

50代 60代 70代 以上の女性のみなさま

寝たきり  
防止! 生き生き  
老後!

# 10年後も元気なあなたでいるために、今、すべき 女性の健康づくり

最近、  
背が縮んだ?  
おしつこの  
悩みは  
言いづらいわ



10年後の  
あなたは  
どっち!?



生き生き老後  
(ウェルエイジング)



寝たきり



「女性のミカタ」Webサイト

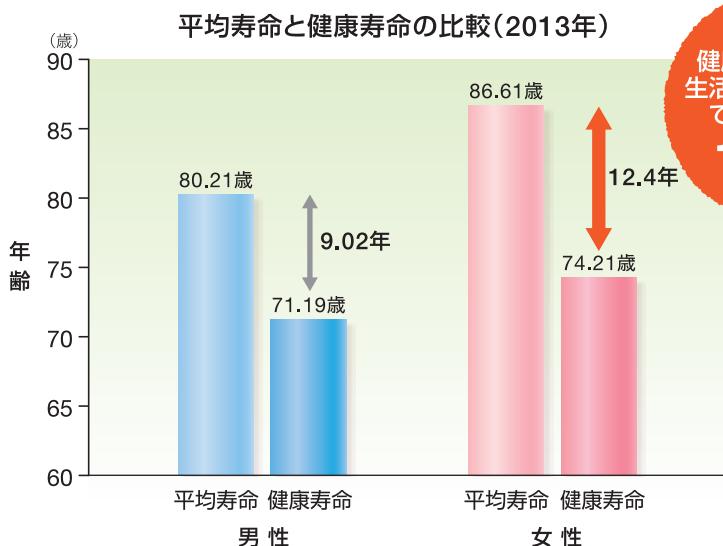
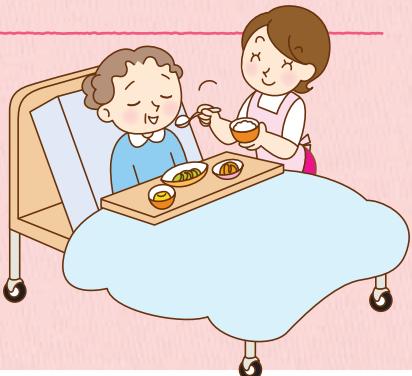
10年後も元気な私でいるために、今できること  
<http://jyoseinomikata.jp/>

※QRコードの読み取りには  
QRコードアプリが必要です。  
パソコンまたはスマートフォンから上記アドレスを直接入力して アクセスするか、  
スマートフォンをご利用の方は、左記のQRコードからサイトにアクセスすることもできます。

# 健康寿命をご存じですか?

## 健康寿命とは…

介護を受けたり寝たきりになったりせず、制限なく健康な日常生活を送ることが可能な期間を健康寿命と呼びます。健康寿命は平均寿命より短く、日本人女性では健康で自立した生活を送ることのできない期間が12年間にも及びます。



