

年齢を重ねても元気で暮らすための10か条

衆済会 増子記念病院
理事長・院長 両角 國男

元気な高齢者のための生活10か条です。

- 1.食事は1日3回、しっかり栄養バランスを意識する
- 2.筋肉は毎日コツコツと鍛え、できるだけ歩いていく
- 3.よく笑い、人と話す時間を増やす
- 4.趣味や生きがいを持ち続ける
- 5.外に出て日光を浴びる（ビタミンD活性化で骨の健康アップ）
- 6.家の中でも歩く・動く工夫をする
- 7.新しいことに挑戦する（好奇心を忘れない若い心で過ごす）
- 8.十分な睡眠と規則正しい生活を意識する
- 9.医療・介護・地域の支援制度を活用する
- 10.「できなくなったこと」より「できること」に目を向け、自信を持つ



ご承知のように日本は世界一の長寿国のひとつです。寿命が延びることは良いことですが、最後まで元気で生涯を閉じることはもっと大切に、不老長寿でいつまでも元気でいることが目標の方も多いと思います。

平均寿命が長くなるのみでなく、元気で過ごせる健康寿命を延伸させることが大切です。日本の男性と女性の1970年の平均寿命はそれぞれに69.3歳、74.7歳、1990年は75.9歳と81.9歳、2010年は79.6歳と86.3歳、2020年は81.6歳と87.7歳と長寿化が進みました。一方、健康寿命は2010年で男性が70.4歳、女性は73.6歳、2020年の男性が72.6歳、女性は75.5歳で少し伸びてはいますが、平均寿命とは9-12年の差があります。病気などで体調不良となり治療や入院が必要となり家族や社会の介護支援なしに暮らせないのはつらいことです。一方、ある年齢に達してから先に何歳まで生存するかの目安である平均余命を知ることも重要です。75歳の平均余命は男性で12年、女性で15.7年、80台男性では8.9年（89歳）、女性は11.7年（92歳）、85歳男性は6.2年（91歳）、女性は8.3年（93歳）です。長寿社会では健康寿命を長くして最後まで元気に暮らすことがとても重要です。

日本人が長寿なのはなぜかを考えたいと思います。1) 和食中心の低脂肪・高食物繊維食、2) 国民皆保険と先進的な医療アクセス、3) 年金・介護保険制度の整備、4) 上水道整備や感染症対策、5) 健康意識の高まりと教育水準の高さ、すなわち、日本の食生活、医療制度、社会保障、公衆衛生、教育レベルなどが寄与した結果として長寿社会になりました。今の若い世代はファストフードの氾濫した食事と運動不足、ストレスの多い社会の中で健康環境の悪化や肥満増加などにより、今後日本の平均寿命は短縮すると予想されます。

日本の高齢者が元気に長生きし、健康寿命を延ばすためには、「自立して毎日を楽しんで生活できるか」が重要です。バランスよくて低栄養を予防する食事、筋力とバランス力の維持・向上をさせていく毎日の運動、脳の活性化を図り社会参加していく認知症予防への取り組み、ストレス対処と孤立を防止して心の健康維持を図ること、安全な住環境と生活リズムの維持できる生活環境と日常習慣、こうしたことに気を付けた生活をする事重要です。すべてを満たすことは難しいですが、できることを見つけて取り組んでください。

衆済会・増子記念病院の理念は「患者とその家族、職員とその家族の幸せのために」です。増子記念病院の全職員は皆さんのお役に立てるよう「患者さんが中心にいるチーム医療」にこれからも努めます。皆で手を取り合って元気に長生きできるために増子記念病院はこれからも頑張ります。

チーム医療センターの活動紹介 ～管理栄養士の役割～

前号では、腎臓病に特化した医療スタッフたちがチームとなり、患者さんを支える「チーム医療センター」の活動についてお伝えしました。

今回は、その中でも特に、「**管理栄養士**」の役割についてご紹介します。

「**管理栄養士**」は、慢性腎臓病（CKD）患者さんに「食事療法」を提案し、病気の進行を遅らせるとともに、患者さんの生活をより豊かにする役割を担っています。保存療法の一環として、以下のポイントを中心にアドバイスをしています。

①必要なエネルギーの確保

健康を維持するためには、体に十分なエネルギーを与えることが大切です。特にたんぱく質を控える分、油や砂糖等たんぱく質を含まない食品からエネルギーを補うことをおすすめしています。

