

**Q** 急にしゃべりにくくなったのですが、大丈夫でしょうか？

**A** それは**脳梗塞**かもしれません！  
脳梗塞は脳の血管が詰まったり、血液が流れにくくなって起こる病気です。



### 異常があるか、まずチェックしてみましょう

●両手を前に上げると、片方の手が下がりますか？



- はい
- いいえ



●鏡を見て作り笑いをしたときに口の形がゆがみますか？



- はい
- いいえ



2つとも「はい」の方は、脳梗塞またはその前兆が強く疑われます。急いで救急車を呼びましょう。

※特に糖尿病や高血圧の治療中の方は、脳梗塞の可能性が大きいので、急いで治療を受ける必要があります。

救急車を待つ間、寒くならないように毛布をかけ、**麻痺した側を上**にして横になっておきましょう。

脳梗塞は発症してから**3時間以内**に処置を受ければ完全に治ります。もし、上のような症状が軽くなったり消えたりしても、必ず医師の診察を受けてください。再発の恐れがあります。



### 脳梗塞の「前ぶれ症状」

脳梗塞には以下のような「前ぶれ症状」が出ることがあります。これを感じたときは急いで救急車を呼ぶか、医療機関を受診してください。

しばらくして「前ぶれ症状」が軽くなったり消えたりしても、必ず専門医の診察を受けましょう。あとで本格的な脳梗塞を発症する場合があります。

#### 目の異常

- 片方の目が見えなくなる
- 物が二重に見える

#### 体の異常

- 片方の手や顔が動かさにくい
- 手やひざに力が入りにくい
- よろける

#### 言語障害

- ろれつが回らない
- 言葉が出ない



**Q** 間違っ、のどや気管にもものが詰まったときは、どうしたらよいのでしょうか？

**A** 次に紹介する方法などで、**急いで取り除く**ようにしましょう。



### 背部叩打法

のどを詰ませた人の後方から、手のひらで左右の肩甲骨の中間辺りを力強く何度も連続して叩きましょう。



### 腹部突き上げ法

背部叩打法で治らない場合は、以下の手順で行います。背部叩打法より効果的ですが、極端に太った人や妊婦には適さない方法です。

- 1 詰まった人の後ろにまわり、ウエスト付近に手を回す。
- 2 片手でへその位置を確認し、もう片方の手で握りこぶしを作って親指側を抱かれている人のへその上方でみぞおちより十分下方に当てる。
- 3 へそを確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



### 処置をしている間に注意すること

のどを詰ませた人の横に誰かが必ず付き添い、目を離さないようにしましょう。少しは息ができるのか、または全く息ができず青ざめているかを観察し、救急車を呼ぶことも考えます。応急処置と並行して救急車を呼ぶなど、他の人にも協力してもらいましょう。

### のどに詰まらせないための注意

テレビを見ながら食べるなど、注意力が散漫なとき、また急いで食べているときはのどに詰まらせてしまいがちです。食事のときは集中して、ゆっくり食べましょう。

姿勢をしっかりと起こして食べることも大切です。





**Q** 夏、作業中にのどのかわきやめまいが  
する時がありますが…。

**A** 熱中症にかかっているおそれがあります。  
水分をこまめにとりましょう。



### 熱中症にかかったかなと思ったら

熱中症のおもな症状は、めまい・立ちくらみ、頭痛、ふくらはぎなどのけいれん、大量の汗、吐き気・嘔吐などです。

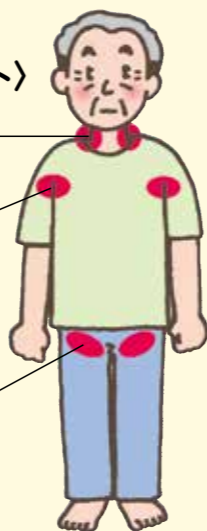
熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症の症状がみられたら、急いで次のような応急処置をしましょう。

- 涼しい場所に移動する
- 衣服をゆるめて体を楽にする
- 食塩水やスポーツドリンクを飲む



- 体を冷やす  
(冷やすポイント)

