



宮前区で活動する医療関係者から 生活習慣病に対するアドバイス



「生活習慣病」にならないためにはどうすれば良いのか?最近、耳にするようになった「フレイル」などとも密接な関係があります。「フレイル」とは加齢とともに心身の活力が低下し、病気ではないものの要介護状態になりやすい虚弱な状態のことです。前頁では歯医者さんの視点でアドバイスをいただきましたが、ここではお医者さん、薬剤師さんからの目線で教えていただきました。「自分は健康だから大丈夫」と過信せず、最近疲れやすさを感じている方や筋力が落ちてきているな…と思っている方は気を付けてください。

●医師からのアドバイス

フレイル(虚弱)は色々な病気や心身・社会的な要因が相互に影響し合い発生する心身の活力が低下した状態のことです。生活習慣病はフレイルを誘発する重要な原因の一つです。逆に、フレイル状態が生活習慣病の悪化につながる「双方向性」の関係もあるため、両者の予防と管理が健康寿命の延伸に不可欠です。特に、若い世代からの健康的な生活習慣病予防が、将来のフレイル予防にも繋がります。

生活習慣病はその名の通り生活習慣に起因する疾患ですので、その予防・治療は生活習慣の是正から始まります。近年の食生活に関するデータからは特に若い世代での食物繊維の摂取量不足が明らかになっております。十分な食物繊維を摂ることで、糖の吸収がゆっくりとなりインスリンの働きが良くなりコレステロールの代謝を促進し、さらには善玉の腸内細菌を増やすことで腸の働きを活発にします。単なる食事制限や運動だけでなく、先にも話した通りの栄養、運動習慣、社会参加、口腔ケアなど、身体的・精神的・社会的な側面からアプローチすることが重要です。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、喫煙・過度の飲酒を避ける



といった生活習慣を維持することが大切です。持病がある場合は、適切な薬物治療を受けながら、フレイルの進行を予防するための取り組みを継続することが重要です。

ご高齢な方で気になる方でも、予防、改善への取り組みに遅いことはありません。川崎市で

は、フレイル(虚弱)予防のため、食事、運動、社会参加の3つの柱を中心に様々な取り組みを行っています。健康づくりプログラムに参加したり、栄養士による訪問指導を受けたり、区役所の地域みまもり支援センターに相談するなどの方法がありますので利用してみたいかがでしょうか。

生活習慣病とフレイルは、どちらか一方が引き金となり、もう一方を悪化させる関係にあります。共通する生活習慣の見直しは、両方の予防において非常に効果的です。健康な長寿を目指すには、日々の生活習慣を改善し若いうちからフレイル予防にも取り組むことが重要です。



中田 雅弘

(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

みやびクリニック 宮前区南平台3-17 近藤ビル1階
TEL 044-978-1765

●薬剤師からのアドバイス

今年の夏はとても暑く、運動する機会が減ってしまった方も多かったのではないのでしょうか?最近皆さんは以下のようなことが気になったことはありませんか?

- ◎ 体重が半年で2~3kg以上減った
- ◎ 以前より歩くスピードが遅くなった
- ◎ ふくらはぎが細くなってきた
- ◎ 外出や人と会う機会が減った
- ◎ なんとなく元気が出ない
- ◎ 疲れやすく、横になる時間が増えた

以上のような変化があれば、フレイルの始まりかもしれません。フレイルは「心身の働きが弱まり、要介護へと進む前の状態」とされる加齢症候群です。筋力の低下や体重減少、疲れやすさ、活動量の低下などが少しずつ進み、放っておくと要介護につながります。しかし、フレイルは「もう年だから仕方ない」というものではありません。

ん。早めに気づいて対策することで元に戻すこともできると言われてます。

それでは、どうやってフレイルを予防すればいいのでしょうか?予防の3本柱はとてもシンプルです。

①タンパク質を意識した食事

②筋トレと歩行を組み合わせた運動を取り入れる

③人と話す機会を作り外に出る習慣を作る



これらを意識した毎日の生活習慣がフレイルを予防することができます。生活習慣病とフレイルは、実は切り離して考えることができない深い関係があります。つまり、フレイルは高齢者だけの問題ではありません。生活習慣病の多くは40代ごろに発症が増え、そこから筋肉の減少と体力低下が静かに進行していきます。生活習慣病が進むと筋肉が落ち始め、フレイルへ進行しやすくなります。逆にいえば生活習慣病の予防や改善は、そのままフレイル予防にもつながるということです。また、この流れには「薬の影響」も大きく関わります。きちんと必要な薬を飲むことで生活習慣病の進行を抑えることも大切です。ただし、薬が増えるほどフレイル進行リスクが高まる可能性もあります。だからこそ薬剤師は、薬の整理(ポリファーマシー対策)や生活支援を通じてフレイルの予防をサポートします。薬局薬剤師は皆様の健康に寄り添って様々なリスクの回避へのお手伝いをする役割をしたいと考えています。薬のことも体のことも、どうぞお気軽にご相談ください。



大貫 ミチ

(宮前区薬剤師会会長)

薬樹薬局宮前平2号店

川崎市宮前区小台2-6-6 宮前平メディカルモール1階
TEL 044-870-8925



宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック
- みやびクリニック ●宮前平内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカット整体
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第23号)は2026年2月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第22号

発行元:NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部:ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17

TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<https://www.fscmiyamae.net>