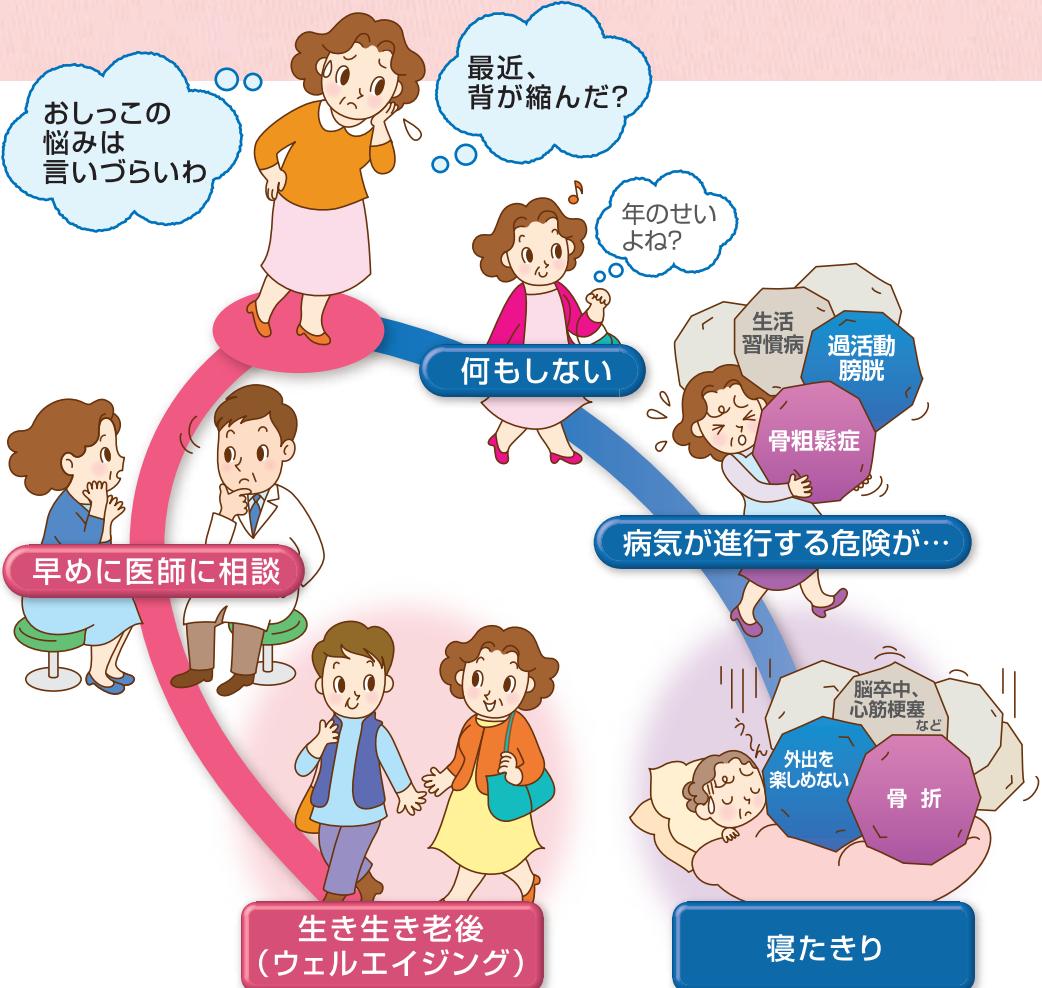
第2回健康日本21(第二次)推進専門委員会:厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会 発表資料(平成26年10月1日)より

最近では、健康寿命を延ばすために、疾患や障害に悩まされず、健康的かつ活動的に年齢を重ねること「ウェルエイジング(=上手に老いる)」が大切だといわれています。

# 寝たきりを防ぐために、今できること。

## 閉経後…

女性は、女性ホルモン（エストロゲン）の低下により、さまざまな病気が起ります（次頁参照）。「年せい？」と病気のサインを見逃したり我慢してしまうと、知らないうちに病気が進行してしまうこともあります。病気に対する知識を身につけ、日ごろから自分のからだの状態を把握し、早めに医師に相談することが大切です。

