

# 人生円満の三ヶ条

## 頭しっかり・血管しっかり・足腰しっかり

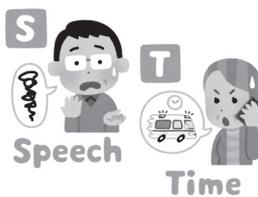
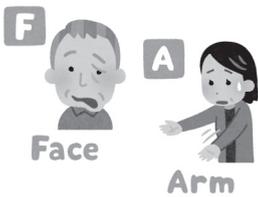
三ヶ条に関連する注意すべき3つの病気

### その1 認知症

2015年（平成27年）1月、団塊の世代が75歳以上になる2025年（令和7年）に、認知症の人が約700万人に達するとの推計を厚生労働省が明らかにしました。65歳以上の高齢者の5人に1人に当たります。発症後、個人差はありますが、症状の進行状況に応じて、暴言（大声）・暴行・徘徊（深夜）食べたことを忘れてしまう・汚物の垂れ流し・汚物を食べる等々家族が認知症の患者に振り回され、疲弊し、場合によっては家族の生活が崩壊してしまうこともあります。



### その2 脳卒中（脳梗塞・脳塞栓・脳内出血・くも膜下出血）



2018年の人口動態統計の死因の第一位はガンで27.4%です。最近はテレビCM等でも、二人に一人は一生のうちガンになる…と言っております。また、第二位は心疾患（心筋梗塞・狭心症等）15.3%、脳卒中も7.9%と第四位で、血管系の疾患も合計は23.2%となっており、ガンに次ぐ割合となっています。これらの病気で一命を取り留めた場合でも、予後は再発の不安等を抱えることとなります。特に脳卒中の場合は、重い後遺症（運動麻痺・感覚麻痺・吃音障害・嚥下障害・記憶障害・目の障害他）により著しくQOL（生活の質）が低下してしまう可能性があり、家族の負担が重くなりがちです。

### その3 骨粗しょう症（高齢者の寝たきりを招く骨折）

高齢になると、ちょっとした転倒でも骨折の恐れがあります。加齢とともに筋力が低下し、歩くときなどに足が上がりなくなって転倒しやすくなったり、骨粗しょう症の影響により、骨ももろくなっているためです。骨粗しょう症になるのは男性よりも女性の方が多く、閉経をきっかけに骨密度が急速に減少するため、転倒しないよう注意が必要です。骨折の部位は、太ももの付け根（股関節）、手首、背中、肩などです。特に太ももの付け根を骨折すると、立つことや歩くことが出来なくなり、要介護や寝たきりになる危険が高まります。

