



デジタルヘルスの新技術



今年もアメリカのラスベガスでConsumer Electronics Show（略称CES、以下同じ）が開催されました。CESは世界最大級の消費者向けエレクトロニクスの展示会で、毎年1月に開催されています。コンピュータ、スマートフォン、家電、自動車技術など、様々な分野の製品が展示・発表されます。

今年のCESではデジタルヘルス、AI、自動運転といった分野が注目を集めました。特にデジタルヘルスはコロナ禍以降、関心の集まっている分野です。家庭で健康状態を把握していきたいという需要が高まり、高齢化で社会保障費が増大する中、デジタル技術によって病気の予防や早期発見で医療費削減に貢献するという社会的な流れがあるためです。

例えば、韓国のスタートアップ企業が開発したスマートトイレは自宅ですべての項目の尿検査を受けることができます。今後、研究開発が進めば疾患の予測につながる可能性があります。

また、快眠をサポートするスリープテックと呼ばれる分野では、睡眠状態を測定してより良い睡眠をとれる寝具や、睡眠改善まで行う技術も発表されています。枕に内蔵されたAIがいびきを感知するとエアバッグによって頭を横向きにさせて、いびきを抑える枕や、センサーによって最もよく眠れる寝相になるように硬さを自動調整するマットレスなども発表されました。

さらに、高齢者の肉体的・精神的な健康状態を改善するエイジテックという分野があります。これらは高齢者の生活に溶け込んで、情報収集し、健康についてアドバイスできることが特徴です。薬を服用するタイミングが合っているかどうかを知らせてくれる薬箱用センサーなどが展示されました。

このようなデジタルヘルス技術が今後どのように普及し、発展していくのか期待が高まります。

災害時に気を付けたい健康課題

地震や洪水などの自然災害は予期せず突然襲ってくるものです。非常持ち出し品や備蓄など物の準備をすることは多いと思いますが、災害時にも体調を維持することができるよう意識の準備も必要だとされています。

災害時の避難生活で気を付けたい健康課題としては、脱水、かぜやインフルエンザなどの呼吸器系疾患（新型コロナウイルスも）、食中毒、エコノミークラス症候群などがあります。高齢者では動かないことによって心身の機能が低下する生活不活発病になることもあります。共通して言えるのは、手洗いや消毒、水分補給、そして適度な運動が必要だということです。

中でも、エコノミークラス症候群は年齢に関係なく発症すると言われています。動かないことで足に血栓ができ、肺などの血管が詰ってしまう病気です。右の図でエコノミークラス症候群を予防する足の運動を紹介します。このような運動を数時間ごとに行うことで、症状を防ぐことができるとされています。災害時だけでなく、長時間のフライトやデスクワークの時などにも活用できます。

エコノミークラス症候群を予防するための足の運動（厚生労働省の資料から）



MINTECH消耗品のお求めはAmazonで！

ミンテック



Amazonで検索



MINTECH

株式会社ミンテック

〒136-0071

東京都江東区亀戸1-38-6-1501

TEL 03-5812-4560

FAX 03-6284-2257

E-mail: info@mintech.ne.jp

https://www.mintech.ne.jp/

編集後記
今年もまたスギ花粉が飛散する季節がやってきました。症状のある方には本当に辛い季節ではないかと思えます。
気象庁の発表によりますと、早いところでは2月上旬から花粉が飛散するようです。今年も例年より花粉の量は多いものの、北海道以外の地域では昨年よりも少ないと予測されています。（北海道はスギではなく、シラカバ花粉の飛散量です）
花粉症対策はお済みでしょうか。マスクやゴーグルはもろんのこと、水素吸入もお忘れなく。



MINTECH
水素発生器
MT-A100