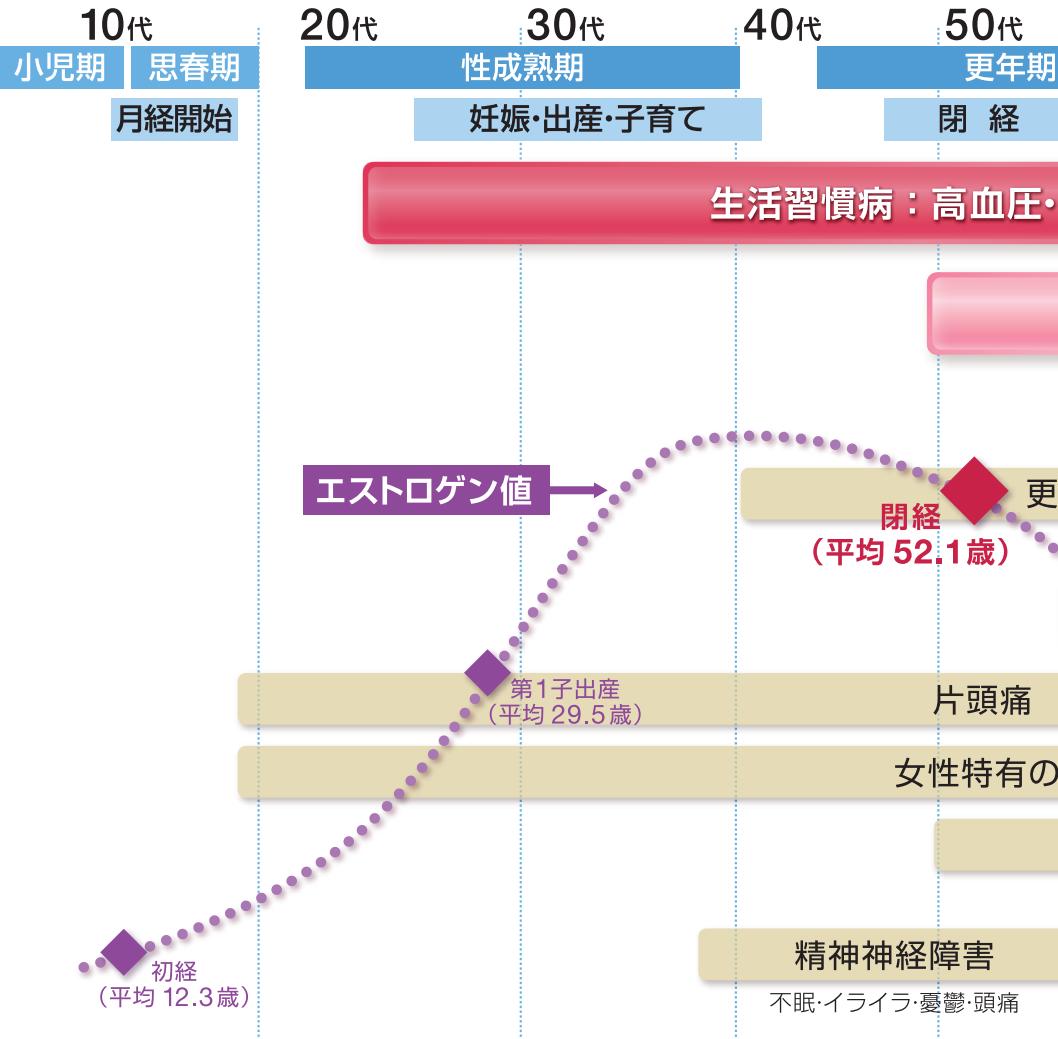


# 女性のライフス

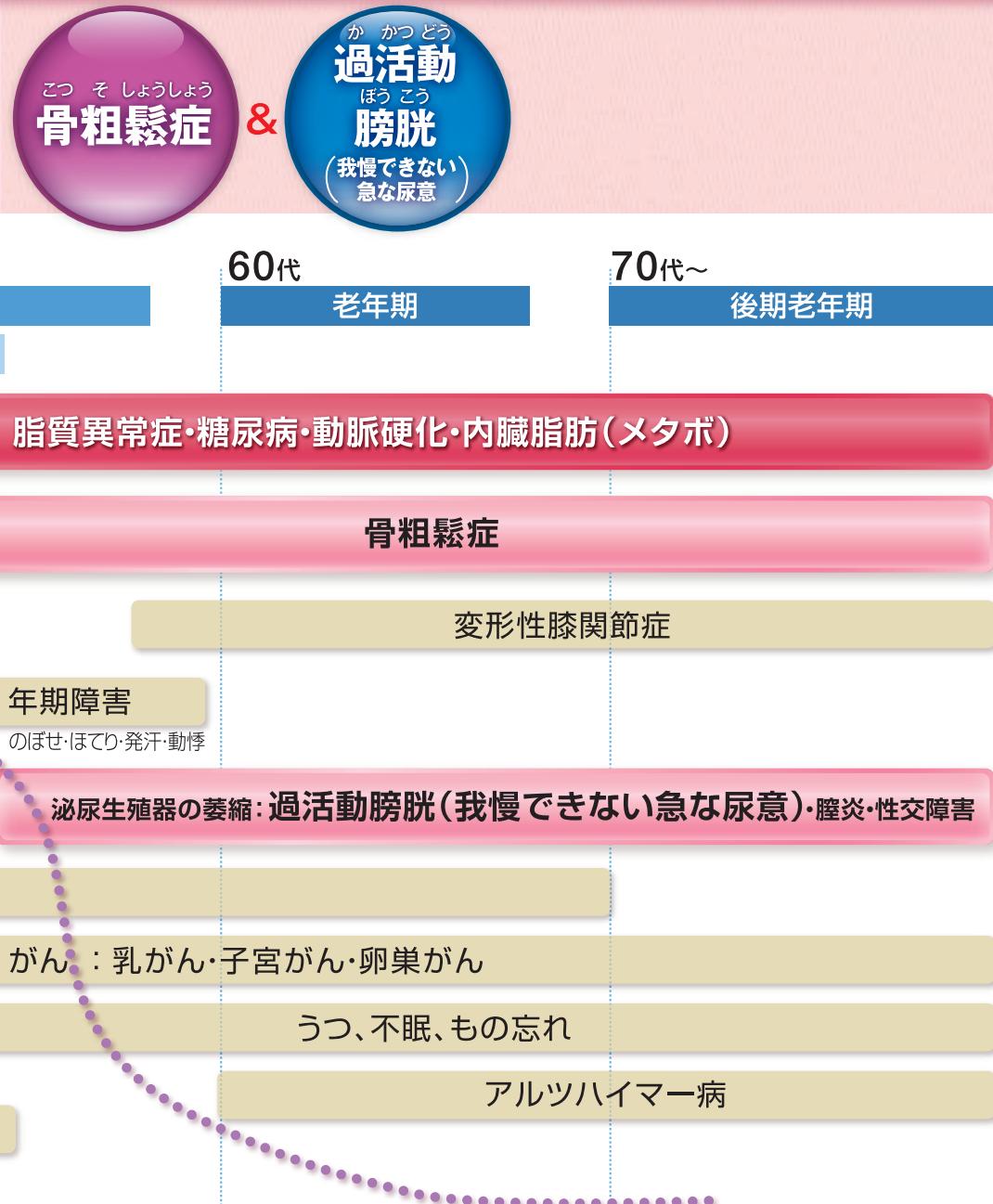


更年期以降の女性の

## 気づかれにくい2大疾患



# テージと疾患



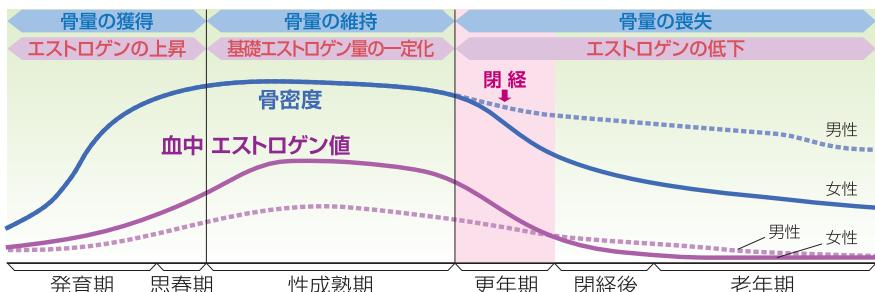
こつそしょうじょう

# 骨粗鬆症ってどんな病気？



骨粗鬆症になると、骨がもろくなり、  
ちょっとしたことで骨折しやすくなります。

- 女性は、女性ホルモン（エストロゲン）の低下とともに骨密度が低下します。



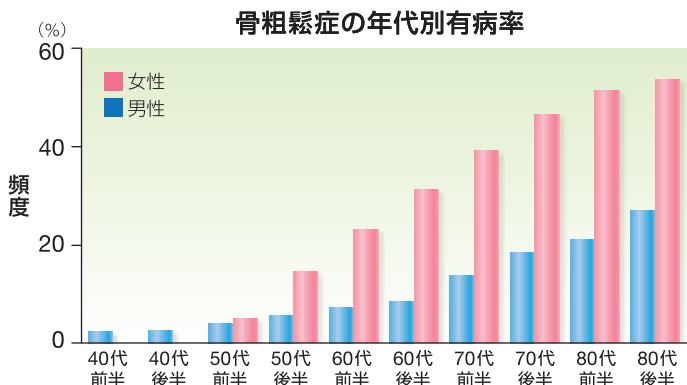
監修：国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授／山王メディカルセンター・女性医療センター長 太田 博明 先生

