



# 一人暮らし高齢者の 健やかな生活へ

市の「独居高齢者栄養実態調査」の進行状況について、NPO法人るもいコホートピア理事長の小海康夫氏に伺いました。

問 市・コホートピア推進室 TEL 56-1507



NPO法人るもいコホートピア 理事長  
札幌医科大学 医学部教授 医師 **小海 康夫 氏**

## コロナ時代の健康づくり

一人暮らし高齢者の健康支援の観点

私たちは突然、コロナ時代に突入しました。

留萌市における65歳以上の一人暮らし高齢者の実態調査も、例年とは異なった対応を迫られています。私たちは今、コロナ時代の健康づくりについてしっかりと考え、具体的な取り組みを実践していくことが求められています。

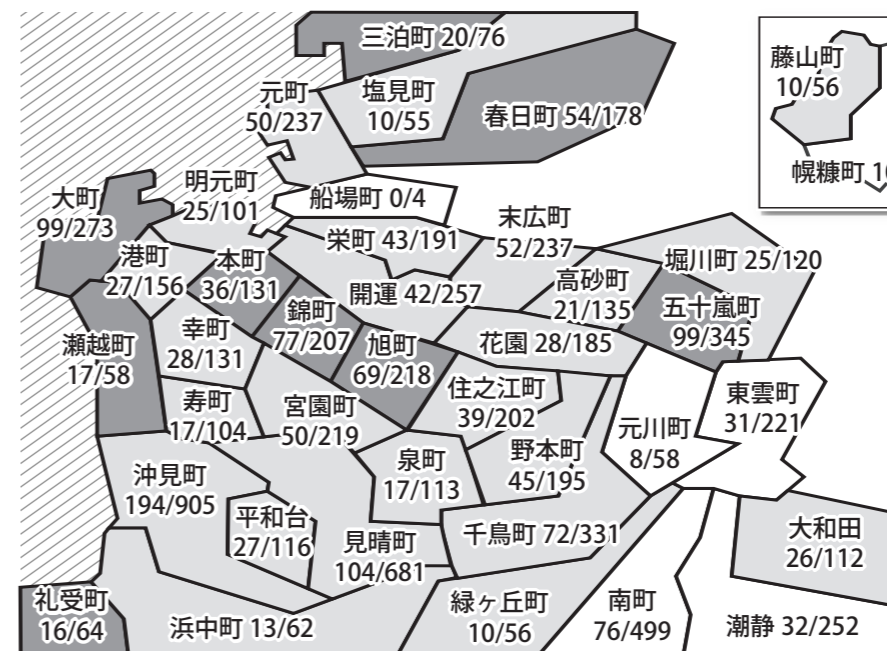
### 【令和2年度留萌市独居高齢者調査の概要】

本年度の調査は、個別訪問による感染拡大防止を最優先に実施しました。具体的には「すでに連絡体制が確定している方には電話のみで情報確認」または「訪問が必要な方には、玄関の外での情報確認」を行いました。その結果令和2年7月1日での留萌市独居高齢者数は1,620人であることが判明しました。令和元年より22人の増加です。皆さんに、留萌市には1,620人の一人暮らしの高齢者が居住していることを、知っていただきたくお願いします。

◎下の図は町内別のお一人暮らし高齢者の居住状況を示したものです。

お住まいの地域の実態を数値として、知っていただければ幸いです。

地区別独居率（令和2年7月1日現在） □ 0.0～14.9% □ 15.0～24.9% ■ 25.0%～



図の中で町名の下にある数の分母はその町内の65歳以上の方の人数、分子は65歳以上の一人暮らしの方の人数です。町内別の灰色の濃さの違いは、65歳以上の方の中でのお一人暮らしの割合をパーセントで表したものです。

一人暮らしと言っても、大部分は元気に生き生きと過ごしておられます。新型コロナ対策が必要とされる今、どんなことが重要になってくるのか、まとめたいと思います。

## コロナ時代の健康づくりについて

新型コロナウイルス感染に対するワクチンも抗ウイルス薬もない今、感染対策として私たちが実践すべき点は「今ある健康づくりを確実に実施する」「免疫の力を上げるために一層良い生活習慣を実行する」の2点です。

### ◎今ある健康づくりを確実に実施する

まずは基礎疾患の治療です。基礎疾患とは、糖尿病や高血圧、高脂血症、慢性腎臓病と肥満です。1つでもあれば、とにかくしっかり治療することです。次に、肺炎予防のためにインフルエンザウイルスと肺炎球菌に対するワクチンを受けることです。

新型コロナウイルスも、インフルエンザウイルスも、肺炎球菌も肺炎を起こします。どれでも、致命的な肺炎が心配されます。65歳以上の方は、全員必ずインフルエンザウイルスに対するワクチンと肺炎球菌ワクチンを忘れずに受けてください。

一つ目の要点、今確立している健康づくり、

◎基礎疾患＝糖尿病、高血圧、高脂血症、慢性腎臓病、肥満を確実に治療する。

◎インフルエンザウイルスワクチンと肺炎球菌ワクチンを必ず受ける。

これが新型コロナウイルス感染拡大のなかでも重い肺炎を確実に減らす取り組みです。

### ◎免疫の力を上げるために一層生活習慣に気を付ける

無症状の若者が新型コロナウイルスを広げる一つの要素です。これらの若者は症状は全くありません。感染しても条件が揃えば発症しないのです。条件の全てを知ることは不可能ですが、若者では強く、高齢者で弱っているものの代表に病気への抵抗力が挙げられます。

抵抗力の中心は免疫力です。新型コロナウイルス感染への対応には体の免疫力を高める必要があります。これは簡単ではありません。規則正しい生活や適度な運動、適切な食事、活発な活動などが免疫力とつながる生活習慣です。新型コロナウイルス感染拡大の今こそ、免疫力に直結する良い生活習慣について真剣に考え、実践すべきです。

新型コロナウイルスにはワクチンも抗ウイルス薬もありません。「抵抗力を下げる病気を治し、抵抗力を上げる生活をする」、これが最善の対策です。

感染症は、健康は自分一人のものではない、人と人の深いつながりを知らせてくれます。

一人一人の健康は、地域みんなの宝物なのです。