

健康増進セミナー in 神奈川

ごきげんに年を重ねる秘訣

2015年11月7日(土)、神奈川県民ホールにて、健康増進セミナー in 神奈川『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。健康な暮らしを送るために、日頃の生活の中で自分で行えることを知る機会になりました。



「脳をまもる

〜何がよいの? 何がわるいの?〜

横浜市立大学大学院医学研究科
神経内科学・脳卒中医学 主任教授 田中章景先生

認知症の症状と原因



本日は科学的な証拠に基づいたお話ができればと思っております。

まず、認知症とは、「記憶障害(ものわすれ)」が認知症の中核症状になります。記憶には即時記憶(だいたい60秒くらいの記憶)、近似記憶(数分前までの記憶)、遠隔記憶(遠い昔の記憶)の3つに分けられます。特にアルツハイマー型の認知症では、近似記憶に支障が出やすいという特徴があります。

また、失認(例：近所で道に迷うなど)や失行(例：電子レンジの使い方がわからなくなるなど)や失語(言葉がでてこない、「あれ」や「これ」ばかり言う)、遂行機能障害(目的に合った買物ができない)などがあります。加えて、周辺症状があります。例えば、嗜好の変化や、物とられ妄想、活発だった人が一日中ぼうつとしていたりなどがあります。その他、徘徊や猜疑心、疑い深くなる、幻覚、妄想、不安、暴言、暴力。認知症の定義は、「一度正常に発達した認知機能が、後天的な脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態」です。

MCIとは軽度認知機能障害といって認知症の予備軍のことです。加齢に伴う記憶障害の範囲を超えた記憶障害がある場合でも、全般的な認知機能は正常に保たれており、日

常生活動作にはそれほど支障がないです。ところが、こういった方の10%が1年後にアルツハイマー型認知症になります。2年後にはさらに10%の方が認知症になります。

認知症から脳を守る

科学的証拠に基づくアルツハイマー病を予防するための食事と生活習慣に関する指針というものが出されました。その中でも、押さえておいた方がよいものをお伝えします。まず、飽和脂肪酸とトランス脂肪酸の摂取を少なめにしましょう。飽和脂肪酸は、乳製品や肉類に多く含まれています。2番目に、野菜・豆類、果物・全粒穀物を積極的に摂取しましょう。3番目は、食べ物からビタミンEをしっかり摂るといことです。アンコウの肝やウナギ、イワシなどに含まれています。4番目は、食べ物からビタミンB12を摂るといことです。シジミ・牛レバー・アサリ・サンマなどに含まれています。5番目の注意点は、アルミニウムの摂取は避けるということです。こちらは食品添加物によく含まれています。最後に、有酸素運動が非常に大事です。40分以上の運動を週3回すると非常に良いといわれています。特に、中期の有酸素運動は、老年期の認知症を予防します。アルツハイマー病は発症するかなり前から始まっています。運動を継続することで、認知機能の低下を防ぐことができます。その他では、DHA・EPAのような魚の油が良いです。効率よく摂取できるお刺身がおすすめです。あと大事なのは、知的活動です。勉強や読書や音楽を聴く、社会活動、ボランティアなどなんでも良いです。たくさん活動している方は、認知症の発症が遅くなります。

認知症を発症した場合はとにかく早く治療することが大事ですので、認知症かなと思ったら、早めに受診をしてください。

開会のご挨拶



公益財団法人
杉浦記念財団
理事長
杉浦 昭子

2011年に創りました杉浦記念財団では、高齢社会に向かって地域医療を振興したり、本日のようなセミナーを通して、健康や予防に対する知識をつけていただき、健やかに過ごしていただくようにと催しをしております。実家の母が83歳で亡くなったことをきっかけに、病氣のことを知るといのはすごく大事なことでと実感しました。本日は皆さんが気になっている「認知症」と「高