- 更年期以降、多くの女性にとって骨粗鬆症は身近な病気となります。

50代女性の  
**9人に1人**

60代女性の  
**3人に1人**

70歳以上の女性の  
**2人に1人**



山本 逸雄ほか: Osteoporosis Jpn 7(1): 10, 1999



骨粗鬆症になると、背骨(椎体)の骨折が起こりやすくなります。

■ 身長低下(2cm以上)



背骨の  
曲がり(円背)



背中が  
曲がるのは  
年のせいでは  
ありません

骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン作成委員会:骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン 2015年版 ライフサイエンス出版 より作図



将来のあなたの健康のために、骨粗鬆症による骨折が  
もたらすリスクを知っておきましょう。

骨粗鬆症による  
骨折がもたらす  
リスク

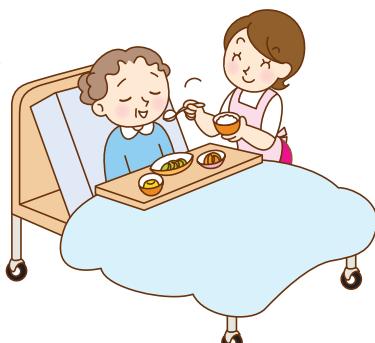
① 容姿が変わる

(背骨の骨折が起こることで、背中が曲がる)



② 骨折が起こり、  
寝たきりになることで…

- ①自分で思うように生活できなくなる
- ②介護で家族に迷惑がかかる
- ③医療費がかさむ



③ 死亡のリスクが上がる

## ■ 骨粗鬆症の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。

骨粗鬆症の治療では、骨を強くし、転倒を予防するためにバランスの良い栄養摂取と運動が欠かせません。また、骨折リスクを低下させるさまざまな薬もあります。将来の骨折・寝たきりを防ぐためには、治療を早期に開始し、しっかりと継続することが大切です。



