなど行動の変化もみられます。

●さまざまなお見込みが衰える

衰えの早い目についてお話しします。図1を見てください。正常に見えます

引用：陸上貨物輸送事業労働災害防止協会
高齢者に配慮した交通事故労働災害防止の手引き