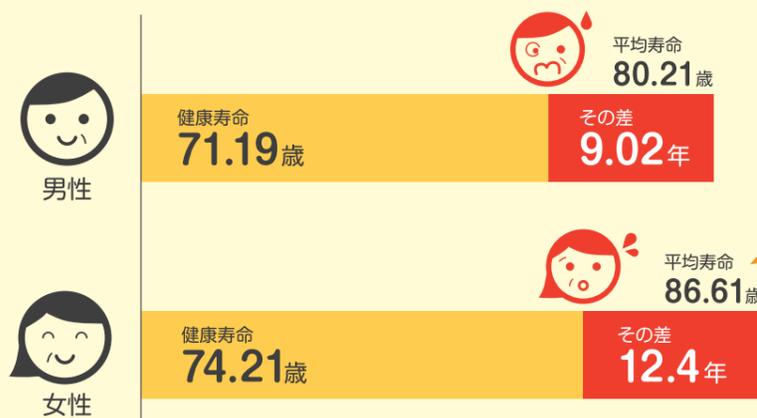


4人に1人が75歳以上に？ 「健康で長生き」ニーズが拡大中。



男女の平均寿命が延びる中、75歳以上のいわゆる後期高齢者の数は年々増えています。日本の総人口に占める後期高齢者の割合は現在が13%であるのに対し、2055年には25%まで拡大すると予想されています*1。
一方で老々介護や介護の担い手不足、保険医療費の増大といった問題も深刻化しており、寝たきりを防いでいかに健康で長生きするかは社会全体の課題になっています。

POINT 長寿国であるものの、中には寝たきりの人も多く含まれています。



健康寿命と平均寿命の差*2



要介護期間は
約10年

この期間をいかに縮めるかが課題！

寝たきり予備軍「フレイル」にご注意。

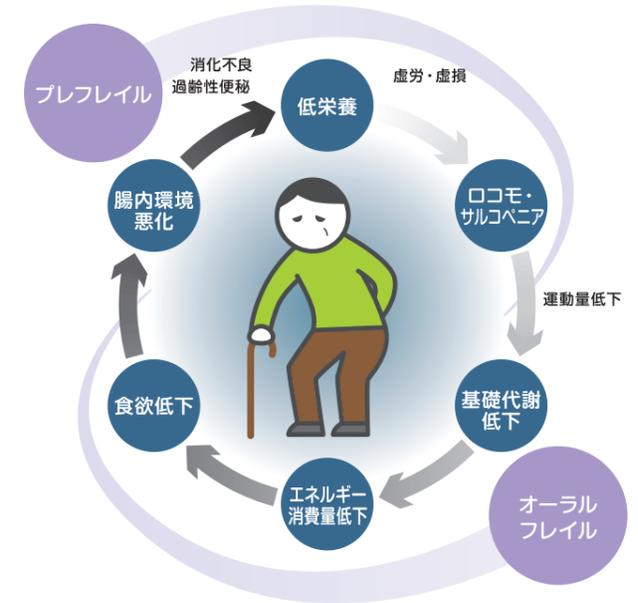
●今、話題のフレイルとは

厚生労働省研究班の報告書では「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*」とあります。フレイル状態では心身がストレスに弱くなり、放っておくと**機能低下のスパイラルにより要介護状態に陥る恐れ**があります。

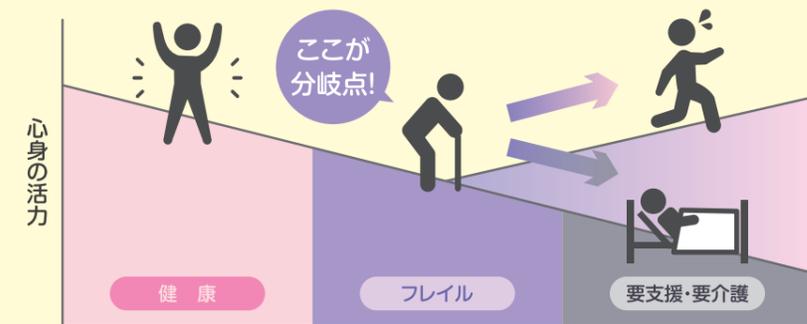
●適切なケアが介護予防に

先の報告書の続きに「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」とあるように、フレイルはいわば健康と要介護の中間にある状態。適切にケアすることで**負のスパイラルを断ち、健康状態へと戻ることも可能**です。そのため介護予防の一環として、フレイル対策が重要視されるようになってきました。