## ■ 骨を強くするために、運動をする習慣をつけましょう。

### 開眼片足立ち

つかまるものがある場所で、床につかない程度に片足を上げる。目安は左右各1分間1日3回。



### スクワット

1回の動作を10~12秒かけて行い、これを5~10回×3セット/日を目標とする。

日本整形外科学会：ロコモティブシンドローム診療ガイド：94, 2010より作図

## 骨粗鬆症が疑われる症状をチェックしてみましょう！

- 若い時より、2cm以上背が縮んだ
- 最近、姿勢が悪くなったり、腰や背中が曲がったりしてきた
- 腰や背中に重い感じや痛みがある

1つ以上当てはまる方は、「背骨(椎体)の骨折」を起こしている可能性があります。

骨粗鬆症は自覚症状のない場合が多いので、当てはまる項目がなくても、気になる方は医師に相談しましょう。

か かつ どう ぼう こう

## 過活動膀胱ってどんな病気？



過活動膀胱は膀胱が過敏になり、自分の意に反して収縮してしまう病気です。

■ 過活動膀胱では、以下のような症状が見られます。

### 尿意切迫感

急におしっこがしたくなり、もれそうな感じになる。



### 昼間頻尿

日中のトイレ回数が多い。



### 夜間頻尿

夜寝ている間に、排尿のために1回以上起きる。

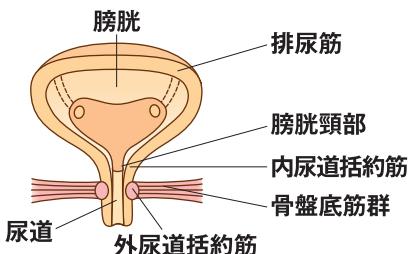


### 切迫性尿失禁

尿意切迫感があり、トイレに間に合わずもらしてしまう。



■ 過活動膀胱の症状は、中枢神経の障害や、骨盤底筋の衰えなどによって起こります。



過活動膀胱は、①排尿筋の収縮をコントロールしている神経がうまく働かない②膀胱や尿道を支える骨盤底筋という筋肉が衰え尿をためられない、といった原因によって、自分の意思に関係なく排尿筋が収縮してしまうことで起こります。ただし原因が特定できない場合も少なくありません。

## ■ 50代以上の女性の8人に1人は、過活動膀胱をわずらっています。



### <調査概要>

2002年11月に、全国住民台帳から無作為抽出した40歳以上の男女10,096人を対象に、排尿に関する症状についての質問票を郵送。有効回答数4,470(うち女性54%、男性46%、平均年齢60.6歳)。

本間 之夫ほか：日本排尿機能学会誌 14(2):266, 2003より改変

## ■ 過活動膀胱は前向きに日常生活を送る上での妨げになります。

過活動膀胱は、命に関わるような病気ではありません。しかし、いつもトイレのことが気になって、外出するのが嫌になったり、家事や仕事の妨げになったり、気分が落ち込んだりします。



## ■ 過活動膀胱を年齢のせいとあきらめないで。

加齢や体質のせいと考えるのではなく、病気を疑うことが大切です。病気とわかれば、治療も可能です。



## 過活動膀胱の治療は薬の服用と膀胱訓練、骨盤底筋体操によって行います。

抗コリン(ムスカリント)薬という、膀胱の過度の収縮を抑える働きのある薬や、 $\beta$ 刺激薬という膀胱の容積を増やす薬を服用します。また、おしっこをしたくなつてもできるだけ我慢する膀胱訓練や、骨盤底筋の収縮力を高める骨盤底筋体操も効果的です。



### 膀胱訓練

1. 尿意を感じたら、5分間我慢する。
2. 5分間我慢できるようになって1ヵ月ぐらいしたら、10分間我慢してみる。
3. 10分間我慢できるようになって1ヵ月ぐらいいたら、15分間我慢する。このように、できる範囲で少しづつ、トイレに行く間隔を延ばしていく。

目標は、2時間半(映画1本の長さ)!



### 骨盤底筋体操

1. 外陰部に意識を集中して、肛門と膣・尿道を5~8秒くらいキューと締める。
2. 締めていた部分をゆるめ、数十秒休む。
3. 1、2の動作を繰り返す(目標は1日30~50回。3~4回に分けて行い、習慣化して毎日継続することが理想的)。



あお向けになって



椅子に座って



テーブルに手をついて

## 過活動膀胱の症状をチェックしてみましょう!

- 尿をする回数が多い
- 急に尿がしたくなり、我慢がむずかしいことがある
- 我慢できずに尿をもらすことがある

1つ以上当てはまる方は「過活動膀胱」の可能性があります。  
ひとりで悩まず、医療機関を受診し、医師に相談してみましょう。



# 生活習慣病ってどんな病気？

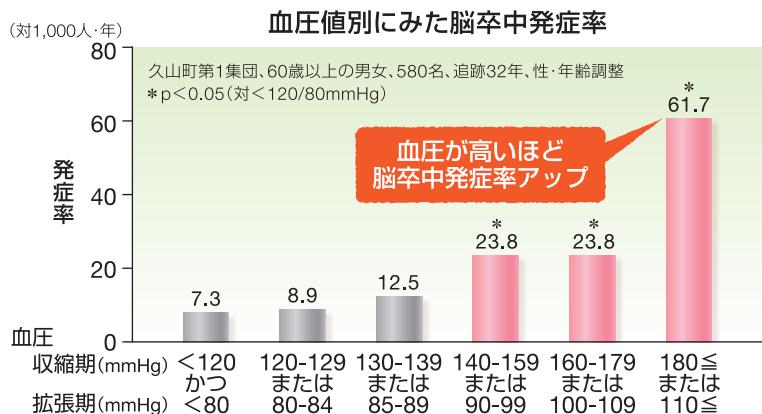
生活習慣病の代表は、高血圧・脂質異常症(高脂血症)・糖尿病・肥満で、動脈硬化をもたらします。

