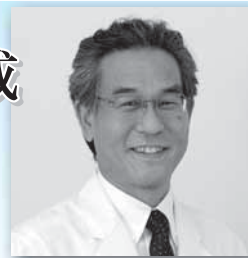


元気で 100 歳を迎えるために

＜幸手市医師会＞

忍び寄るロコモティブシンドロームの脅威

－寝たきりにならないために今から気を付けましょう－



問合せ 介護福祉課 (42)8438・FAX(43)5600

幸手市医師会 浅野 聡 氏
(東埼玉総合病院埼玉脊椎脊髄病センター)

○ロコモティブシンドロームと健康寿命

健康寿命

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、運動器（骨、筋肉、関節、神経など）の障害のために移動能力の低下をきたした状態、すなわち歩くのが大変、動くのが困難となり、「要支援・要介護」に「寝たきり」のリスクがある状態を言います。近年、「健康寿命」Ⅱ「健康上の問題がなく、日常生活が自立している期間」とともに注目されています。

健康寿命は平均寿命より男性で約9年、女性で約13年短く、これが自立できない期間、すなわち介護を受けて生

男性			女性		
現年齢	平均余命	生存期待年齢	現年齢	平均余命	生存期待年齢
60歳	23.14年	83.14歳	60歳	28.47年	88.47歳
65歳	19.08年	84.08歳	65歳	23.82年	88.82歳
70歳	15.28年	85.28歳	70歳	19.59年	89.59歳
75歳	11.74年	86.74歳	75歳	15.27年	90.27歳
80歳	8.61年	88.61歳	80歳	11.43年	91.43歳
85歳	6.12年	91.12歳	85歳	8.19年	93.19歳
90歳	4.26年	94.26歳	90歳	5.53年	95.53歳

＜表1＞何歳まで生きられるか？
(平成25年簡易生命表より)

	平成19年	平成22年	平成25年
第1位	脳血管疾患 23.3%	脳血管疾患 21.5% ↓	脳血管疾患 18.5% ↓
第2位	認知症 14.0%	認知症 15.3%	認知症 15.8%
第3位	高齢衰弱 13.6%	高齢衰弱 13.7%	高齢衰弱 13.4%
第4位	関節疾患 12.2%	関節疾患 10.9%	骨折・転倒 11.8% ↑
第5位	骨折・転倒 9.3%	骨折・転倒 10.2% ↑	関節疾患 10.9%

＜表2＞介護が必要となった原因の推移
(国民生活基礎調査より)

きていく期間となります。現在、日本人男性の平均寿命はついに80歳を超えて80・21歳、女性は依然として世界最高で86・61歳です。

しかし、各年齢の平均余命（あとのくらしい生きられるか）を足すと平均寿命よりも長くなり（表1）、特に女性では60歳以上になるとほぼ90歳までは生きることと考えておく必要があります。

要支援・要介護となった原因では、運動器の障害（関節疾患、転倒・骨折、脊髄損傷）が約25%を占め、第1位の脳卒中、第2位の認知症を超えています。また、特に骨折・転倒が増加しています（表2）。

さらに、ロコモがあつて、歩く、動くのが大変になると、メタボリックシンドローム（生活習慣病）や認知症が悪化する危険性もあります。

○ロコモの三大疾患に

早めに対応しましょう

ロコモの三大疾患は①変形性脊椎症、②変形性関節症、③骨粗しょう症です。

このうち①は腰や首が痛い、②は膝や股関節が痛い、などの自覚症状があるので気付きやすいですが、進行すると①は神経の障害のために、②は強い痛みのために歩くのが困難になることがあります。

軽症のうちは、薬やリハビリなどで症状の軽快や進行防止も図れます。また、重症でも手術によって歩行しやすくすることも可能です。気になる症状があったら整形外科を受診して、早めに相談しましょう。

一方、③骨粗しょう症は自覚症状がないため、骨折するまで分からないことがほとんどです。さらに、椎体骨折（背骨の骨折）の2/3は痛みもなく、転んだこともないのに

自然に発生します（いつのまにか骨折）。この背骨の骨折と大腿骨近位部骨折（脚の付け根の骨折）を起こすと歩行力が落ち、寝たきりになることがあり、寿命を短くすることも知られています。

