

第105号 まちのくすりやさん

今回のおはなし

「目指せ 元気な100歳」

「禁煙に役立つ日常生活の工夫」



目指せ 元気な100歳

厚生労働省の高齢者に関する調査で、2015年は100歳以上の百寿者が61,468人になりました。統計を取り始めた1963年はわずか153人でした。日本人の平均寿命も延びています。2014年は女性**86.83**歳、男性**80.50**歳と過去最高を更新しました。ただ、健康上の問題で日常生活が制限されない「健康寿命」は、2013年で女性が**74.21**歳、男性が**71.19**歳でした。平均寿命との差をいかに縮めるかが課題になっています。

【百寿者は、こんな人が多い！】

- ・ 3食きちんと食べる
- ・ ほぼ毎日野菜を食べる
- ・ 果物が好き
- ・ 食べ過ぎず、好き嫌いなく
- ・ 散歩などの運動習慣がある
- ・ 自分の身の回りのことをする
- ・ 好奇心が旺盛
- ・ 物事をよい方にとらえる
- ・ 決まった時間に起床する
- ・ たばこは吸わない
- ・ 人と付き合うことが好き

百寿者が病気にかからないというわけではありません。慶応大学の調査によると、百寿者の97%に何らかの病歴がありますが、糖尿病やがんなどにかかっている人の割合は少なかったそうです。

そもそも、高齢者は、慢性的な病気と付き合いながら、自立した生活を送れば健康といえるのではないのでしょうか。40歳～50歳代は、がんや心臓病、糖尿病などの病気にかからないことが健康だといえます。一方、60歳代からは、腰痛や高血圧、白内障や難聴など、命に直結するわけではありませんが、生活の質(QOL)の低下につながる病気を発症しやすいので、頭を使い、体を動かすことが大切です。

平均寿命で世界一を達成した日本人。人類の永遠のテーマである不老長寿は難しいですが、100歳以上の「百寿者」は全国で6万人を越え、夢ではなくなりつつあります。

ガ・タバコ

禁煙に役立つ日常生活の工夫

★次の方法を1～2つ選んで試してみましょう。

冷たい水や熱いお茶を飲む

ポイントは温度刺激と頻度。
唇がしびれるほどの刺激が効果的。

痛みや刺激で気を紛らわす

ボールペンなど、とがったものを利用して
手のひらを押す。耳たぶを爪の先で押さえるのも有効。

歯ブラシを利用する

くわえる、噛む、軽く動かす……。
食後すぐ、歯磨きで口をさっぱりさせるのも効果的。

体を絶えず動かす、深呼吸をする

吸いたくなったら、とにかく動くこと。
散歩、体操、入浴、掃除、歩く、ゆるるでもOK!

宴会や煙の多い場所を避ける

禁煙をスタートした2週間は「逃げるが勝ち!」
やむを得ず出席するなら、吸う人の隣は絶対避けて、
ノンアルコールの飲み物を用意しておこう。

その他の工夫

音楽など、趣味に没頭する。
マスクをする。眠る。
コーヒーで吸いたくなる場合は、
紅茶や日本茶に。
禁煙日記をつける。(この日記で
すね!)
人によっては、脂っこいものは
控えめに。



野菜を食べる

イライラを抑え、便通を整える。
細く切った料理用昆布は、口寂しさの解消にも。

調剤報酬改定について

保険診療に関わる値段は「薬価」と呼ばれる薬の値段をはじめ、技術料やサービス料まで全て厚生労働省によって決められています。この保険診療に関わる値段を「診療報酬」といい、1点10円の点数制で計算されています。この診療報酬は2年に1度改定が行われていますが、今年は改定の年で、4月1日から変更されます。わからないことがありましたら、遠慮なく薬剤師にお尋ね下さい。

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金: 10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>