## 高血圧

血圧が高い状態が続くと、血管に負担がかかり傷みやすくなるため、動脈硬化につながります。動脈が硬くなると、心臓から押し出された血液の圧力が直接末梢の血管に加わるため、末梢の血管がますますダメージを受けるようになります。ふだん何も症状がなくても、心筋梗塞や脳卒中を起こす原因となる高血圧。放置は絶対に禁物です。

### 寝たきりを防ぐための血圧管理の重要性(例:脳卒中)

血圧の高い人に起こりやすい病気の一例として、脳卒中があります。脳卒中は、脳の血管に強い圧力がかかり、傷つきやすくなって生じるため、血圧が高いほど発症率が高くなります。寝たきりを防ぐためにも、血圧をしっかり管理しましょう。



日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会：高血圧治療ガイドライン2009 ライフサイエンス出版

### 高血圧の診断基準(mmHg)

	収縮期血圧(上の血圧)	拡張期血圧(下の血圧)
診察室	140	90
家庭	135	85

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会：高血圧治療ガイドライン2014 ライフサイエンス出版

し しつ い じょう しょう

## 脂質異常症(高脂血症)

### 悪玉コレステロールの増加に注意

血中のコレステロールのうち、LDL(悪玉)コレステロールが増えると、動脈硬化が進みやすくなります。一方、HDL(善玉)コレステロールは、血管について LDLコレステロールを除去して、動脈硬化が進まないように働きます。

動脈硬化を防ぐためには、LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やすことが必要です。また、中性脂肪(トリグリセライド)も、血管を障害することがわかっています。糖質や炭水化物の摂りすぎ、アルコールの飲みすぎは中性脂肪値を高くするので、注意が必要です。

#### 脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

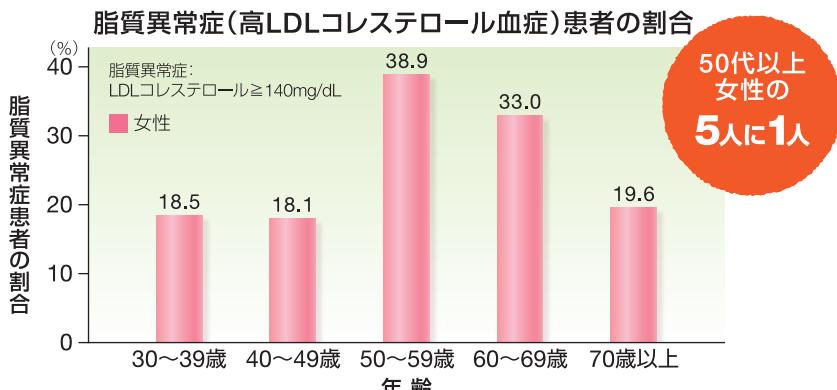
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール 140mg/dL以上
境界域高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール 120～139mg/dL
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール 40mg/dL未満
高トリグリセライド血症	トリグリセライド 150mg/dL以上

日本動脈硬学会:動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012年版 日本動脈硬学会

### 更年期以降は、コレステロールに要注意!

女性ホルモン(エストロゲン)は、LDL(悪玉)コレステロールを減らし、HDL(善玉)コレステロールを増やす手伝いをすると言われています。

したがって、更年期以降の女性では、エストロゲンの低下に伴い、脂質異常症の患者さんの割合が急激に増加します。寝たきりを防ぐためには、更年期以降、脂質の管理をしっかり行う必要があります。



