



特集2

高齢者の健康管理



曾於市 と



Otsuka 大塚製薬は包括連携協定を締結しています。

今回の特集では、令和2年11月に協定を締結した大塚製薬とタッグを組んで、高齢者の健康管理についてお知らせします。

高齢者は脱水状態になりやすい

寒いこの季節は暖房機器によって部屋の湿度が下がり、カラダまで乾燥してしまう事も。また、高齢者は様々な理由で脱水状態になりやすいと言われています。自分のカラダの事を知り、対策を講じることがとても大切です。特に夏場の熱中症対策では、日常での水分補給を意識し対策をすることで、元気に夏を過ごしましょう。

水分をとりにくい

食事量の低下



食べる量が減り
水分や栄養素の摂取量が減少

感覚機能の低下

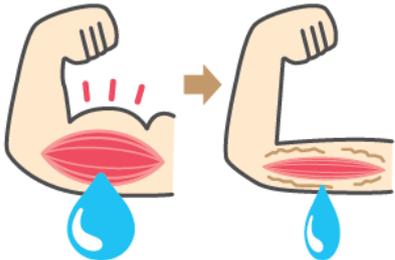
のどの渇きや暑さを感じにくく水分を摂る機会が減る

水分補給の抵抗感

頻尿や失禁の不安から、水分摂取を控えてしまう

水分を蓄えにくい

筋肉量の低下



水分の貯蔵庫である筋肉量が減少し、体内の貯えが減る

水分を失いやすい

お薬の副作用



利尿作用のある薬の摂取などにより水分を尿として失いやすい

腎臓機能の低下

老廃物を排泄するために、余計に水分が必要で体液が失われやすい

出典：最新・熱中症対策

脱水時の徴候[軽度～中程度]



脱水の発見方法と脱水を疑うチェックポイント

握手をする	手足が冷たい
舌のチェック	渴いている
皮膚をつまむ	つままれた形から3秒以上戻らない
爪の先を押す	赤味が戻るのが遅い(2秒以上)
わきの下の汗	渴いている

トイレの頻度、体重もチェック!

脱水対策のポイント

食事を
きちんと摂ろう

定期的に
水分補給をしよう

ウォーキングなど
適度な運動で
筋肉を保とう

汗をかかない生活をしていても、
体の水分が失われてしまいますので注意しましょう

「実は正しい知識を知らない人がとても多いです。当たり前のようにも、そうだったんだと知ってもらふことで、健康や事故のリスクを減らしていけたら凄いですね」
今後健康をテーマにした講演会などの取り組みを行っていくそう。

「毎日の健康管理の第一歩は、一人ひとりが自己管理能力の向上を意識して、正しい知識のもとで健康づくりに取り組むことです」
その考えから「スリムゲットレース」の初回時に大学教授による運動指導を行いました。

「地域のような課題に市と相互に連携して取り組むことで、少しでも市民の健康に貢献できる活動を行っていきたい」
そう話すのは、大塚製薬株式会社の木下真太郎さん。大塚製薬は、令和2年11月に曾於市と健康維持・増進などに関する包括連携協定を締結。本年度は「曾於市健康づくりポイント事業」や「スリムゲットレース」など、健康づくりをテーマとした事業を市と協働で実施しました。

「正しい知識がリスクを減らす」



大塚製薬株式会社
鹿兒島出張所 所長
木下 真太郎 さん

協力：大塚製薬株式会社