

あなたは  
大丈夫ですか？

# 身体の 乾燥サインを 見逃さない！



乾燥は、身体の防御機能を低下させてしまいます。些細な身体の変化に注意しておくことが、健康維持のコツです。早めのケアで病気にならないようにしましょう。

## ▼肌の乾燥サインは、「かゆみ」



肌は、もっとも乾燥サインが現れやすい場所です。気温の低下によって新陳代謝が低下してくると、スムーズに角質層が形成されません。このとき、細胞の間にすきまができ、知覚神経が外からの刺激にさらされるとかゆみを感じるのです。

正常に角質層が形成されていない場合、肌の水分はどんどん失われていきます。湿度の低下も肌にとっては悪影響となりますので、早めのケアに努めましょう。

### かゆみを抑えるポイント

- ☐ 入浴中は熱いお湯、刺激の強いボディソープを避ける（洗いすぎに注意！）
- ☐ 入浴後は肌がしっとりしているうちに保湿剤をぬる
- ☐ 暖房を使いすぎない
- ☐ 部屋の湿度は 50 ～ 60% にキープ

## ▼ディスプレイの凝視が目の乾燥につながる

スマートフォンやタブレット PC の普及によって、移動時間でもディスプレイを凝視することが増えました。まばたきの回数が減ると、涙が行き渡らずに、目の痛みや疲れにつながります（眼精疲労・ドライアイ）。

疲れを感じたら、意識的にまばたきの回数を増やす、点眼をする、早めに就寝するなど、目を休める時間を設けましょう。



## ▼のどが乾燥していると、かぜをひきやすい



通常、のどには免疫機能が備わっていますが、乾燥状態ではその効果を発揮できません。通常であれば防げるはずのウイルスを体内に侵入させてしまうのです。

口呼吸が、のどの乾燥につながっているケースが多々あります。鼻の通りが悪く、無意識のうちに口呼吸をしている場合もありますので、のどが乾燥しやすい人はまず点鼻薬等を使ったり、鼻炎の治療を受けるとよいでしょう。

### のどの乾燥を抑えるポイント

- ☐ こまめなうがいと水分補給
- ☐ あめをなめる
- ☐ 加湿器を使う
- ☐ 睡眠時にはマスクを着用する

## 口内の乾燥は口臭の原因に

口呼吸や、ストレスや生活習慣などによって唾液の分泌量が減少すると、口内がかさつく、口の中がねばねばするといった症状が出てきます（ドライマウス）。口内の乾燥は口臭の原因になるだけでなく、虫歯や歯周病にもつながります。リラックスを心がける、よく噛んで食べるなど、唾液の分泌量を増やすようにしましょう。



# 「ロコモ」は 人ごとじゃない！

働き盛り  
世代も  
要注意

最近話題の「ロコモ」をご存じですか？ 骨や関節、筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き盛りの世代にも増えているといわれます。平成25年度スタートの「健康日本21（第2次）」では、健康寿命を延ばすことを目標に掲げ、ロコモの認知度向上を目指しています。

## 急増するロコモとロコモ予備群

ロコモとは、正式にはロコモティブシンドローム（運動器症候群）といい、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、**要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態**をさします。要介護・要支援認定を受けている人の3分の1は、関節の病気や転倒による骨折といった運動器の障害によるもので、現在、**ロコモおよびロコモ予備群は全国に約4,700万人**いるともいわれます。

加齢とともに**筋力やバランス能力が低下**し、関節の痛みやふらつきなどが生じて、転倒や骨折をしやすくなります。また、骨粗しょう症や変形性関節症、せきちゅうかんきようきくしやう脊柱管狭窄症などの**骨や関節の病気**が原因となることもあります。進行すると

歩行が困難になり、介護が必要な状態、いわゆるロコモになってしまうのです。

## 若いうちの運動習慣でロコモ予防を

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛りの世代でも、運動不足などで体力や筋力が衰え、**50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予備群**と推定されています。特に、女性や肥満の人に多く見られます。

予防には、**適度な運動習慣**が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。また、**食生活**でも骨をつくる栄養素の**カルシウム**、その吸収を助ける**ビタミンD**、筋肉を強化する働きのある**たんぱく質**などを積極的にとりましょう。

「まだまだ大丈夫！」  
というアナタ、  
コレできますか？

## 若い人も意外に難しい!? ロコチェック

日本整形外科学会では、ロコモ度を確認するための「ロコチェック」7項目を提唱しています。高齢者向きではありますが、この2項目は若い世代にも心当たりがあるのでは……。1つでも当てはまればロコモ予備群です。自己チェックしてみましょう。

※日本整形外科学会「ロコチェック」より抜粋

片脚立ちで  
靴下が  
はけなくなった



家の中でつまずいたり  
滑ったりする

## 衰えやすい下半身を鍛えよう！

※足腰に痛みがある人や病気治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。

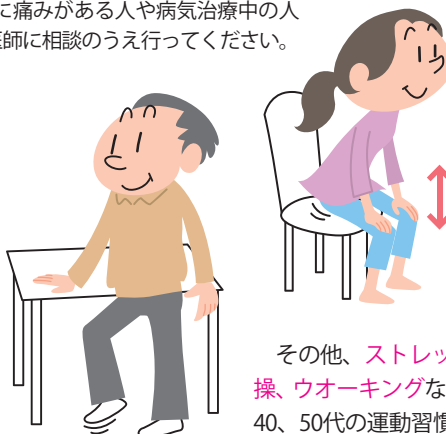
### ロコモに ならない 運動習慣

#### 開眼片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上げて立ちます。

**左右1分間ずつ×1日3回**

●転倒しないように、机などつかまるものがある場所で行いましょう。



#### スクワット

脚を肩幅に開き、背筋を伸ばして、いすに腰かけるようにお尻をゆっくりと下ろし、いすにお尻をつけずに元に戻します。

**1セット5～6回×1日3回**

●深呼吸をするペースで、安全のために、いすやソファの前で行いましょう。

その他、**ストレッチ、関節の曲げ伸ばし、ラジオ体操、ウォーキング**などの運動を積極的に行いましょう。40、50代の運動習慣で、将来大きな差が出ます。