

いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査（コホート研究）を行っています。

「おたっしゅ調査」にご協力を頂いている鴨川市民の皆様 お元気ですか。第4号から4ヶ月がたちました。その間、病気やおけがはありませんでしたか。写真は屋久島の紀元杉（樹齢3千年）です。屋久島では千年以下の杉は小杉といわれ屋久杉とは呼ばれません。今も力強く根を張っている屋久杉、健康で長生きするお手本にしたいですね。夏は水分の消耗が激しい季節、熱中症にご注意ください。また冷たい飲み物のとすぎや冷房のかけすぎは、秋になって体調をくずす原因となります。今回はそんな夏にぴったりの薬膳デザートをご紹介します。また裏面では「おたっしゅ調査」からわかった要介護認定についての新しい調査結果をお知らせしています。

蓮根とぶどうの シャーベット

材料 1人分

蓮根 50g

（新鮮なもの）

ぶどう 50g

蜂蜜 適量

作り方

- ①生の蓮根は皮をおきすりおろす
- ②ぶどうは皮ごとミキサーにかけ漉して汁をとる
- ③蓮根とぶどう汁を合わせ蜂蜜を加える
- ④泡立て器で時々かきまぜながら凍らす

薬膳ひとくちメモ

薬膳とは漢方の考え方に基づく料理のこと。生の蓮根はからだの熱をとって水分補給、加熱した蓮根は消化を助けます。紫色の濃いぶどうを使うときれいな色になるこのシャーベットは、のどや口が渴いた時にもおすすめです。おなかが冷えている人は控えてください。



【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室
〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2
TEL:043-266-7989 FAX:043-265-5544