②塩分を減らす工夫

腎臓の働きが低下すると体内の水分バランスが崩れることがあります。そのため、塩分を適切に管理することで、腎臓への負担を軽減します。調味料や食材の選び方も一緒に考えます。

③たんぱく質の摂取量を調整

腎臓の状態に合わせて、たんぱく質の量を調整し、腎臓にかかる負担を減らします。このアプローチにより、尿毒症を防ぎ、腎臓の機能を守ることを目指しています。

当院の管理栄養士は患者さん一人ひとりの生活スタイルや考え方を大切に、柔軟で実際に役立つ食事指導を心掛けています。各種透析予防指導や食事指導に興味がある方は、主治医や外来の看護師までお気軽にご相談ください。

<患者さんの声>

- ・今まで分かっていなかった家での食事の取り方がよく分かりました。
- ・不安で食事を我慢していましたが、思っていたより制限しなくても大丈夫ということが分かり安心しました。



集団調理実習「ますわ会(腎不全保存期)」再開しました！

2020年2月より新型コロナウイルス感染症の影響により中止していました

集団調理実習「ますわ会(腎不全保存期)」を、2025年4月より約5年ぶりに再開しました。

ますわ会は、腎不全保存期の患者さんが調理実習を通じて、食事療法のみならず病態への理解を深め、不安を軽減しながら健康的な保存期の継続を目指す取り組みです。

腎臓にやさしい献立を一緒に調理し、実際の食材や味付け、分量を体験できることが特徴です。

※参加をご希望の方は、臨床栄養課までお声がけください。



新任医師のご紹介 ～4月より増子記念病院に新しい医師が加わりました！～

4月から増子記念病院に入職しました腎臓内科の古橋健太と申します。東京医科歯科大学（現東京科学大学）出身で医師歴12年目です。卒業以来、東京で研鑽し、2024年3月までは都立多摩総合医療センターで腎臓内科医として勤務しておりました。2024年秋に出身地である名古屋市に戻り、透析医療に従事してきました。診療においては疾患中心ではなく、患者さん一人一人の人の人柄や社会背景、事情などを考慮し全人的な医療を提供できるような医師でありたいと常に意識しています。若輩者ですが、何卒よろしくお願い申し上げます。



増子クリニック昴からのお知らせ

～透析通院をあきらめない！「ケアフル・ライフサポートチーム」が元気な生活を支えます！～

増子クリニック昴では、高齢化や体力低下により、自宅からの通院透析や治療が難しくなるケースが増えています。そんな皆さまを支えるため、私たちは「ケアフル・ライフサポートチーム」を発足しました！自宅で過ごしながらか、安心して治療を続けられる環境をサポートします。

【メンバー構成】

医師、看護師、理学療法士、臨床工学技士、事務職員に加え、必要に応じて医療ソーシャルワーカー（MSW）や管理栄養士といった多職種の専門家で構成されています。

【チームの目的】

- 1.患者さんが元気な状態で通院を続けられるよう、体力維持や精神的なケアを行うために必要な支援を調整すること。
- 2.チェックシートなどを活用し、栄養状態、嚥下機能、認知機能などを早期に評価・介入すること。
- 3.日常生活動作（ADL）の低下や転倒の予防、そして在宅生活のサポートを通じて、患者さんの生活の質（QOL）向上と安全な通院を支えること。



ケアフル・ライフサポートチーム

【チームの方針】

- 1.早期の多職種連携によるカンファレンスを実施し、必要な介入の遅れを防ぎます。
- 2.過去の事例をカンファレンスで振り返り、今後のケアに活かします。
- 3.積極的に家庭訪問を行い、患者さんの生活環境やご家族の状況を把握し、必要なサービス調整や介護申請準備などを支援します。
- 4.患者さん主体のリハビリテーションを推奨するとともに、将来的な送迎ニーズも見据えた準備を行います。

【おわりに】

増子クリニック昴は、患者さんとその家族がこれからも安心して治療を受け、自宅でより長く豊かな生活を送れるよう全力でサポートいたします。昴での通院に関するご不安がございましたら、どうぞお気軽に昴職員へご相談ください。

増子クリニック昴一同

「ますこ・すばる新聞 令和7年夏号」 発行元：増子記念病院 広報委員会（令和7年7月発行）

医療法人 衆済会 増子記念病院

〒453-8566
名古屋市中村区竹橋町35番28号
TEL:(052)451-1307 / FAX:(052)451-1324

増子クリニック昴

〒453-0856
名古屋市中村区並木1丁目322番地
TEL:(052)412-8211 / FAX:(052)414-2962