首のわき  
わきの下  
足の付け根



### 熱中症にかかりやすいのはこんなとき

- 気温が高い (28℃以上)
- 湿度が高い (70%以上)
- 日差しが強い
- 風がない
- 暑さ慣れしていない
- 暑い夜
- 熱帯夜の翌日



### 熱中症のここに注意

- 夏だけでなく、5月～6月の急に暑くなったときや、夜間・室内でも多く発生します。
- 高齢になると、①暑さやのどの渴きを感じにくい、②もともと体内の水分量が少ない、③汗をかきにくい、などの理由から脱水症状や体温の高い状態に陥りやすく、熱中症の危険が高まります。

**Q** 熱中症にならないための注意点は  
ありますか？

**A** 熱中症はちょっとした心がけで  
防げます。



### 熱中症を防ぐ日常生活の注意点

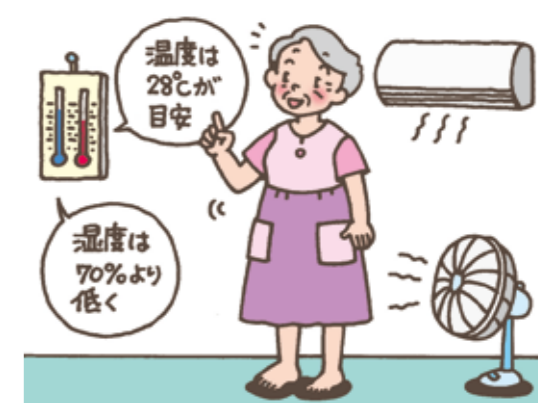
#### 水分補給

のどの渴きを感じなくても、2～3時間おきに水やお茶を飲みましょう。夜寝る前や朝起きたときも忘れずに。汗をかいたときは適度な塩分補給も必要です。



#### 冷房の利用

温度や湿度が高いときは、がまんせず冷房をつけましょう。エアコンが苦手な方は、風向きを調節する、エアコンを弱めにして扇風機で風を送るなど工夫しましょう。



#### 外出する時は

風通しがよく吸汗性も高い麻や綿の服を選びます。日傘や帽子で日よけも忘れずに。水筒があるとどこでも水分補給ができて安心です。



#### 特に暑い時間帯は

シャワーを浴びる、体を冷たいタオルで拭くなどすると涼しく感じられます。図書館などの公共施設を利用するのもよいでしょう。



そのほか、食欲がなくても何か口にする、少しでも不調を感じたら無理せず休むなど、暑いときは特に体調管理に気をつけましょう。

**Q** 朝、起きると胸がムカムカしていたので検査をしたら、「逆流性食道炎」といわれました。

**A** 食べものなどが胃から逆流する病気です。日常生活での注意点を守りましょう。



### 逆流を起こさないように気をつけること

#### 寝るとき

肩・首の部分を少し高めにして、逆流を起こさせないようにする。

**例**

敷布団の頭側3分の1をタオルケットや座布団などで高くし、できるだけ天井を見る形で寝る。



#### 食事のとき

脂肪を多くとると逆流が起こりやすくなるので、夕食に脂肪を多く含んだものは避ける。



#### 日常生活での注意

普段から背筋を伸ばすクセをつける。



### 逆流性食道炎の主な症状

- 胸焼け
- すっぱい液体が口まで上がってくる
- むかつき
- 胃が重い、痛い
- 朝起きたとき胸がムカムカする

左記のような症状が続くときは、逆流性食道炎のおそれがありますので、医師の診断を受けましょう。

### 逆流性食道炎とは

逆流性食道炎は、胃の中の食物とともに胃液が食道に向かって逆流し、食道の粘膜を傷つけ、胸やけ・胸の痛みなどいろいろな症状が出てくる病気です。

老化現象の一つとして、食道と胃の間にある括約筋（噴門）がゆるんでくることが、背中が丸くなり、胃を圧迫することが逆流の原因です。

**Q** 食事でむせるようになりました。肺炎の危険もあるといわれたのですが…。

**A** 歯みがきやお口の体操などで予防できます。



### 誤嚥性肺炎は危険な病気です

食べ物や唾液などが、食道ではなく気管に入ってしまうことを誤嚥といいます。高齢になると飲み込む力が弱くなるため、誤嚥を起こし、肺炎にかかりやすくなります。誤嚥性肺炎は致死率の高い病気。予防を心がけることが大切です。

#### 歯みがき

毎食後に必ず歯をみがき、口の中をきれいにしましょう。歯がない人も、口腔ブラシなどで口の中を清潔に保つことが大切です。入れ歯は必ずはずしてから、ていねいにみがきましょう。