加齢とともに心身の活力が低下…



要介護状態になる前のフレイル対策が重要です。



*厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業) 総括研究報告書 後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究 研究代表者 鈴木隆雄

*1 厚生労働省HPより
*2 平均寿命:厚生労働省「平成25年簡易生命表」/健康寿命:厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

負のスパイラルを断つ! フレイル対策におすすめの生薬をご紹介します▶▶

前段階からのケアで進行を食い止める。

プレフレイル対策

●プレフレイルとは

フレイルの前段階。リタイア後の社会性の低下や生活範囲の狭まりにより、心身に生じた変化がやがてフレイルへと進行する場合があります。対策としては運動不足や引きこもりの要因となるストレスや不眠、メタボリックシンドロームの改善などが挙げられます。



メンタルヘルス対策素材

■ 認知機能

龍眼肉(ロンガンベリー)



植物性プラセンタ素材の一種。食品としても長い食経験をもち、鎮静や滋養強壮、物忘れにいいといわれます。

【その他対応素材】

●山薬 ●大棗

■ 不眠

ホップ



ビールの原料で知られるホップは、苦味・健胃剤として広く使用。鎮静作用、催眠作用などがあるといわれます。

【その他対応素材】

●松葉 ●夜交藤 ●羅布麻

■ 神経衰弱

カミツレ



園芸用やアロマ素材でも知られます。リラックス作用の強い生薬として認知度が高く、欧米でも広く使用されています。

【その他対応素材】

●女貞子 ●松葉 ●靈芝 ●羅布麻

メタボフレイル対策素材

■ 糖尿

桑葉



肝機能改善、血流改善、強壮など幅広く使われ、近年は抗疲労や運動時のパフォーマンス向上などが報告されています。

【その他対応素材】

●靈芝 ●ギムネマ ※その他、お問合せください。

タラ根皮



タラの芽は春の山菜のとして知られていますが、伝統的にタラ根皮は糖尿対策として煎じて飲まれる方がいます。

■ 内臓脂肪低下

茶花



緑茶の花で、白い花をつけます。独自のデータも取り揃えた、非常に注目度の高い物質を含有した原料です。

【その他対応素材】

●杜仲葉

噛む・飲み込む力を強化して食習慣をサポート。

オーラルフレイル対策

●オーラルフレイルとは

噛めない食品が増える。飲食時にむせ、食べこぼしが起こる。発音ははっきりしない…口腔機能の低下による、こうした症状をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルが慢性化すると栄養が十分に摂取できず、心身の衰えが加速するため、早めのケアが重要です。



噛めない



つかえる

噛む力の低下対策素材

■ 歯周病

ウコン



肝機能改善素材で知られますが、歯周病を始め、様々な腫れを引かせる消炎作用もあります。

穿心蓮



苦味の強さが特徴で、「良薬口に苦し」の代表格。歯周病などの腫れ物だけでなく、抗菌作用にも優れます。

桑葉



糖尿病を防ぐことで、口腔内で毛細血管の悪化(閉塞や退化など)を抑制。歯周病の進行の抑制が期待できます。

蒲公英



別名はタンポポ。安全性が高く、根は妊産婦向けコーヒーにも使われます。髪を黒くするなどの美容作用も注目です。

飲み込む力の低下対策素材

■ 軽度の嚥下障害

桔梗



韓国では漬物など家庭料理にも使われる桔梗。鎮咳効果で注目を集め、PM2.5対策としても利用されています。

【その他対応素材】

●紅花 ●百合

花椒



特有の風味でスパイシーな四川料理には欠かせない素材。軽度の嚥下障害の他、歯痛や頻尿などで使用されます。

生姜・乾姜



血流改善素材として注目。また口腔内の血流を改善することで、口腔内の運動機能を高めることが期待できます。

厚労省と日本歯科医師会が推進する8020運動でも、オーラルフレイルの考えが取り入れられています。

80歳で20本!



