

## ◇大学地域連携事業 ― 京都市内の地域における健康相談イベント

### (1) 目 的

京都市の65歳以上の人口（平成24年9月15日の推計）は35万4,750人で、総人口に占める割合（高齢化率）は24.1%となっている。高齢化率を行政区別にみると、最も高いのは東山区の30.6%であった。東山区は年々高齢化が進んでおり高齢者に対する支援を行っていくことは極めて重要なことである。現代社会では、家族以外の高齢者と触れ合う機会も少なくなってきたため、高齢者の方々が集まるイベントやすこやか学級に参加し、高齢者の方々の様子を拝見しながら、お話を聞かせて頂くことで、高齢者の実態を把握することとした。今回は東山区以外にも京都市内の高齢者への支援も試みた。この際に、簡易に測定することのできる貧血検査、骨密度、血圧、握力の測定を行い高齢者の身体状況を把握する支援を実施した（p.64参照）。

### (2) 実施状況

#### ① 貧血検査

貧血検査では、第1～8回の健康相談において、計265名のヘモグロビン値、血管幅の測定を行った。なお、測定にはシスメックス社の末梢血管モニタリング装置 ASTRIM SU を使用した。ヘモグロビン値については、成人男性13g/dl 以下、成人女性12g/dl 以下、高齢者11.0g/dl 以下の者を「貧血」と判定した。全対象者で貧血の者は12%であり、約9割の者は正常であった。性別で見ると男性の6%、女性の15%が貧血と判定され、女性の方が貧血の者が倍以上みられた。

年代別では、40歳代男性と、60歳代男性には貧血の者はみられなかった。70歳代男性と80歳代女性に貧血の方が2割みられ、他の年代よりも貧血の者が多かった。

血管幅については、シスメックス株式会社が示している血管幅の基準範囲は0.5～1.5mm である。ほとんどの者が正常であったが、30歳代以外の年代に約9%の異常者がみられた。

#### ② 骨密度検査

骨密度検査では、FURUNO 社の超音波骨密度測定装置 CM-200を使用した。原発性骨粗鬆症の診断基準によると、YAM の80%以上は「正常」、YAM の70%以上～80%未満は「骨量減少」、YAM の70%未満は「骨粗鬆症」となり、本調査では、65歳以上の高齢者のうち、62%が「骨粗鬆症」と診断された。また、性別においては男性の46%が骨粗鬆症分類されたのに対し、女性は65%が骨粗鬆症に分類され、女性の方が骨粗鬆症に分類される割合が多かった。加齢に伴い正常者の割合は少なくなり、50歳代～60歳代頃から骨量減少及び骨粗鬆症の者の割合が増加傾向を示した。

### ③ 血圧検査

血圧検査では、男性87名、女性213名、合計300名の測定を行った。測定にはオムロンデジタル自動血圧計 HEM-7000ファジィを使用した。年代別血圧平均値は、加齢に伴い収縮期血圧の値が高くなっていた。拡張期血圧は収縮期血圧に比べてそれほど差はみられなかった。50歳代から60歳代になると収縮期血圧が11mmHg 上昇し、高血圧に分類される値となっていた。年代が高くなるにつれて高血圧者の割合が高くなる傾向が認められた。20歳代においても13%の方に高血圧者が存在し、60歳代以上になると半分以上の方が、高血圧者であった。

### ④ 握力検査

握力検査では、男性87名、女性193名、合計280名の測定を行った。測定には竹井機器工業 T.K.K.5401グリップ-D デジタル握力計を使用した。握力の年代別平均値は、加齢とともに握力が低下していた。80歳代の握力平均は30歳代の半分以下であった。

### ⑤ 健康相談

健康相談では、管理栄養士が貧血検査や骨密度検査等の結果について説明し、食生活の支援を行った。また、高齢者の食事レシピ集等も必要に応じて配布した。

## (3) 考 察

今回高齢者支援に参加させていただいたが、簡便に自分の身体状況を知ることができ、健康相談も行えるイベントの開催は高齢者の健康維持にとって重要であると感じた。測定を楽しみに待っておられる高齢者も多く、とてもやりがいがあると感じた。

支援結果より、多くの高齢者の骨密度の低下が認められた。骨密度の低下は骨折、さらには寝たきりの原因となる恐れもあるため、骨密度を高めるためにカルシウムの摂取を高める食生活の支援が必要であると考えられる。また、貧血測定においても、1割から2割の高齢者が貧血と判定される結果となった。高血圧対策については、減塩の食事において脳卒中や心筋梗塞などの発症率の低下が報告されており、特に高齢者における塩分制限は降圧剤服用とともに大きな降圧効果があるとされている。そこで減塩を心掛けていただくための方法とレシピを提案するなど食生活を改善するための支援が必要であると考えられる。

(宮崎由子)