

健康
だより

令和7年度高森町 要介護認定結果から見えてきたこと

健康推進課 国民健康保険係
☎0967-62-2910

過去5年の新規介護認定の原因となった病気を見てみると下記のとおりです。

図1：新規認定者すべて

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
1位	認知症	認知症	認知症	認知症	認知症
2位	骨折	骨折	筋・骨格疾患	筋・骨格疾患	筋・骨格疾患
3位	悪性新生物 (がん)	悪性新生物 (がん)	骨折	脳血管疾患	脳血管疾患・ 心疾患・骨折

図2：新規認定者のうち要介護3以上

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
1位	認知症	脳血管疾患	悪性新生物	脳血管疾患	認知症

新規認定者の原因疾患では認知症が1位の状況が続いています(図1)。一方で脳血管疾患(脳梗塞・脳出血等)・心疾患(心筋梗塞等)といった血管内皮障害の疾患の割合が年々増加しているのが見て取れます。ただし、要介護認定を受けた人でも、少しの介助で一人でも自宅で生活が可能な方から24時間常に介護が必要な方まで大きな差があります。そこで、要介護認定を受けた人でも要介護3以上の方に注目してみました(図2)。原因の入れ替わりが激しいですが、認知症に加えて脳血管疾患・悪性新生物(がん)の対策が必要であることが見えてきました。認知症についてはこれまでの広報で何度か取り上げたため、今回は脳血管疾患・悪性新生物(がん)について一緒にみていきましょう。

①脳血管疾患

脳血管疾患の呼び名として皆さんがなじみ深いのは『脳卒中』ではないでしょうか？じつは『脳卒中』という呼び名のうち『卒』は『突然に』、『中』は『当たる(倒れる)』という意味があり『突然倒れる脳の病気』を表しています。昨日まで元気だったのに急に倒れるというイメージが強いですが、自覚症状に乏しいとされる生活習慣病の積み重ねが引き起こすことが様々な研究から分かっています。また後遺症(麻痺等)により生活に影響が大きい疾患でもあります。

②悪性新生物(がん)

私たちの体は常に新しい細胞に作り替わっています。しかし作り替わる最中に炎症や酸化ストレス・有害物質(タバコ等)・酸素や栄養不足になると作り替わりがうまくできなくなり正常ではない細胞＝がん細胞になります。通常私たちの体はがん細胞を排除する力がありますが、高中性脂肪・高血糖状態だとこの力が衰えやすく抑え込めなくなると言われています。がん治療は研究が進んでおり、以前に比べて助かる可能性も格段に上がっていますが、そのためには早期発見が重要とされています。

いずれもいかに早く体の異常に気が付けるかが大切ですが、自覚症状だけでは気づきにくいという難点があります。そこで大切なのは定期的な検査を行うことです。血液検査や尿検査などの一般健診は毎年、がん検診については種類にもよりますが1-2年に1回の受診が目安とされています。6月の集団健診を受診できなかった方については10月に追加健診を予定していますので是非受診してください。

また健診は受けることが目的ではなく、自分の体の状態を理解し病気を予防していくこと・適切な治療を進めて病気を悪化させないことが目的です。今後予定される結果説明会や個別面談も活用し健康の維持増進に努めていきましょう。

スポーツ活動報告

高SPOミニバスケットボール教室 チーム名 高SPO「Rizas」

5月30日に行われたU12東部ブロック新人戦阿蘇郡市予選会で見事優勝し、東部ブロック新人戦決勝トーナメントに進出が決定しました。

3年生を含めて8名で挑んだ大会です。

スコア

高SPO 54 - 28 IBC(一の宮)
高SPO 44 - 36 小国
高SPO 49 - 44 TOG(一の宮)

※東部ブロック新人戦は、健闘しましたが決勝で敗れ準優勝でした。