#### 食事中・食後の姿勢

食事中は上体を起こし、あごを少しひくようにすると誤嚥しにくくなります。よくかんでから、口を閉じて「ごっくん」と飲み込むようにしましょう。また、食後2時間くらいは横にならないようにしましょう。

#### よくかんで食べる

あごの筋肉が鍛えられ、飲み込む力も強くなります。

#### 薬の飲み方

薬を飲むときは、一度飲み込んだ後、もう一度飲み込むようにしましょう。

### お口の体操をしてみましょう

舌やほお、あごなどを鍛えて、かむ力や飲み込む力をつける体操です。毎日コツコツ取り組んでみましょう。

**1** 口を閉じたままほおをふくらませたりすぼめたりする



**2** 口を大きく開けて、舌を出したり引っこめたりする



**3** 舌を出して、上下左右に動かす



**4** 口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす



**Q** もともと便秘がちでしたが、最近ひどくなってきました。

**A** 水分や食物繊維が豊富な食品をしっかりととりましょう。



### 生活習慣による便秘

便秘とは、3日程度排便がなく、そのために本人が不快感や苦痛をおぼえる状態のこと。そのほとんどは食事量が少ない、消化・排便するための機能が衰えているなどが原因です。まずは生活習慣を見直すことで、症状の改善を目指しましょう。

#### ●食事や水分をしっかりとる

高齢期になると、食事や水分の量が少なくなりがちです。食事や水分をしっかりとることで、便意がおきやすくなります。



#### ●食物繊維を意識してとる

食物繊維は豆類、海藻類、きのこ類に多く含まれています。



#### ●体を動かす

体を動かさず、じっとしてばかりいると、腸の動きまで鈍くなります。毎日少しずつでも体を動かすよう心がけましょう。



#### ●排便の姿勢をとりやすくする

背骨を伸ばして真っ直ぐになるようにすると、排便がしやすくなります。



そのほか、便意をがまんしない、決まった時間にトイレに行くようにする、おなかに「の」の字を書くようにゆっくりマッサージする、なども効果的です。

### 病気による便秘もあります

がんや腸閉塞といった病気が原因の便秘もあります。急にひどい便秘になった、便がとても硬い(大きい)ため排便時に苦痛がある、おなかの痛みや不快感がある等、気になる症状がある時は、かかりつけ医などに相談しましょう。

**Q** 咳をした時などに尿が漏れることがあります。外出しにくくて困っています。

**A** 尿漏れを防ぐ体操をしたり、尿漏れパッドなどを活用しましょう。



### 根気強く体操や訓練をすることが大切です

咳やくしゃみをした時、重いものを持った時などに尿が漏れてしまうという悩みをもつ人は少なくありません。

これは、加齢により骨盤の筋肉(骨盤底筋)がゆるみ、尿道を閉じる筋肉に力が入りにくいことが原因のひとつです。骨盤底筋を鍛えることで、多くの人が改善します。年をとるにつれて効果の出方は遅くなりますが、すぐに治らないからといってあきらめず、根気よく続けてみましょう。

また、外出時などには尿漏れパッドなど(薬局で市販されています)も便利です。

### 尿漏れ体操と膀胱訓練

#### 尿漏れ体操(基本)

- 1 あおむけに寝て、ひざを軽く立てる。
- 2 脚を肩幅に開き、体の力を抜く。
- 3 尿道・膣・肛門の筋肉をギュッと締め、ゆるめる。この動きを10回続ける。
- 4 10回を1セットとして、1日10~20セット行う。  
※片方の手をおなかの上に置き、腹筋に力が入らないように注意する。



#### 尿漏れ体操(応用編)

- 1 いすに浅く腰かけ、両足を肩幅に開く。
- 2 肩の力を抜き、足の裏を床にぴったりつける。
- 3 基本の3、4と同様に行う。

#### 膀胱訓練

行きたくなくてもすぐにトイレに駆け込まず、しばらくがまんしてみましょう。最初はトイレの前で5分がまんし、徐々に待つ時間を延ばしていきます。

すると、がまんできないほどの尿意が次第におちついてきます。



### 恥ずかしがらず、泌尿器科に相談を

尿漏れにはさまざまなタイプがあり、骨盤底筋のゆるみ以外の原因・病気が隠れている場合もあります。それによって治療法も異なりますので、尿漏れが気になったらまずは泌尿器科を受診しましょう。

