保健・福祉

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

⑫② アイフレイルではないですか？

このシリーズでは、第4回から「フレイル」について、さらに、第16回から「オーラルフレイル」、第25回から「ヒアリングフレイル」について紹介しました。

フレイルの語源の「Frailty」は、虚弱、脆弱（ぜいじゃく）を意味しますが、健康と要介護の中間に位置する状態として日本老年医学会が「フレイル」と日本語訳しました。医学的には「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されています。

その後、歯科領域ではオーラルフレイル（口腔機能）が、耳鼻科領域ではヒアリングフレイル（聴力）が提唱され、最近、日本眼科学会から「アイフレイル」が提唱されました。

眼科学会は、アイフレイルを「加齢に伴って目が衰えてきた上に、さまざまな外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態」と定義しています。

加齢とともに、構造的にも機能的にも、目は衰えていきます。最初は、ほとんど無症状ですが、放置していると見にくくなり、さらに進行すると視力の回復が難しくなります。他の病気と異なり、機能訓練やリハビリをしても視力は回復しにくいのですが、早期に発見して、適切に対応すれば回復する場合もありますし、少なくとも現状の維持や進行を遅らせることが期待できます。

日本眼科学会は、「時に感じる見にくさや不快感を単に『年のせい』にせず、自身の視機能における問題点の早期発見を促すこと、そしてそれゆえ目の健診が非常に重要であること、これらを継続的に国民や社会全体にアピールすること」をスローガンに挙げ、アイフレイルの啓発に努めています。

視力が低下すると、日常生活は大幅に制限され、健康寿命を保つことができなくなります。図はアイフレイルのチェックリストです。二つ以上あれば、アイフレイルの可能性があるので、眼科受診をお勧めします。

※次回は「アイフレイルを起こす目の病気には…」です。

あなたは大丈夫？ アイフレイルチェックリスト

許可を得て日本眼科啓発会議のホームページから転用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

はやってる病気は？

ワクチン接種適応時期逃さず

すっかり春めき、幼稚園や保育園、小・中学校での入園・入学式も終わりました。新型コロナウイルスの流行は落ち着いているようで、同時流行のインフルエンザの患者も全国的に減少傾向のようです。

マスクの着用についてはさまざまな意見がありますが、各人が考えながら気を付けて対応しているというのが実情のようです。

現在、子どもへの予防接種は定期接種として12種類あり、早いものでは生後2カ月から接種が始まります。同時に何種類ものワクチンを手や足などに接種します。各種ワクチンの接種によって、対応する病気の発症は確実に減少しつつあります。でも、副作用の発生など、まだまだ考え続けなければならない課題もあります。今後も改良が加えられるはずです。

さまざまな事情から、適切な時期にワクチンを受けられなかったという人もいるかと思いますが、接種適応時期を逃さず、ワクチンを受けるようにしてください。

（10日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（3月27日～4月2日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	694	768	642	385
RSウイルス感染症	1	0	2	2
咽頭結膜熱	7	16	9	14
A群溶連菌咽頭炎	15	7	14	22
感染性胃腸炎	241	219	176	167
水痘	1	7	1	0
手足口病	1	1	0	1
伝染性紅斑	0	2	1	0
突発性発疹	8	13	24	14
ヘルパンギーナ	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	2	1	1	7
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	5	7	1	10
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	4	4	5	3
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

恵愛堂病院　みどり市大間々町大間々504-6　☎0277-73-2211
中島歯科医院　桐生市琴平町11-11　☎0277-22-0008
足仲保育園　桐生市相生町1-621-2　☎0277-52-1620
認定こども園 ひかりこども園　桐生市東4丁目1-18　☎0277-44-3795
岸病院　桐生市相生町2丁目277　☎0277-54-8949㈹
GOOD LIFE GOOD TOOTH　IsHII DENTAL CLINIC　歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。　栃木県足利市葉鹿町2-23-3　☎0284-62-0881　http://www.2-ishii.com/　2_ishii_dental
認定こども園 たかのす聖母保育園　桐生市川内町2丁目81-4　☎0277-65-9128
認定こども園 菱保育園　桐生市菱町3丁目1992　☎0277-45-0112
田島電気株式会社　桐生市広沢町間ノ島70　☎0277-52-8011㈹
ひまわり保育園　桐生市相生町3丁目683-1　☎0277-52-9109
認定こども園 だいゆう保育園　桐生市広沢町3丁目3601　☎0277-53-8313
関田内科クリニック　桐生市相生町5丁目284-21　☎0277-54-2511
市場にもAEDがあります　桐生地方卸売市場株式会社　みどり市笠懸町阿左美2761-1　TEL.0277-46-6282
JAにったみどり　みどり市笠懸町鹿235番地2　TEL.0277-30-8511　URL http://www.jagunma.net/nittamidori
桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農ぐんま指定　三高産業株式会社　桐生市境野町7-1860　TEL.0277-43-7181㈹ FAX.0277-43-5380
北川内科クリニック　桐生市錦町2丁目12-2　☎0277-44-7706