後期フレイル対策 関節、骨をケアして移動機能を向上。

ロコモティブシンドローム対策

●ロコモティブシンドローム (ロコモ:運動器症候群) とは

骨や筋肉、関節、神経など体を動かすのに必要な器官に障害が起こり、移動機能が低下した状態をいいます。変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、脊柱管狭窄症、骨折、腰痛、肩こりといった疾患が起こり、悪化すると寝たきりリスクが急上昇するといわれます。



ロコモ対策素材

■ 関節リウマチ

タラ根皮



糖尿病や精神安定、リウマチ性関節炎に使用。近年ではコンドロイチン硫酸の吸収向上の報告もあります。

【その他対応素材】 ● 生姜・乾姜

■ カルシウム吸収

霊芝



ビタミンDの前駆物質・エルゴステロールを含むため、霊芝摂取によりカルシウム吸収量の増加が期待できます。

■ 骨折

刺五加



ニンジンと同じウコギ科。骨折の他、リウマチ、強壮、神経痛、疲労回復などに使われます。

後期フレイル対策 腸内環境を整え、栄養吸収を正常化。

低栄養対策

●低栄養とは

食欲の低下や食べにくいといった理由から徐々に食事が減り、動くのに必要なエネルギーや栄養が不足した状態です。低栄養を防ぐには、P.5で紹介したオーラルフレイル対策とともに、腸内環境を改善し栄養吸収を正常化することも大切です。



低栄養対策素材

■ 過齢性便秘

桃の花



桃は夏を代表する果実ですが、その花は体内の水分バランスを補うと考えられ、伝統的に便秘や浮腫に使われます。

女貞子



タマツバキの果実で、中国の医薬品「二至丸」の処方にも使用。筋骨を補う、髪を黒くするともいわれます。

ニクジュヨウ



伝統的には過齢性便秘、強壮などに使われ、近年では骨粗鬆症やパーキンソン病予防などの報告もあります。

■ 消化不良

霊芝



高齢者向け素材として非常に幅広い作用があり、消化不良だけでなく神経衰弱、老人性気管支炎などにも使用されます。

【その他対応素材】 ● ホップ ● 蒲公英

ハブ茶 (決明子)



決明子は「目を明らかにする」の意。腸内環境の改善により肝臓の負担が軽減し、目の充血などが改善されます。

後期フレイル対策 筋力、体力を高めて運動量をアップ。

サルコペニア対策

●サルコペニアとは

加齢や疾患により筋肉量が減少し、握力や下肢筋・体幹筋など全身の筋力が低下すること。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能が低下することを指します。



サルコペニア対策素材

■ 筋力維持

田七人參



肝機能改善、血流改善、強壮など幅広く使われ、近年は抗疲労や運動時のパフォーマンス向上などが報告されています。

【その他対応素材】 ● 大棗

■ 虚損※

※ 飲食や酒色に傷られ、あるいは病後の失調で陰陽・気血・臓腑が損傷するもの。

唐独活



血流改善素材として紹介される他、抗炎症作用にも優れ、多数の報告があります。

【その他対応素材】 ● 人參 ● 紅參

■ 虚勞※

※ 疲労しやすく体力が衰えた状態。

大棗



薬膳料理で使用される素材の一つ。伝統的には強壮、鎮静などの作用があり、四肢が重いものを治すともいわれます。

【その他対応素材】 ● 枸杞子 ● 霊芝

生薬のチカラで 総合的なフレイル対策を。

生薬はプレフレイルからフレイル状態に表れる様々な変調に効果を発揮し、負のスパイラルを断ち切るだけでなく、ポジティブスパイラルを引き起こし、健康な状態へ引き戻すチカラを持っています。