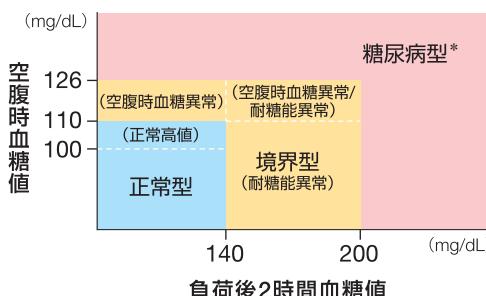
厚生労働省:平成26年国民健康・栄養調査より作図

# 糖尿病

血液中の糖分が異常に高くなる病気で、血管がもろくなり、動脈硬化が進行します。さらに、目や腎臓・神経など全身のさまざまな臓器に障害が起こる危険があります。

## 糖尿病の診断基準

- 空腹時血糖値 ..... 126mg/dL以上
- 75g経口ブドウ糖負荷試験2時間値 ..... 200mg/dL以上
- 隨時血糖値 ..... 200mg/dL以上



\*次のいずれかの場合は糖尿病  
①口渴、多飲、多尿、体重減少など  
糖尿病の典型的な症状がある  
②糖尿病網膜症

日本糖尿病学会編:糖尿病治療ガイド 2016-2017 文光堂

# 肥満

肥満は、体の中に体脂肪が過剰に蓄積した状態と定義され、BMI 25以上が肥満と判定されます。肥満には2つのタイプがあり、内臓脂肪型は、内臓に過剰にたまつた脂肪が高血圧や高脂血症などさまざまな病気を引き起こすと考えられています。ウエスト径が男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満を疑ってみてください。

## 皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)

お尻や太もものなどの皮下に脂肪がつき、下半身が太った感じになる。



## 内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)

お腹あたりの内臓まわりに脂肪がつき、上半身のボリュームが増す。



※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

# 「女性の今、そして将来の健康を守りたい」 当院は、「女性のミカタ」プロジェクト参画施設です。

背が縮むのは  
年のせい  
じゃない!?

3人に2人が  
背骨の骨折に  
気づかないって  
ホント!?

尿もれ・頻尿って  
病気だったの!?

手が水に触れた  
だけで急にトイレに  
行きたくなるのは  
病気のサイン!?



もしかすると、女性の「気づかれにくい2大疾患」

## 「骨粗鬆症」「過活動膀胱」

かもしれません！

骨粗鬆症や過活動膀胱は、  
けっして

「高齢者だけの病気」  
ではありません！

50歳以上の女性の  
3人に1人は  
骨粗鬆症！

50歳以上の女性の  
8人に1人が  
過活動膀胱！

当院では、この先ずっと、あなたが健康でいられるように、  
将来的に健康を大きく損なうにもかかわらず、気づかれにくい  
2大疾患「骨粗鬆症」と「過活動膀胱」のチェックを  
おすすめしています。チェックをしたら、医師またはスタッフに  
お渡しください。



裏面の質問にご回答ください。▶

10年後も元気なあなたでいるために

# 気づかれにくい 2大疾患チェックシート

当てはまる項目に☑を入れてください

氏名

## 骨粗鬆症の症状

- 若い時より、2cm以上背が縮んだ
- 最近、姿勢が悪くなったり、腰や背中が曲がったりしてきた
- 腰や背中に重い感じや痛みがある

## 過活動膀胱の症状

- 尿をする回数が多い
- 急に尿がしたくなり、我慢がむずかしいことがある
- 我慢できずに尿をもらすことがある

ひとつでも当てはまる方は、治療が必要な可能性があります。ただし、骨粗鬆症は自覚症状のない場合が多いので、気になる方は医師にご相談ください。

監修：国際医療福祉大学 臨床医学研究センター 教授  
山王メディカルセンター・女性医療センター長 太田 博明 先生

監修：

福島県立医科大学 ふくしま子ども・女性医療支援センター センター長

佐賀大学医学部循環器内科科学 教授

医療法人 LEADING GIRLS 女性医療クリニック・LUNAグループ 理事長

水沼 英樹 先生

野出 孝一 先生

関口 由紀 先生



—WOMEN'S HEALTH—  
**女性のミカタ**  
PROJECT

10年後も元気な私でいるために



一般社団法人 日本臨床内科医会

切り取り線