



一般財団法人 杉浦地域医療振興財団 理事長 杉浦 昭子

開会のご挨拶
今、医療関係者は2025年を問題にしています。どういう年かという、戦後のベビーブームで生まれた団塊の世代の方たちが、75歳以上になる年なんです。後期高齢者人口が増え、高齢化問題がますます大きくなるということです。年をとっても死ぬまで元気で、最後まで自分のことは自分でしたいです。実は私も、老化が始まっているのは実感しており、若いへの不安はございます。最後まで自立すればするほど、亡くなる時は、眠るように亡くなるそうです。皆さんも先生方のお話を聞いて、参考になさっていたらいいと思います。



# 健康増進セミナー in 埼玉

2013年9月8日(日)埼玉県さいたま市の大宮ソニックシティにて、公開講座「健康増進セミナー in 埼玉」を開催しました。大勢の方々が参加して、高齢化社会に対する正しい知識と予防の方法について学びました。

紙面採録



今日は、高齢者のお薬のつきあい方を中心にお話しします。高齢者に薬はつきもので、生活習慣病などで薬を飲んでいられる方は多いと思います。病気を治すための薬ですが、じつは中年では5%くらい、75歳以上になると15%、平均して6人に一人くらいは副作用が起きます。副作用といえは湿疹や、腎機能障害などですが、高齢者の場合、副作用と多く飲み過ぎるなど、副作用というより薬が効きすぎる「薬物有害作用」を引き起こします。年齢と共に肝臓などの代

謝能力や腎臓の排泄機能が落ちて薬が溜まりやすく、過剰に効いてしまうのです。肺炎や脳卒中の3%から6%はそんな薬が原因といわれ、重症例になりやすいので注意が必要です。また、高齢者の薬による副作用は、1がかりつけ医による一元管理をおすすめします。特に認知症の方は薬の管理も難しい知識を身につけ、安全に服用していただきたいと思ひます。

高年齢者が安全に薬を飲む秘訣
東京大学 大学院医学系研究科 教授 秋下雅弘氏

日本は今、75歳以上の人口がものすごい勢いで増えています。団塊の世代が後期高齢者になりはじめる2025年問題が近々の課題です。2025年には高齢者世帯で一人暮らしが4割、夫婦だけの世帯が3割、子供との同居はたった3割、と生活は変化し、従来の社会システムでは対応しきれなくなります。それでも長生きできてよかった、そんな地域にするにはどうしたらいいかを展望したいと思ひます。まず、個人の問題に目を向け



と、高齢化を調査していくうち、日本人は3つのパターンで老いていくことがわかりました。だいたい1割は90歳くらいまで元気、2割は重い要介護に、7割が徐々に自立度が落ちていきます。特に要介護の原因は「生活習慣病」で、代謝が滞り、血管が傷んで高血圧や糖尿病を引き起こすのですが、血管を治す薬はなく、一に「歩く」、二に「食べる」ことが最高の薬といえます。増え代謝を上げ、内臓脂肪が歩かないように栄養をとらながら生活習慣病を予防していただきたいと思ひます。

住み慣れた地域で暮らし続けるために
東京大学 高齢社会総合研究機構 特任教授・元厚生労働省事務次官 辻哲夫氏

これがパッケージになったサービス付き高齢者向け住宅の提供を国は整備しようとしています。これは、日本にとっては大きな方向転換を意味します。不安がないわけではありませんが、これも功しましたし、素晴らしい医療があります。少し角度を変えれば可能だと思ひます。

1992年の65歳が歩いていた歩行スピードと現在の76歳は同じで、以前の高齢者と比べると10歳若返っているんです。だから76歳までは老人ではありません。これから必要なのは、QOL(Older Quality of Life)生活の質を大切に、自分らしく楽しく生きるためにどんなライフスタイルを望むか、チョイス(選択)する姿勢です。都市のベッドタウンとして、急速に高齢化が進むことされたま市は、高齢化社会の最前線です。皆さんも地域で勉強会をしたり、時には行政に問いかけながら、共に笑って生きられる未来を築いていきましょう。

私はこの5月、史上最も高齢の80歳で3度目のエベレスト登頂に成功しました。なぜエベレストをめざしたかという、60代になつて体を鍛えなくなったことによるメタボ体型と、狭心症の発作に苦しめられるようになったことからでした。医者からの指摘もあり、運動習慣と食生活の改善を始めることにしたのですが、せつかつくなら

の優先順位をつけて飲むようにしてください。これは個人で判断するのは危険ですから、先ほどお話しした薬の問題を調整する「かかりつけ医」による一元管理をおすすめします。特に認知症の方は薬の管理も難しい知識を身につけ、安全に服用していただきたいと思ひます。



大きな目標を持ちたい。父の三浦敬三が99歳でモンブラン氷河の滑降を成功させたこともあり、親父がモンブランだ！と、思い立ってしまつたわけです。まず、メタボ脱出と足を鍛えるためトレーニングとして、両足首に1キロずつ重りを付け、背中に10キロくらい出

80歳 三浦裕一郎のエベレスト挑戦
プロスキーヤー・冒険家、クラーク記念国際高等学校校長 三浦 雄一郎氏