**Q** 最近もの忘れがひどいのですが、**認知症のおそれはないでしょうか？**

**A** 一人で悩まず、**早めに相談**しましょう。



**まずはチェックしてみましょう**

<input type="checkbox"/> 今日が何日で何曜日か思い出せない	<input type="checkbox"/> 料理や家事などがてきぱきできなくなった
<input type="checkbox"/> 簡単な計算ができなくなった	<input type="checkbox"/> 話しかけられるとそれまでしていたことを忘れてしまう
<input type="checkbox"/> テレビや相手の話の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/> 今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

複数の項目に当てはまる場合は、認知機能が衰えている可能性があります。

**認知症と老化によるもの忘れの違い**

老化によるもの忘れは、「名前が思い出せない」「朝食に何を食べたか思い出せない」といったように、体験の一部だけを忘れるものです。ところが認知症では、朝食を食べたこと自体を忘れてしまったり家族のことをおぼえていなかったりと、物事や体験そのものが記憶から抜け落ちてしまいます。しかも忘れたという自覚はありません。



**認知症は早期発見・早期対応が大切です**

他の病気と同様、認知症も早めに医療機関にかかり、適切な治療や予防処置を受けることによって、症状を軽減したり進行を遅らせたりすることができます。

心配な時は一人で悩まず、下にあげた相談機関に相談してみましょう。まずは家族など、身近な人に相談してみるのもよい方法です。

**「認知症かな?」と思った時の相談先**

- **かかりつけ医**  
気軽に受診できるのがよいところ。必要に応じて専門の医療機関につないでくれます。
- **専門医療機関**  
認知症疾患医療センター（老人性認知症疾患センター）、もの忘れ外来、精神科、神経科、神経内科、老年科等では認知症の診断と治療を行います。



**Q** お風呂でめまいがして**転びそう**になってしまいました。

**A** **熱い湯や長湯**を避け、**手すり**をつけるなどの工夫をしましょう。



**交通事故より多い、高齢者の入浴中の事故**

高齢者の事故は交通事故のような屋外のものよりも、むしろ屋内で多く発生していることがわかってきました。

中でも注意が必要なのが浴室です。日本では、年間1万人以上の高齢者が入浴中に急死していると推計されています。

**長湯や熱い湯が事故を招く**

「お風呂好き」で知られる日本人。しかし、長湯をしたり熱い湯につかったりすると、**血圧や血流量が大きく変動**し、心臓や脳に負担がかかります。その結果、めまいやふらつきだけでなく、意識を失ったり、心臓病・脳卒中の発作につながることもあります。浴室でこうしたことが起きれば、転倒によるケガ、やけど、おぼれるといった事態を招きかねません。

さらに、脱衣所や浴室の気温が低い、脱衣所と浴室の**温度差が大きい**なども血圧の変動を招くため危険です。冬場は特に注意しましょう。

**浴室の事故を防ぐ方法**

- 湯の温度は39℃～41℃くらいにし、長い時間湯につからないようにする
- 脱衣所や浴室をあらかじめ温めておく



- 心肺に持病がある人や高血圧の人は半身浴を心がける
- 転倒やすべるのを防ぐ工夫をする（手すりをつける、すべり止めのマットを敷く、等）



**Q** 寝ていたら足がつって、  
痛みで目がさめてしまいました。



**A** すぐに水を飲みましょう。  
日頃の予防も大切です。

### 足がつってしまったときの対処法

#### 基本の対処法

- 1 常時、枕元に水を置いておき、コップ1杯の水を飲みましょう。
- 2 足を毛布などで温めましょう。
- 3 痛みが治ったら、ふくらはぎを軽くマッサージしましょう。
- 4 漢方「芍薬甘草湯」は即効します。



### こむら返りの予防法

“足がつる=こむら返り”とは、ふくらはぎの筋肉が急にけいれんを起こして戻らなくなった状態で、激しく痛みます。夜間に起きることが多く睡眠にも影響しますので、次のような予防を心がけましょう。