ホームページ

健康疫学研究室

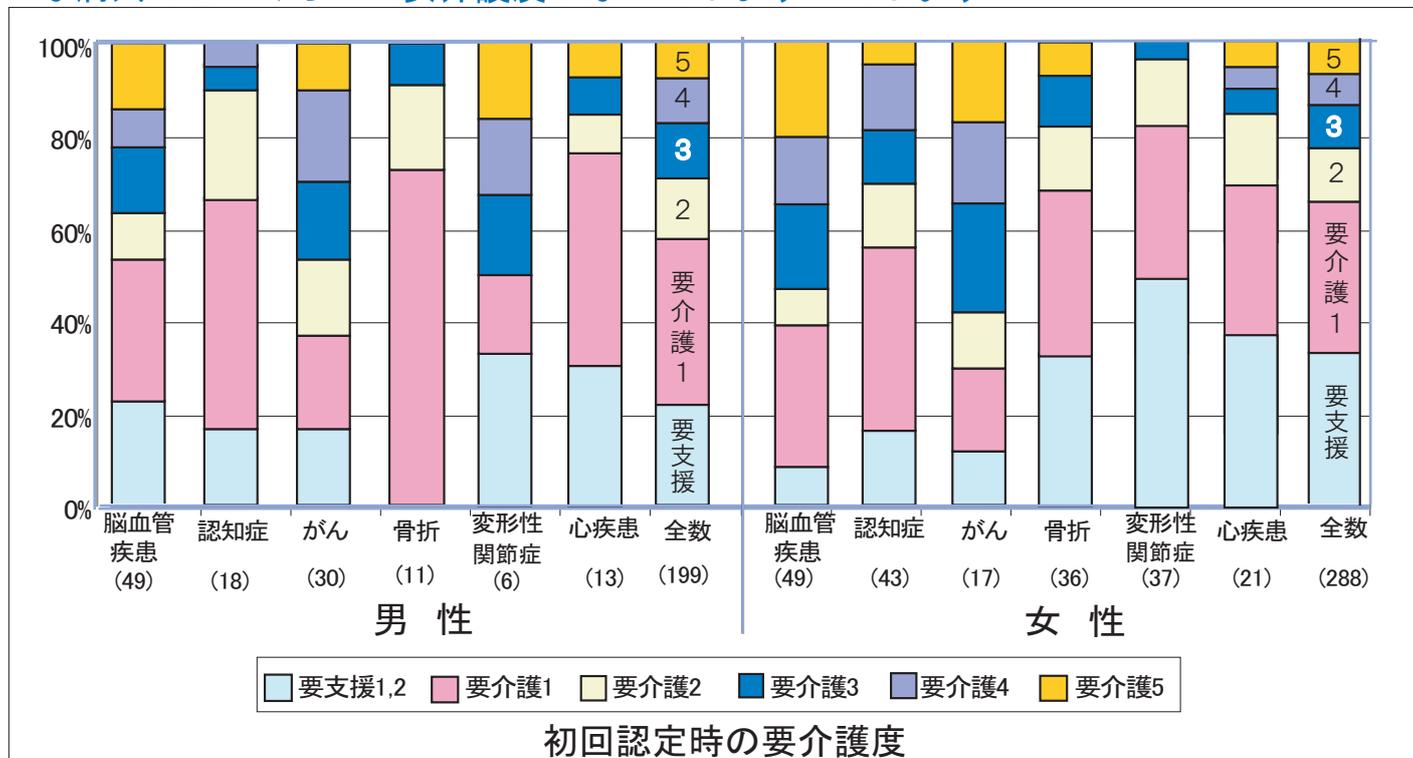
検索



要介護認定調査結果から（その2）

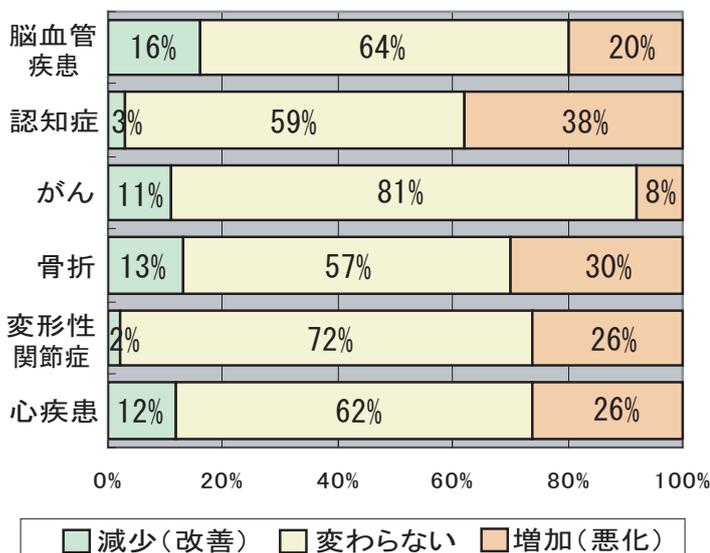
「おたっしゃ元気通信」第2号では、おたっしゃ調査協力者の中で要介護認定を受けている方達について、認定を受けた原因の第1位は脳卒中・脳梗塞・くも膜下出血などの脳血管疾患、第2位は認知症、以下、骨折、変形性関節症、がん、心疾患の順番であることをお知らせしました。今回は、認定を受けた時の要介護度と病気との関連について、お知らせします。

どんな病気でどのくらいの要介護度になってしまうのでしょうか？



上の図はおたっしゃ調査協力者のうち、平成15年から20年の間に初めて介護認定を受けられた方487名の要介護度を示したものです。認知症、骨折、変形性関節症、心疾患の場合は初回認定時には要支援または要介護1に認定されるケースが多く、要介護4以上になることはまれです。これらに比べ脳血管疾患とがんの場合は初回認定時から要介護4または要介護5に認定されるケースが多い傾向があります。

要介護度はどのように変わって行くのでしょうか？



要介護認定の後、鴨川市では通常6～12ヶ月（最長24ヶ月）で要介護度の見直しを行います。平成15～20年の間に見直しがあった330名の方について、要介護度が**減少**した方、**増加**した方、**変わらなかった**方の割合を病気別に見たのが左の図です。初回認定で比較的軽症の方が多い「認知症」では、加齢も影響して**増加（悪化）**が比較的多く見られます。脳血管疾患では初回に重度に認定される方の割合が高いものの、その後**減少（改善）**された割合も高く、適切な運動やリハビリが自立度を高めていることが考えられます。

「要介護にならないためには？」を明らかにするために、おたっしゃ調査は続きます。