5以下に低下すリウム血症になれが2・5以と、脱力や麻痺状が表れます。には、カリウムリウムが出入りする細胞膜の興奮を神経細胞の情行ったり、筋肉群』という病態を引き起こしています。カ小足すると細胞害が不安定になる細胞の塊であるルの原因になる危険なのが突然かる致死性不整ウムは細胞の入りすることでという3つの興奮による心調整している。血症は細胞外濃度が低いの

しの高齢者は気を付けたい

血液中のカリ心不全などで利尿薬を服用している場合や、クッシング症候群やアルドステロン症といった副腎皮質の病気、腎臓病による アンドーシスがある人が

で、カリウムが細胞内に入ることができなくなってしまうのだ。

「低カリウム血症では、心筋細胞の興奮が収まるまでの時間が長くなります。すると、心電図波形のQ波とT波の間の時間が延びる『QT延長症候群』という病態を引き起こします。QT延長が起こり、その上に次の興奮がくると心臓は休む暇なく働くことになるため、心室細動につながってしまうのです。最新の欧州心臓病学会の論文によると、心不全があると、カリウム値が4・2から4・4の間が理想的で、多くても少なくても死亡率が上がり、2・5以下では3倍以上になるとのことでした」

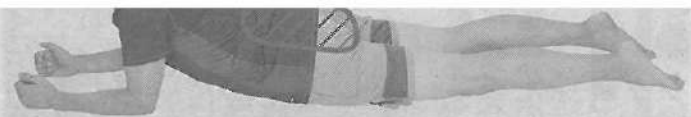
近年は独居の高齢者が増えていて、カリウムが豊富な野菜をほとんど口にしないなどの偏った食生活を送っているケースもある。おかしいなと感じたら、病院でカリウムの値をチェックしてもらった方がいい。

該当する。

②は偏った食生活が続いた場合に起こりやすく、ほとんど食べ物を口にしないで酒を飲む人や、高齢でまともに食事をしていない人は要注意。

③は血液がアルカリ性に傾いたり、インスリンが血液中に増えることなどで起こる。

「低カリウム血症を治療するには、原因をはっきりさせ、きちんと対処して改善することが必要です。低カリウム状態は血液検査を受ければわかります。ただ、筋肉痛や筋力低下の症状があるからと整形外科を受診した場合など、カリウム値を無視される可能性もあります」



ポーズを選択

（写真②）。腹筋に力を入れず、肘は床につけたまま腰背部を伸ばすことを意識する。

◆腰背部のストレッチ・その2

①あおむけになり、両膝を揃えて90度ほどに曲げて立たせる。②膝を揃えたまま左右どちらかにゆっくり膝を倒し床に近づけて30秒キープ。このとき、両手は広げて脱力し、上体が持ち上がらないこと

②

がポイント。左右行う。

◆大臀筋のストレッチ

①椅子に浅く座る。②片方の足首を反対の脚の太ももに乗せ、すねが床と平行になるように軽く膝を押す。③背筋を伸ばしたまま胸を足に近づけるように上体を倒す。お尻の筋肉を伸ばす意識で30秒キープ。左右行う。

◆腸腰筋のストレッチ

①足を大股1歩分前後に開く。②前足の膝を90度に保ちながら後ろ足をさらに下げる。③前足側の手は太ももに、後ろ足側の手は臀部に沿えて腰を前に押し出す。股関節が伸びていることを意識しながらこの状態を30秒キープ。左右行う。

これで物忘れは怖くない？

急に増えたら危険

年齢とともに増える物忘れ。その背後には、命に関わる深刻な病気が隠れている場合がある。そんな危険な物忘れを見極めるポイントは？物忘れ外来を開設する「くどうちあき脳神経外科クリニック」の工藤千秋院長に聞いた。

「急に物忘れが増えて認知症かと思ったら、脳の病気が見つかることがあります。物忘れ以外に変わった症状がないか、チェックすることが大切です」

脳血管障害（脳梗塞や脳出血、くも膜下出血など）が原因で認知症になるケースは、認知症全体の2割程度を占める。脳の血管が詰まったり脳内で出血が起こったりすると、神経細胞の一部に酸素が送られなくなる。それが認知機能の低下を招くのだ。

障害が起きた箇所によって症状は異なるが、手足のしびれや失禁、ろれつが回らないなど。物忘れとともにこういった症状があれば、脳血管障害を疑った方がいい。

「歩き方がガニ股になったら、正常圧水頭症が考えられます。半年から1年の間に急に物忘れが増えるのが特徴です」

正常圧水頭症は、脳の中心部に髄液がたまる病気。手術で髄液を抜けば、物忘れも治ることが多い。

外傷が原因の物忘れもある。頭を強打した時に毛細血管が切れ、脳内に血の塊が出来る「慢性硬膜下血腫」だ。頭を打ったその時は何ともなくても、2～3カ月後に物忘れの症状が出てくる。

「物忘れ外来では、毎年4月から5月に新患が増えます。冬、雪で転んで頭を打った人が、物忘れが増えたと言って駆け込んで来るからです」

この種の物忘れも、手術で改善が見込める。いずれも早期発見し治療することが重要だ。急に物忘れが増えたら、ぜひ検査を受けてほしい。

（ライター・伊藤あゆみ）

気になる新刊

95歳まで生きるのは幸せですか？

瀬戸内寂聴・池上彰著

誰もが感じる、長生きへの疑問について波瀾万丈の人生を送ってきた95歳の作家にジャーナリストの池上彰が「老後の心構え」を聞いた一冊。

「一年を自覚するのは昨日できたことが今日できなくなったとき」「お釈迦さまは死後の世界や霊魂について弟子に聞かれても『役に立たないから答えない』と断っていた」「いつ死んでも悔いがないよう日々を大切に生きる」「人間は、ある程度、体力がなくなったら死んでいくべきなんです」「90歳過ぎると、次から次へといろいろなところが弱ってくる。だから90歳になる前に死ねたらいいわね」など、率直な考えがつづられている。

高齢者はもちろん、彼らに接する人は読んでいて損はない作品。

（PHP新書 860円）