

健康増進セミナー in 埼玉

ごきげんに年を重ねる秘訣

2015年7月5日(日)、埼玉県大宮市 大宮ソニックホール小ホールにて、健康増進セミナー in 埼玉 『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。超高齢社会を迎えて私たちが知るべき認知症や睡眠の話、救急に際しての心構えなど、今後役に立つ医療情報を知る機会となりました。



「健康長寿社会をめざして」

「脳の健康を考える」

1部

国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
理事長・総長 樋口輝彦先生



高齢者の抱える不安は『3K』
認知症をはじめとする健康問題について

超高齢社会真つただ中にある今、高齢者の抱える不安には「3K」があるといえます。まず健康問題、次に経済問題、3つ目に孤独の問題があります。この3Kを皆でどう考えていくのかが重要であると考えます。

一つ目の健康問題では、現在400万人もの患者がいる認知症についてお話しします。「認知症」は病名ではなく、症候群名です。具体的には記憶の障害と認知の障害があり、そのために日常に支障をきたす状態をいいます。代表的な例をあげると、「アルツハイマー型認知症」「レビー小体型認知症」「血管性認知症」「前頭側頭型認知症」があります。健常な方と認知症の方の中間の段階にある症状を、認知症予備軍である軽度認知障害「MCI」といいます。

認知症を発症しやすい要因はリスク因子は、加齢・頭部外傷・甲状腺機能の低下・うつ病・糖尿病などといわれます。アルツハイマー型認知症は脳の神経細胞の中にアミロイドペータやタウたんぱく、つまり「老人斑」が蓄積され、正常な機能を果たせなくなるのが主な原因だとわかってきました。現在、治療薬

は4種類あり、いずれも症状を改善する効果はなく、早い段階から薬を使うことで進行を遅らせることができます。予防する上で最も効果的なのは、運動しながら頭を使う「コグニサイズ」であるといわれています。

高齢者の睡眠障害と、 ストレスをマネジメントする方法

若い時は深く眠れるものですが、年齢を重ねると睡眠が不規則になり、眠りが浅くなります。多くの高齢者が抱える睡眠の問題といえば、「不眠症」、「過眠症」、肥満の方に起きやすい「睡眠時無呼吸症候群」など「睡眠関連呼吸障害」、足先がむずむずして眠れない「むずむず足症候群」をはじめとする「睡眠時運動障害」などがあります。これらの症状があることを念頭に置き、注意していただきたいと思えます。

よい睡眠をとるために、夕方以降の力フエインは禁止です。眠る3時間前には食事はしないこと、夜間に運動したり、寝る直前に熱いお風呂に入るとかえってマイナスです。熟睡するためには、眠くなってから床に入りましょう。

これからは、ストレスをマネジメントすることが重要となります。そのために必要なのは「リラクゼーション」です。ゆっくり呼吸したり、ヨガや凝りをほぐすストレッチ、適度な運動を心掛けましょう。また親しい友達や家族と楽しい時間をもち、心から笑うと免疫力が高まります。趣味を持つこともおすすめです。ただし、深酒などはストレス解消にはならないとご理解下さい。



公益財団法人
杉浦記念財団

理事長
杉浦 昭子

超高齢化の問題を抱えて、全ての方が考えるのが「いつまでも元気で自立して生活したい」ということだと思えます。そのため当財団では現在、10の都府県で健康増進セミナーを開催しています。

日本では、これから75歳以上だけが増えていきます。74歳くらいまでは自立している

方が多いのですが、75歳以降にいろんな病気が重なって介助が必要になる方が増えます。平均寿命と健康寿命の差ですが、男性で9年、女性で13年弱あり、この差をなくすることが大きな課題です。また統計によると、男性の約1割は死ぬまで元気で、約7割は70歳くらいからだんだん弱っていきます。2割近くが早くから介護が必要になる方がいますが、その原因のほとんどが生活習慣病です。だから治さなければなりません。女性の場合はほとんどの方が65歳頃から骨粗鬆症や筋肉が衰え、だんだん弱っていきます。皆様も今日の講演をヒントに、生活習慣病を予防し健康な生活をお続け下さい。

※〇五年七月より「公益財団法人 杉浦記念財団」に改称いたしました。

主催：公益財団法人 **杉浦記念財団**

さいたま市
後援：公益社団法人 埼玉県医師会
一般社団法人 埼玉県歯科医師会

協賛：**スギ薬局グループ**

2部

「夜間、突然体調が悪くなったら」

川越救急クリニック 院長 上原 淳先生

救急車を呼ぶ際に
私たちがとるべき行動とは



本日は「救急」をテーマに話をしたいと思います。現在、急速な高齢化に伴い、高齢者の救急車出勤の割合が増えています。なぜなら独居で移動手段がなかったり、救急対応している医療施設の情報が得られず、救急に頼ることが増えているからです。

実際に体調が悪くなり、救急車を呼ぶべきかの判断については余力や手段があるのであれば、ご自身で病院へ向かうことをおすすめします。なぜなら、救急車では病院の指定はできないので、かなり遠方の病院へ誘導されてしまう場合があるからです。救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷った時は「救急電話相談」もありますので、相談していただくと思います。

実際に、救急車を呼ぶ際の手順としては、まず火事か救急か、病気が怪我か、を伝えて下さい。それから住所・住まいの目印を知らせます。薬剤の履歴がわかるお薬手帳も手元にあると有効です。通報後は付近で救急車を誘導しましょう。

一人暮らしで救急車を呼んだ後意識不明になった際に、名前等の必要な情報がわからな

い場合があります。自分自身の情報は玄関の下駄箱や冷蔵庫に貼っておきましょう。

病院に同行する際には、履物や着替え・保険証・現金などを用意します。時間外なら応急処置を前提とし、翌日改めて専門医に受診することをおすすめします。ただし、不明な点は必ずその場で確認するようにしましょう。

心臓が止まった場合、そばにいる人がすべきこと

注意していただきたいのは、119番に通報すれば助かる、という訳ではないということです。なぜなら、救急車到着までの所用時間は平均8分半であるにも関わらず、『大脳』は心停止してから、3〜4分で機能を停止してしまふからです。その後、身体の基本的機能を維持する「脳幹」の機能が停止すると脳死となります。10分間心臓が止まったら手遅れとなります。それを防ぐためにも心停止後、3分以内に心臓マッサージを始めなければなりません。開始が1分遅くなれば、6%ずつ回復が遅れるといわれます。迅速な対応が肝心ということです。

具体的な応急処置の方法として、倒れた方呼びかけ、反応がなかったら心臓マッサージを始めます。マッサージの目安は1分間に100回で、続けるのは救急隊が来るまでの約8分間です。近くに人がいたら協力を求めて下さい。AEDの電気ショックも有効です。

最後に、体調が急変した時は私の話を思い出して、適切に対応して病院に向かって下さい。そして倒れた人がいたら即、蘇生を始めましょう。