

# 生活



今や日本で65歳以上の高齢者は4人に1人。年齢を重ねても人生をより豊かなものにしようという意欲にあふれた人も増えていきます。でも、誰しも思ったように体が付いてこないといった経験があるのではないのでしょうか。

花王の調査によると、高齢の女性で化粧をして元気に歩いているという人も「細かい字が読みにくくなった」「指先が思うように動かなくなった」「新しいことを覚えられなくなった」など多くの不便を感じて



イラスト・宏和デザイン

## 骨折も、高齢者は要注意

家庭用電気マッサージ器を使用中に、体を強く圧迫され、骨折や脊髄を損傷したケースが国民生活センターに寄せられている。同センターは「さらに増える傾向がある」と注意を呼びかけている。特に骨がもろくなっている骨粗鬆症の高齢者や、皮膚炎を患っている人の使用は、事故につながる可能性があるため注意が必要だ。(平沢裕子)

### 家庭用電気マッサージ器

うち神経・脊髄の損傷が10件、足首や腰、肩などの骨折が6件、擦り傷・打撲が5件だった。

展示販売中の機器を試したり、宿泊・温泉施設の機器を使ったりして負傷したという相談も46件あった。

**病気で2割使用**

電気マッサージ器の多くは、医薬品医療機器法の規制対象となる家庭用管理医療機器だ。薬機法では、販売業者が消費者に対し、機器の適正な使用方法に関する情報提供を行うことを努力義務としている。提供する

情報として、禁止事項は大々な項目だ。日本ホームヘルス機器協会は、病状が悪化する恐れのある血栓症や動脈瘤、静脈瘤、皮膚炎などの人の使用を禁止している。

また、がん▽心臓病▽糖尿病などによる知覚障害▽骨粗鬆症などの病気が妊娠初期の人の使用は、医師に相談が必要としている。

しかし、同センターが昨年、マッサージ器の購入者や店頭での体験者など1千人を対象に実施した調査では、半数が購入時や体験時に「禁止の病気があるなどの説明がなかった」と回

答。使用が禁止されていたり、医師の判断が必要だったりする病気があったのに使用した人も約2割いた。こうした状況を受け同センターは、使用上の注意点を消費者に十分、説明するよう業界団体に要望した。

**自覚ない骨粗鬆症**

高齢者に多い骨粗鬆症や動脈瘤などの病気が、徐々に進行し、自覚症状がないため気づかない人も多い。国内の患者数が約1300万人と推計される骨粗鬆症は、実際に治療を受けている人が2割前後にとどまるという。同センターにも、骨粗鬆症と自覚していないか80代の女性が、肩掛け式のマッサージ器を使用中に、肩と胸を骨折した例が

報告されている。

**原宿リハビリテーション病院(東京都渋谷区)の林泰史名誉院長(整形外科学、老年病学)は「最近のマッサージ器には、強く圧迫したり骨を挟んだりするものがあり、骨粗鬆症と知らずに使うと危害が生じる恐れがある」と指摘する。**

骨粗鬆症かどうかを自分でチェックする目安として、①4センチ以上身長が縮んだ②壁に背中を当てて立つた際に背中が前屈みになって頭の後ろが壁に付かない③肋骨の下端と骨盤の前の骨との間に指2本が入らない④などがあるとある。林名誉院長は「一つでも当てはまったら骨粗鬆症の可能性があるので、マッサージ器は使わないで」と話している。

### 肌のお手入れ 使いやすさアップでより楽しく

肌のお手入れに関しても、手がこわばって化粧水を均一につけられなくなったり、うっかり使用順序を間違えてしまったりするケースが。また、化粧水などの蓋を思うように閉めることができず、中身が変質しないか不安を感じる人も少なくありません。

だからといって日々のお手入れを怠るわけにはいかないのが女性。そこでお薦めなのが、使いやすいように工夫されている化粧品です。高齢者向けの化粧水やクリームという注目があちますが、実はさまざまな面で使いやすさが追求されています。

例えば最近では、握力が弱くても蓋を開閉できる容器のものが出ています。商品の箱や容器の表示にも絵や図を取り入れ、使い方や使用量の目安が一目で分かるようにする工夫も始まっています。

もし、日々の肌のお手入れで不由を感じていたら、我慢するのではなく、化粧品を見直してみてもいいかもしれません。毎日のお手入れがさらに笑顔であふれるものになるかもしれません。

