

健康増進セミナー in 兵庫

ごきげんに年を重ねる秘訣

2015年4月18日(土)、兵庫県神戸文化ホールにて、健康増進セミナー in 兵庫『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は約500名もの参加者を迎え、認知症と今注目のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)への理解を深め、超高齢化社会に役立つ最新の医療情報と健康維持の方法を知る時間となりました。



「認知症の正しい理解と対応」

「豊かな老後とかけがえのない人生のために」

兵庫医科大学 内科学 (神経・脳卒中科) 教授 芳川 浩男 先生

1部

認知症になっても住み慣れた街で暮らす 「認知症」を疑ったら早期受診を



全国の認知症患者は2013年には462万人となりました。厚生労働省は「地域包括ケア」として介護が必要になった高齢者に対し、認知症になっても安心して住み慣れた街で暮らせるように、医療・介護・生活支援等を提供する体制づくりを進めています。

はじめに認知症の診断ですが、かかりつけ医から紹介を受け、認知症疾患センター等専門機関を受診という流れです。この際、加齢に伴うただの「もの忘れ」や「うつ病」との違いをチェックしながら、「認知症」なのかを診断します。例えば、もの忘れも一つの出来事に対して一部分なのか全体なのかでも診断は違います。うつは自分を責めますが、認知症は人のせいになります。一時的に悪くなるのは「せん妄」といい、認知症ではありません。どちらにしても早めの受診が大切です。

認知症患者の内訳ですが、「アルツハイマー型認知症」が3分の2。次に多いのが「血管性認知症」で約20%、他に「レビー小体型認知症」が約5%。割合は少ないですが、行動異常から始

まる「前頭側頭型認知症」もあります。

アルツハイマー型をはじめ 認知症の特徴と対処法

アルツハイマー型は、もの忘れが多くなる、モノがなくなると家族のせいにする、同じ物を忘れて何度も買う、3日連続同じ料理を作るなど、自覚がなく、取り繕い等の症状があります。徐々に進行しますが、薬の服用で進行が抑制できます。根治療法はないので早期発見・治療が重要です。

最近注目の「軽度認知障害(MCI)」ですが、認知機能に軽い障害があるだけで、他に異常はない状態をいいます。そしてアルツハイマー型の患者の脳には、10〜20年にわたって「アミロイドたんぱく」が溜まることがわかってきました。このアミロイドが神経細胞に作用し、「タウたんぱく」をリン酸化して神経細胞が脱落し、MCIになっていくという仕組みです。一年間にMCIの10%の方が認知症に移行するといわれます。ただ、移行されない方もいますから、心配し過ぎることはありません。

その他の認知症として、「血管性認知症」は階段状に悪化し、脳卒中や脳梗塞で脳血管障害が起きた後、認知機能が低下。歩行障害や嚥下障害という特徴があります。「レビー小体型」は脳全体に異常なたんぱくが溜まる進行性の認知症です。注意力・覚醒レベルが落ちて昼間から寝たり、歩行障害、幻視などの症状があります。

介護の3大原則は、「驚かせない。急がせない。自立心を傷つけない」ことです。予防のためには、バランスのとれた食事、睡眠、友だちとの交流、運動も大事です。生活習慣病にもご注意ください。


開会のご挨拶



一般財団法人
杉浦地域医療振興財団
理事長
杉浦 昭子

2011年、「杉浦地域医療振興財団」は事業とは違うカタチで地域医療に貢献し、皆さんの健康を支援することを目的に設立いたしました。そして3年前の兵庫から生涯元気で暮らせるヒントや病気のサインに気づくための健康セミナーを開始し、現在は10の都府県で毎月開催しています。

健康寿命と平均寿命の差が限りなく0に近いのが理想ですが、現状では男性で9年、女性で13年ほど差があります。そして男性の約1割の方は生涯元氣、女性は例外なく70歳頃から徐々に足腰が弱っていきます。これを防ぐには、ロコモティブシンドロームにならないことです。さらに生活習慣病を防ぐことで、元氣でいられる期間が増えます。そのためにはちゃんと食べる、運動することが重要です。そして、ご紹介する最新の医療と予防に関する情報をお役立て下さい。私たちも健康に関する研究を大学等の研究機関と取り組み、新しい情報を積極的にお届けしていきたいと考えています。

主催：  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後援： 兵庫県
公益社団法人 兵庫県看護協会
兵庫県難病団体連絡協議会
社会福祉法人 兵庫県社会福祉協議会
神戸市

協賛： **スギ薬局グループ**

2部

「知ってどう?」

「タバコが引き起こす恐ろしい病気、COPD」

神戸大学医学部附属病院
呼吸器内科 特命教授 **西村 善博** 先生



高齢者の発症が高い
「咳ぜんそく」と「ぜんそく」に注意

日本では「咳ぜんそく」が多いといわれます。気管支がヒューヒューと音がしない咳が8週間以上続く場合に診断されます。特徴は季節性や、日によって差がある、夜・朝に咳が多い、人が多いところ等で咳が出るなど。5年ほどで約3割が典型的なぜんそくに移行するの

で軽視してはいけません。次に「ぜんそく」ですが、花粉などの抗原が体内に入ると抗体ができます。再度抗原が入ってくると免疫反応により気管支が収縮、「气道過敏性」とともに炎症が起こります。そして、空気の通り道が狭くなる「気流制限」になり、発作が起こります。この炎症がぜんそくの本体だといわれており、これを断つのが重要です。ぜんそく治療には、発作を抑える薬と共に抗炎症薬を使わないと効果的に元を断つことはできません。基本的治療薬は吸入ステロイド薬となります。

中高年で発症する方が多く、ぜんそくで死亡するのは65歳以上の方が90%以上です。高齢者が咳や息切れを感じた場合は医療機関に相談してください。早期発見、早期治療が大事です。

「タバコで肺が壊れていく病気「COPD」の危険性

皆さんは「COPD」をご存じでしょうか? 日本名は「慢性閉塞性肺疾患」といいます。これはタバコで肺が壊れていく恐ろしい病気です。知らない方は今日知っていただきたいと思えます。病院にかかっているタバコを吸ったことのある高齢者の中でCOPDの方は約40%もいます。でも実際に診断されるのは4%たらず。2020年には全世界で死因の3位になるといわれています。COPDは徐々に進行する病気ですが、空気の通り道が壊れ、息を吐いたり吸ったりすると気管支がぺちゃんこ状態となり肺の中に空気が残って呼吸がしづらくなります。症状としては動作時の息切れ、慢性の咳や痰などで、これらの症状が乏しい場合でも、早期治療が大切です。診断には「スパイロメーター」(肺機能検査)を使います。

ぜんそくとCOPDの違いですが、喫煙している方はCOPDを意識して下さい。治療は何より「禁煙すること」です。タバコを吸う方は、今日で止めていただきたいと思えます。他にウイルスに感染しないように手洗いの習慣も大事です。

COPDには合併症があり、肺がんの合併も多いといわれます。通常より5倍程度高いので、検診を欠かさないようして下さい。

最近では若い女性を除いて喫煙率も下がっています。禁煙が難しいのは、ニコチン依存症だからです。喫煙を続けければ、結果的には真っ黒な肺になってCOPDになってしまいます。COPDは治療可能な病気。禁煙治療もできるのです。ぜひ医療機関に相談して下さい。