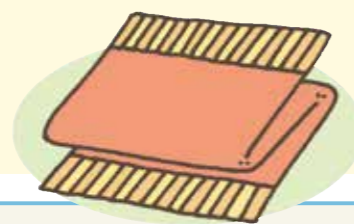
#### こまめに水分をとる

体内の水分不足はこむら返りの一因。汗をかいたり下痢をしたりして脱水状態の時は、スポーツドリンクなどがおすすめです。



#### 冷やさない

ひざかけを使う、寝具を工夫する、湯船にゆっくりつかるなどして下半身の冷えを防ぎましょう。ふくらはぎをさする、軽く伸ばすなども効果的です。



#### 栄養バランスのよい食事

筋肉が正常に働くには食事も大切。野菜、海藻類、小魚、豚肉、ナッツ類（くるみ等）などをまんべんなく食べましょう。



### こむら返りと病気

こむら返りのほとんどは一過性で、病気とは無関係です。ただし、毎日のように繰り返し起こる場合は糖尿病、肝硬変や腎不全などの病気が原因となっている可能性もありますので、医師の診察を受けましょう。

**Q** ぐっすり眠れません。  
何か原因があるのでしょうか？



**A** まずはメリハリのある生活を心がけてみましょう。

### よい睡眠につながる生活習慣とは

高齢期になると、「夜なかなか寝つけない」「眠ってもすぐに目がさめてしまう」「朝、早くに目がさめる」など、睡眠に関して悩みを持つ人が少なくありません。生活習慣を見直し、メリハリのある生活を心がけることで改善できる場合も多いので、できることから始めてみましょう。

- 朝**
- 決まった時間に起きる
  - 太陽の光を浴びる
  - 朝ごはんをきちんと食べる



- 昼**
- 家事や趣味など活発に活動する
  - 人に会う



- 夕**
- 午後5時ごろに30分程度の軽い運動をする
  - 居眠りをしない



- 夜**
- ぬるめのお湯に入浴する
  - お酒は晩酌程度にとどめ、コーヒー・紅茶は控える



### 昼寝について

午後1時～3時の間の30分以内の昼寝は、脳の疲労回復に役立ち、認知症予防に効果的とされています。1時間以上の昼寝は、逆に認知症の危険が高まるので要注意。夕方以降の昼寝（居眠り）も夜の睡眠を妨げるため逆効果です。

### 病気による不眠もあります

高血圧や脳卒中の後遺症として、またうつ病などなんらかの病気が原因で不眠になる場合もあります。不眠の症状が強い場合は、かかりつけの医師などに相談しましょう。

**Q** 体がかゆくて仕方ありません。

**A** かゆいところに**軟膏**を塗ってみましょう。  
日常生活にも注意が必要です。



### 皮膚の乾燥がかゆみにつながります

冬になると空気が乾燥して、皮膚のかゆみを感じる人が多くなります。特に高齢者の場合、皮膚の水分の蒸発を防ぐ皮脂などが少ないため、乾燥しやすく、わずかな刺激にも反応してかゆみを感じます（老人性乾皮症）。

かゆみは、背中、腰まわり、太もも、すねなどに多くみられます。かくとますますかゆくなり、またかくという悪循環で湿疹になってしまうことも少なくありません。

軟膏を塗るとかゆみはやわらぎます。それでもかゆいときは冷やして、できるだけかかないようにすることが大切です。



### 皮膚の乾燥を防ぐ日常生活の注意

#### 入浴時

- 長湯を避け、ぬるめのお湯（39～41℃）につかる
- ナイロンタオルなどでごしごしこすらず、手でなでるように洗う
- 体を洗うときは固形せっけんがおすすめ
- お風呂からあがったらすぐに体を拭く
- まだ体が少し湿っているうちに、ワセリンなどの保湿剤を塗る

#### 暖房時

- エアコンは乾燥しやすいので加湿する
- こたつや電気毛布の使用は控えめにする



#### その他

- お茶などの水分を十分にとる
- 肌着や衣類は綿などチクチクしない素材に
- 香辛料やアルコールの摂取は控えめにする



ナイロンタオルを使わない

### 老人性乾皮症の治療

悪化して湿疹になってしまった場合は服薬などの治療が必要になりますので、皮膚科を受診しましょう。

**Q** ときどき薬を飲み忘れてしまいます。何か対策はありませんか？

**A** 以下を参考にして、**自分に合う方法**をみてください。



### 薬を忘れずに飲む工夫

- 食事と一緒に薬を用意しておく
- 家族に声かけをしてもらう
- 飲む日付と時間（朝・昼・夜など）を薬包紙に書いておく
- 目立つところや必ず行くところに薬を置いておく（例：テレビの前 など）
- 必ず行く場所に薬を置いておく（例：新聞ラックの横／歯ブラシの横 など）
- 市販の「お薬カレンダー」を利用する（朝、昼、夜など服薬の時間ごとに薬を仕分けして入れておけるもの。壁にもかけられる）