血圧」について先生にお話しをしていただきます。東京大学の秋山教授のデータによると、男性はほとんどの方が75歳くらいまでは元気で、自分の事が自分でできる自立できているということです。ところがそれ以降は、7割くらいの方はほとんど体力が衰え、介護や介助がちょっとずつ必要になってきます。19%の方は、生活習慣病になり、急激に悪くなって介護が必要になってきます。いっぽうで、女性は70歳くらいから、9割くらいの人が徐々に体力が衰えていきま。12%くらいの人が虚弱やメタボになります。虚弱を予防したり、生活習慣病を予防したりすることが重要なことなのだと思います。そして、病気になるてしまったら、早めに治療し、介護が必要になったら、良い介護を受けていただいて、いつまでも住み慣れた町で安心して暮らしていただきたいと思っています。

主催：公益財団法人 **杉浦記念財団**

神奈川県 横浜市

後援：社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会
公益社団法人 神奈川県看護協会

協賛：**スギ薬局グループ**

2部

「元気で長生き！」 「高血圧を中心にして」

横浜市立大学大学院医学研究科
病態制御内科学（循環器・腎臓内科学） 主任教授 **梅村 敏先生**

日本の死亡原因に影響する高血圧



日本の死亡原因の1位はがんです。2位と4位である心疾患と脳血管疾患は高血圧と密接に関係があります。

高血圧は年齢に比例して増加するといわれています。いま、高血圧の高齢者が非常に増えています。血圧が高くなるにしたがって、明らかに脳卒中が増えています。生活の中で血圧が上がりやすいタイミングがあります。トイレでは和式より洋式の方が血圧はあがりやすいです。お風呂では、脱衣する場所と浴槽との温度差によって、血圧の変動が非常に大きくなり、脳卒中になりやすいといわれています。これから冬を迎えますので、環境を整えてあげることも大事です。日本の高血圧患者は4300万人います。そのうち原因不明な高血圧を本態性高血圧といいます。約9割の方が該当します。残り1割の方は原因がわかっています。例えば、腎臓が悪い場合や、副腎からホルモンが出ることによって高血圧になる場合があります。薬の副作用で高血圧になる場合もあります。

高血圧の予防

日本の高血圧患者のうち、自分が高血圧だと知らない方が半数近くいるといわれており、これが

問題です。上(最高血圧)が140 mmHg、下(最低血圧)が90 mmHg以上が高血圧です。家庭血圧計は、やはり腕で計測するものが良いです。毎朝起きて1時間以内に測りましょう。白衣高血圧は医者の前では血圧が高く、家では低い方をいいます。いっぽうで、仮面高血圧は医者の前では低いですが、家庭では高い場合で、こちらは危険です。現在は、家庭血圧を重視しますので、必ず正しい数値を書いてください。(家庭血圧では135/85 mmHg以上が高血圧です。)また、生活習慣の修正も大事です。降圧目標は上が140 mmHg、下が90 mmHg未満が一般的ですが、75歳以上の方は上が150 mmHg、下が90 mmHg未満でもよいことになりました。糖尿病の人や腎臓が悪い人は、上が130 mmHg、下が80 mmHg未満が良いです。みなさんができることは、減塩と野菜の積極的な摂取、減量、運動、酒を控える、タバコをやめることです。それぞれで少しずつ血圧が上がります。全部うまくいけば、降圧薬と同じか、それ以上の効果が出ます。

国も健康日本21という10年間で全体の血圧を4 mmHg下げようという目標を立てています。減塩により下げようというのが日本の目標で、現在の日本人の平均塩分摂取量は10.6gですが、それを8gにしようということです。次に運動です。一人が一日1500歩ずつ増やすと、1〜1.5g減らすことができます。薬よりよっぽど効果があります。次に肥満ですが、成功したダイエット法の1番はウォーキングだそうです。2番目は体重測定。これならできますよね。運動している人とそうでない人では血圧に優位な差ができます。ただし、運動は止めるとまた上がってきてしまいますので続けることが必要です。高血圧にならないための三種の神器は、血圧計、万歩計、体重計です。高血圧をしつかりコントロールしていきましょう。