



||今のうちから||
備えよう

女性のフレイル

高齢者人口が増加するなか、「フレイル」という概念が注目されています。フレイルとは、加齢とともに筋力と心身が弱り、「要介護」「寝たきり」に近づいた状態のこと。女性は男性よりもフレイルになりやすいといわれ、注意が必要です。

食事と運動がフレイル予防に有効

フレイルは高齢者の問題だと思っていませんか。まだまだ元気だと思っても、10～30代をピークに筋肉量と骨量は低下するため予防が大事。食事で栄養を摂取し、からだを動かすことで筋肉と骨を丈夫にしましょう。とくに女性は骨格が小さいうえ、閉経に伴って骨量が急激に減少します。フレイルの原因となる骨粗しょう症になりやすく、骨折して寝たきりになってしまわないよう注意が必要です。

骨と筋肉を丈夫にする食事を

骨と筋肉に必要な栄養素は、たんぱく質、ビタミンB₆、ビタミンD、ビタミンK、カルシウムです。たんぱく質は肉や魚、豆製品、ビタミンは野菜、きのこ、カルシウムは乳製品に多く含まれていますので、これらをバランスよく食事に取り入れることを意識しましょう。やせようと過度な食事制限をする人がいますが、必要な栄養素の摂取量が不足し、骨粗しょう症、筋肉不足の原因になります。

からだを動かすことを意識しよう

食事と同様、運動もフレイルの予防に重要です。「エレベーターの使用を控え階段を使う」「通勤時に多めに歩く」「動画を見ながらストレッチする」など、からだを積極的に動かすことを心がけましょう。1日の運動量の目安は、18歳～64歳は60分以上、65歳以上は40分以上です。

参考:健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)



子どもの
症状

こんなときは要注意

咳・喘鳴

監修
大川こども&内科クリニック 院長
大川 洋二

子どもの咳が多いのは、急性上気道炎(カゼ)によるものですが、高熱を伴うときは肺炎や2歳以下ではRSウイルスなどの感染症の場合があります。ケンケンという犬の遠吠えのような咳はクループ症候群の特徴で、重症化すると呼吸困難になることもあります。連続的に咳が出て息がなかなか吸えないようなときは百日咳を疑います。また、ゼエゼエという息を吐くときの喘鳴を伴う咳の場合は、気管支喘息の可能性もあります。

咳・喘鳴時の対応

- 室内を適度な湿度(50～60%)に保つ
加湿器や濡れタオルを使用するなどして、室内が乾燥しすぎないようにします。
- 水分をとらせる
一度にたくさん飲ませずに少しずつ何回かに分けて与えます。
- 上半身を起こす
仰向けの体勢は気管や肺を圧迫します。激しい咳込みや喘鳴がある場合は、上半身を起こしたり横向きに寝かせます。
- 家族は喫煙をしない
タバコの煙は咳を悪化させます。
- 咳止めを飲ませない
咳は痰や異物を出すための生理的な現象でもあります。医師の診断を受けて処方された薬でないものは独断で飲ませないようにします。

受診のめやす

咳や喘鳴を伴う病気では、肺炎、気管支炎、クループ症候群、百日咳、気管支喘息などに注意が必要です。



- 呼吸をすると胸がへこむ
- 尿の量が少ない
- 喘息と言われたことがある
- 顔色が悪い、機嫌が悪い、元気がない
- ゼエゼエしていて苦しそう
- 突然ゼエゼエし始めた
- 38度以上の熱がある



- 声がかすれてほとんど聞こえない
- 呼びかけに反応しない
- 唇が紫色をしている

休日・夜間に子どもの症状の対処に困ったり、受診した方がよいのか迷ったら……▶ こども医療でんわ相談 #8000