そのほか、かかりつけの薬局で自分に合った方法がないか相談してみましょう。

### それでも薬を飲み忘れてしまったら

次の服用時間に2回分をまとめて飲んだりしてはいけません。飲み忘れに気づいたときは自分で判断せず、医師や薬剤師に相談してください。飲み忘れた場合や、食事が不規則な場合はどうしたらよいか、あらかじめ確認しておくとう安心です。

### お薬手帳を活用しましょう

薬局でもらえるお薬手帳はとても便利なものです。普段から手元に置いて活用し、外出の際なども持ち歩くようにするとよいでしょう。

### お薬手帳の利点

- 体調の変化などを記録しておける  
薬を飲み始めて体調に異変を感じたときなどにお薬手帳に記録しておく、医師や薬剤師に相談しやすくなります。
- 薬の重複や飲み合わせを確認してもらえる  
持病がいくつもあり、複数の医療機関にかかっている場合、お薬手帳があれば薬の重複を避けてもらえたり、薬の飲み合わせに問題がないか確認してもらえます。
- 緊急時に役立つ  
万が一外出先で体調に異変があったとき、あるいは災害時などに、お薬手帳を携帯していると迅速に対処してもらえます。



**Q** 最近つまずくことが増え、  
転んだらどうしようと心配です。

**A** 家の中を改めて点検し、  
足腰をきたえましょう。



### つまずき・転倒を防ぐ日常生活の工夫

**●部屋の整理整頓**

- 床になるべくものを置かない
- じゅうたんなどの敷物は部屋全体に敷き、めくれないよう配慮する



**●つまずきにくい・転びにくい家に**

→35、41ページ参照

- 部屋と部屋、あがりかまちなどの段差を減らす
- 手すりをつける
- 照明を明るくする



**●靴・服装の注意**

- サンダルやスリッパはやめる
- 靴は先が丸くて軽いものを選ぶ



**●外出の際は**

- わずかな段差にも注意する(マンホールや路面の凹凸等)
- 手ぶらになれるよう、荷物はリュックなどにまとめる

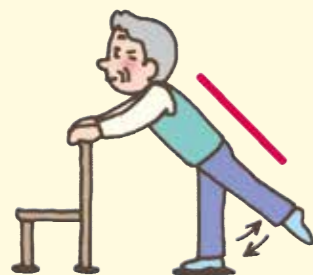


### 足腰を丈夫にする体操

無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。

**●脚の後ろ上げ**  
(左右10回ずつ程度)

- ①両脚を軽く開き、いすから少し離れて立つ。両手でいすの背をつかみ、上体を約45度前に傾ける
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げる
- ③そのままの状態を1秒ほど保ち、ゆっくりと元の姿勢に戻る



**●4分の1スクワット**  
(2、3セット程度)

- ①両脚を肩幅より少し広めに開いて立つ
- ②上体をまっすぐにしたまま、1・2・3・4でひざを4分の1程度曲げてひざを落とす
- ③1・2・3・4でひざを伸ばし、元の姿勢に戻る



**●つま先立ち**  
(10回を1セットとして3セット程度)

- ①両脚を軽く開き、いすから少し離れて立つ
- ②両手でいすの背をつかみ、つま先を軸にして1・2・3・4でゆっくりかかとを上げる
- ③1・2・3・4でゆっくりかかとを下ろす



**Q** ひざに痛みがあり、<sup>おーきやく</sup>**O脚**ぎみです。

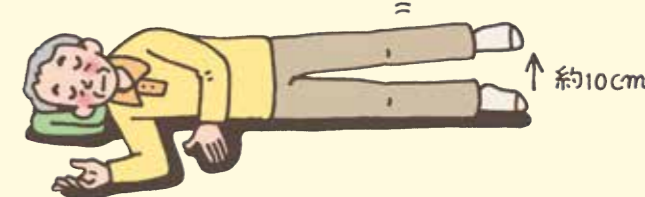
**A** 女性なら「**変形性膝関節症**」の疑いが高いです。できるだけ体を動かし、日常生活にも注意しましょう。