(花王 生活者コミュニケーションセンター)

▶次回は3月3日掲載予定

**Kiite!** 1・2月号 女性向け ライフスタイル誌 かんぼの宿 お得なクーポン付き! イ・ジュンギさんのすてき写真 全国郵便局で発売中 定価340円(税込)

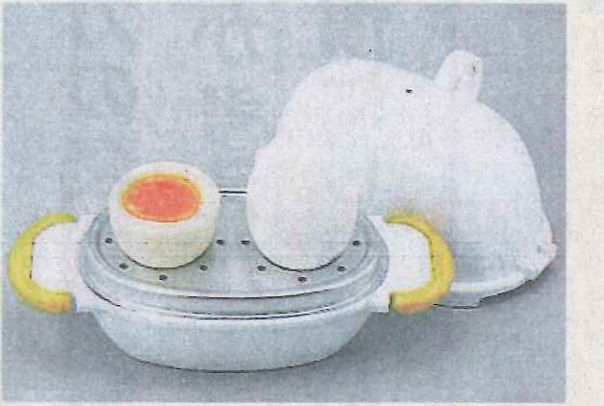
### オススメ! 助かりグッズ

レンジでらくチン! ゆでたまご2個用

サラダやタルタルソース作りに欠かせないゆで卵。卵は、電子レンジでそのまま加熱すると爆発するなどして危険ですが、このグッズを使えば安全にゆで卵を作ることができます。

使い方は、受け容器の目盛り線まで水を入れ、卵の受け皿をセットします。受け皿の上に卵を並べて蓋をし、ストッパーをしっかりと留めます。安全のために、ストッパーがきちんと留まっているか、必ず確認してください。加熱時間の目安は、500~600ワットで約10~11分。時間を変えれば、固ゆでも半熟も思いのままに作ることができます。写真。

何度か作ってみて、好みの加熱時間を覚えておくと、次に作る時に便利です。手軽に作れ



るので、忙しい朝のお弁当作りにも活躍してくれそうですね。重さは200g、価格は1317円。

問い合わせは、「東急ハンズ ネットストア」(https://hands.net/ 携帯・スマートフォンのサイトでも注文可)、0120・992・344(月~金曜日の午前10時~午後6時、土日・祝日休み)。

国民生活センターによると、家庭用電気マッサージ器を使用中のけがの相談は、平成22年4月~27年11月の約5年半に計253件寄せられた。けがをした人の6割が60歳以上で、女性が全体の7割を占めた。

機器別の内訳は、マッサージチェアが83件と最多。中にはアームに挟まれて肋骨を折ったケースもあった。足用マッサージ器で足が腫れ上がるなどしたケースが49件、ベッド型マッサージ器も22件と多かった。1カ月以上の治療が必要と診断された事例は38件で、

### 家庭用電気マッサージ器によるけがなどの相談事例

- マッサージチェア**
- 背面押圧アームに挟まれ肋骨(ろっこつ)3本を骨折。45日間入院した (70代、男性)
  - 8日間使ったら腰痛がひどくなった。医師からマッサージ器で背骨を擦ったためと言われた (80代、女性)
  - 2年間、毎日使用してきたところ、頭痛と嘔吐(おうと)があった。医師から脳脊髄液漏出症と診断され、マッサージ器が原因と言われた (20代、男性)

### 足用マッサージ器、エアマッサージ器

- 停止ボタンを押したら、強く挟まれたまま停止。今も脚がしびれる (30代、女性)
- 痛みを感じて止めようとしたが、操作方法が分からず15分間そのまま使用。脚が赤く腫れた (80代、女性)

### ベッド型マッサージ器

- 温泉施設で体験しようとおおむけに寝たところ、金づちでたたかれたような激痛が走った。背骨を痛め、寝返りが打てない (60代、女性)
- ※国民生活センターの資料から抜粋

### 年間195万台出荷、増加傾向

厚生労働省によると、家庭用電気マッサージ器の平成25年の出荷台数は195万台で、過去4年間、増加し続けている。全身用の「マッサージチェア」や「ベッド型マッサージ器」、太ももからふくらはぎなどをみほぐす「足用マッサージ器」などさまざまな種類がある。



### フライパンレシピ

食感を楽しんで 黒はんぺんのピカタ

黒はんぺん (25g)

「人生相談 あすへのヒント」に 相談をお寄せください