女性は49～50歳ごろの閉経から60歳までの約10年間は急激に骨量（骨密度）が減り、その後は緩やかに、しかし確実に減っていきます。また、男性でも糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（喫煙者に多い）、胃切除後、などでは骨粗しょう症になります。

女性は少なくとも60歳になつたら、男性でも前述の持病がある方は、ぜひ、骨粗しょう症検査を受け、骨折を予防しましょう。

幸手市の高齢化率は29・17%（平成27年7月現在）となっており、日本全体の推計よりも約10年早く高齢化が進行しています。

私たちは全国に先駆けて、ロコモを予防し、あるいはロコモを悪化させず、健康寿命を伸ばして寝たきりになるのを防いでいきたいと思います。

平成 26 年度 幸手市のごみ量



普通乗用車の重量が
1 t ぐらいだよ！

平成 26 年度における幸手市のごみの排出量および排出されたごみの処理量について、ごみの種類ごとにお知らせします。

問合せ 環境課 (48) 0331・FAX (48) 2226

— ごみ減量化のお願い —

「混ぜればごみ 分ければ資源」
を合言葉に、引き続きみなさんのご協力をお願いします。



▼排出されたごみは、どうやって処理するの？

▼市全体のごみ排出量は 15,718t

ごみの種類	平成 26 年度	1 日あたり	平成 25 年度
みなさんの家から出たごみ (収集・直接搬入)	13,380t	37t	13,607t
燃やせるごみ	8,638t	24t	8,638t
燃やせないごみ 危険・有害ごみ	695t	2t	744t
粗大ごみ	629t	2t	652t
資源物	3,418t	9t	3,573t
お店などから出たごみ (運搬委託・直接搬入)	2,338t	6t	2,208t
燃やせるごみ	2,269t	6t	2,131t
燃やせないごみ 危険・有害ごみ	17t	47kg	17t
粗大ごみ	19t	52kg	25t
資源物	33t	90kg	35t
排出量	15,718t	43t	15,815t

ごみの種類	平成 26 年度	1 か月あたり	平成 25 年度
燃やせるごみは焼却処理 (杉戸町環境センター)	11,317t	943t	11,216t
みなさんの家から出た燃やせるごみ	8,638t	720t	8,638t
お店などから出た燃やせるごみ	2,269t	189t	2,131t
木くず・ふとん・リサイクル可燃性残さ	410t	34t	447t
資源物・有価物は処理先へ売却	3,376t	281t	3,503t
鉄・アルミ	331t	28t	335t
びん	336t	28t	346t
缶	140t	12t	143t
ペットボトル	168t	14t	178t
その他プラ	709t	59t	694t
紙・布 (新聞紙・雑誌・ダンボール・牛乳パック・布類)	1,691t	141t	1,805t
使用済み小型家電	1t	83Kg	2t
燃やせないごみや粗大ごみの処理	1,025t	85t	1,096t
有害ごみ (処理委託)	乾電池 9t	750kg	8t
	蛍光管 3t	250kg	4t
破碎処理や選別・処理委託 ※可燃性残さは処理委託 ※不燃残さや可燃性残さ焼却灰は最終処分場へ	1,013t	84t	1,084t

市道 1-16 号線・杉戸町道 I 級 5 号線通行規制のお知らせ

杉戸町道 I 級 5 号線道路改良工事の施工に伴い、下記のとおり通行止め・通行規制を行います。

ご迷惑をおかけしますが、みなさんのご理解とご協力をお願いします。

通行止め・車両規制区間

幸手市大字吉野～杉戸町大字大島(右図参照)

期間 9 月中旬から平成 28 年 3 月下旬まで、工事時間帯(午前 9 時～午後 5 時)の通行止めを予定
規制内容

自動車…国道 4 号線、県道並塚・幸手線、町道Ⅱ級 1 号線などからの進入ができなくなりますので、他路線への迂回をお願いします。

自転車・歩行者…市道 1-16 号線・町道Ⅰ級 5 号線に並行する市道・町道への迂回をお願いします。



問合せ 杉戸町都市施設整備課 (33) 1111・FAX (33) 2958