### 動くことで痛みは和らぎます

痛みがひどい時期には安静が必要ですが、それを過ぎたら自分の体の状態に合わせて、無理のない範囲で体を動かすことが大切です。加齢によってすり減ったひざの軟骨の細胞が活性化し、ひざ関節を支える筋肉も鍛えられるため、痛みが和らいできます。

- ①太ももの内側の筋肉を意識しながら、ゆっくりと両脚でタオルを挟む
- ②5秒経ったら力を抜く
- ③3～4回繰り返す



- ①右側を下にして横向きに寝る
- ②上側の脚(左脚)をゆっくり上げ、5秒保ったら下ろす
- ③反対の脚も同様に行う。左右交互に3～4回繰り返す

- ①太ももの前面の筋肉を意識しながら、左ひざの裏でタオルをつぶすように押す
- ②3秒間保ったら力を抜き、右ひざも同様に行う
- ③左右交互に3～4回繰り返す



- ①いすに深く座り、左脚をゆっくり伸ばしながら上げる
- ②5秒保ったらゆっくりと下ろす
- ③同様に右脚も行う。左右交互に3～4回繰り返す



### ひざの痛みを和らげる日常生活の工夫

- 上のような体操を毎日続ける
- 洋式の生活に替える(トイレは洋式にする、寝床はベッドにする、正座ではなくいすに座る、しゃがみこむのは避ける 等)
- 食事は腹八分目にし、肥満にならないよう心がける
- 骨や関節を丈夫にするカルシウムやビタミンを意識してとる(牛乳や小魚、野菜類など)
- 重いものを持たない
- ひざを冷やさない(冬: 服装を工夫し、ひざかけなどを使用 夏: 冷房による冷えに注意)



**Q** 頭痛や目の痛みがひどいのですが…。視野も狭くなった気がします。



**A** 緑内障のおそれがあります。早めに眼科を受診しましょう。

### 緑内障は失明原因の第1位

緑内障は、眼圧が高くなって\*目の神経が圧迫されることにより、視野が狭くなる病気です。40歳以上の20人に1人はかかる比較的良好よくある病気で、年齢とともに患者数が増加します。日本では失明する原因の第1位となっていますので、十分な注意が必要です。

\* 眼圧は正常範囲なのに緑内障を発症する場合があります。

### 症状を知っておきましょう

- 目が重い・かすむ
- 目が疲れやすい
- なんとなく目のあたりがうっとうしい
- 見える範囲（視野）が狭くなった
- 見えない場所（暗点）がある



急性の緑内障の場合は、目が充血して突然痛み、激しい頭痛や吐き気・嘔吐を伴う場合もあります。視野も急激に狭くなるため、急いで眼科を受診してください。

### 定期検診で早期発見を

緑内障による失明は、早期発見・治療で防げます。しかしこの病気は進行が非常に遅く、自覚症状がほとんどありません。そのため、病状がかなり進行してからようやく受診する人も少なくないのが現状です。

一度傷ついた目の神経は元には戻りません。そこで欠かせないのが、年に一度の目の検診です。また、少しでも目の調子がおかしいと感じたら、早めに眼科を受診するようにしましょう。「年のせい」「ただの老眼」と放置しないことが大切です。



**Q** このごろ目がかすんで、霧がかかったように見えるのですが…。



**A** 白内障のおそれがあります。眼科を受診しましょう。

### 白内障のおもな症状

- 遠い、近いに関係なく、ものがかすんで見える
- 明るいところに出るとまぶしい
- 本や新聞が読みにくい

進行すると、明るい・暗いはわかるものの、ほとんどものが見えない状態になってしまいます。ただし白内障では失明の心配はありません。



### 白内障の治療

初期のうちには、メガネによる矯正や、点眼薬で病気の進行を遅らせるなどの方法があります。症状が進んで日常生活に支障をきたすようになった場合は、水晶体を取り除き、人工のレンズを埋め込む手術が行われます。白内障の手術は比較的安全で体への負担も少なく、良好な視力を回復できることが多くなっています。



### 白内障とは

早い人では50歳代から始まり、80歳代ではほとんどの人にみられます。加齢に伴い、目のレンズの働きをしている「水晶体」という部分が少しずつ濁っていくのが原因です。ただし、他の病気が原因で水晶体が濁る場合もあります。目のかすみや視力の低下などの症状が出たら、一度は詳しく検査してもらうようにしましょう。