

健康増進セミナーin兵庫

「ごきげんに年を重ねる秘訣」

2014年4月19日(土) 兵庫県尼崎市総合文化センターにて、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650名の方が参加し、がん・認知症やロコモティブシンドロームに関する理解を深め、生涯にわたってより健康的に生きるためのヒントを学びました。



「がん・認知症時代の生き方」

1部

医療法人社団裕和会 理事長
長尾クリニック 院長
東京医科大学 客員教授

長尾 和宏 先生

がんと認知症の原因は
どちらも生活習慣病



がんとは認知症は異なる病気に思われがちですが、どちらも生活習慣病で、メタボ・

糖尿病が原因。糖尿病の方ががんになる確率は通常の2倍、認知症になる確率はさらに何倍も上がります。認知症は40歳から始まり、70歳代から発症します。脳を検査すると「アミロイドベータ」というゴミが沈着するところから始まります。予備軍を「MCI」とい

いますが、どうすればMCIの方が認知症に移行しないか。単純なことですが、歩くことです。それも毎日背筋を伸ばし、50から3を引き算しながら歩いて下さい。すると、一年後にはアミロイドベータが全部消えていたという結果がNHKで紹介されました。これは転倒骨折予防にも有効です。食事療法・運動療法でセルフケアをして下さい。

延命か宿命か 終末期医療も自己決定を

最後まで元気で寝込まずに亡くなるのは皆さんの願望かと思いますが、残念ながらその割合は、わずか5%です。1/3ががん、その他約半分は認知症、

臓器不全、病院で入院を繰り返して、1カ月半で臨終というケースがほとんど。ですから終末期になったら、ギアチェンジが必要。ただ、いつが終末期か。難しい判断ですが、終末期も自己決定できると思います。例えば抗がん剤治療ですが、人によって効く、効かない、があります。この時期を見極めるのが、延命と宿命の分水嶺。こういった命題は自分で決定できます。医療をうまく受けて、いつ止めるのかを自分や周囲が感じ取って下さい。「いつ止めるの? 今かな」と考えるプロセスが重要です。

皆違う認知症の症状 介護の理想は「互いの快適」

認知症は、認知機能の障害です。障害がある脳の部位によって症状は皆違う。けれど同じ「認知症」というスタンプを押されてしまいます。

認知症になってよくみえるのが、「嫁がサイフを盗った」というおばあさん。おばあさんが悪い、それは違います。嫁がこれまで上から目線で接してきた。ある時、おばあさんが被害者になる。するとおばあさんが優位に立てるので。このように認知症は関係性の病気でもあります。

介護の理想は、「いいところを伸ばすこと」なのではないかと思えます。認知症の方は、普通の人よりずっと敏感です。過去はわからなくても、今楽しいかはわかります。大切なのは、「ごはん

を食べさせるではなく、「一緒に食べる」という気持ちです。そこには安心・安定・快適があります。介護する側・される側のお互いの快適があります。人は悪いところばかり目がいきがちですが、認知症になったら全てが失われるわけではありません。残っている機能があります。歌や絵が上手くなるなど、開花する才能もあります。認知症にもいいところがたくさんある、と考えを変えていただければと思います。

自分プロデュースで 最後まで楽しく生きる

認知症やがんになったとしても、最後まで食べられるし、移動できます。たとえ寝たきりになっても外出できます。延命治療もいいですが、どこかでギアチェンジすることです。そして終末期になったら何が必要か、事前に考えておきましょう。痛み・苦しみ・苦悩を緩和するには、「在宅緩和ケア」という選択肢もあります。人生とは自己決定の積み重ね。かかりつけ医を見つけて、最期も自分でプロデュースして下さい。それが人間の尊厳であり、人生を楽しむことだと思います。この住み慣れた町で最後まで、共に楽しく笑って生きましょう。



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

スギ薬局は、グループ設立35周年を記念し『杉浦地域医療振興財団』を設立しました。地方や都市部に暮らす方々の健康増進のお役にたつ活動の一環として、このようなセミナーを全国で催しております。多くの方が、知識がないために歩けなく

なったり、寝たきりの状態になっています。適切な手当をすれば再び歩けるようになります。知識があるかないかで、その後が全く変わるのです。そこで、今日はわかりやすく説明していただける先生を招きました。体調がすぐれない時の対処法を知り、役立てて下さい。現在、薬局は医療提供機関となり、スギ薬局にも専門的な知識を持った薬剤師や管理栄養士がおります。病院に行くまでもない、といった軽い状態や健康相談がしたい時など、いつでもお立ち寄り下さい。そして健康維持や健康改善に活用していただきたいと思います。

主 催：  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後 援： 社会福祉法人兵庫県社会福祉協議会
公益社団法人兵庫県看護協会

協 賛： **スギ薬局グループ**
大正製薬グループ

2部

「ロコモティブ症候群をご存知ですか？」

神戸大学大学院医学研究科
外科系講座整形外科学 教授

黒坂 昌弘 先生

ロコモティブシンドローム
予備軍は4千700万人



体にはたくさんの運動器があります。この運動器に起こる障害・外傷で介護

が必要になる状態を「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）＝ロコモ」と呼びます。ロコモ人口は予備軍を含めると、4千700万人もいるといわれています。

私は膝関節が専門なので「変型性膝関節症」を中心にお話します。正常な方は股関節から軽いX脚ですが、次第にO脚になっていく状態をいいます。膝の関節の表面には、関節を滑らかに動かす軟骨という組織がありますが、年齢と共に関節の水分が減少。そこに力が集中して骨と骨がゴツゴツ当たる状態となり、いったん傷むと非常に治りにくいのです。力を入れずに立つて足首を付け、膝と膝の間に3本の指が入るようにすると、注意が必要です。

膝の痛みへの対処法 一番は筋力トレーニング

膝の痛みへの対処法ですが、まず痛み止めの薬を処方します。一時的に痛みは抑えられますが根本的治療とはいえず

ません。次に直接、関節に注射する治療ですが、初期症状時のステロイドホルモン注射は炎症・痛みを抑えるものの、続けると骨が脆くなる可能性があります。ヒアルロン酸注射は保湿や軟骨の状態を保つ効果はありますが、軟骨が再生するわけではありません。

一番の対処法は、関節を安定化させる「筋力を鍛える」ことです。鍛える箇所は、大腿四頭筋（だいたいしとうきん）という膝周辺の筋肉。具体的には、横になって足を引き上げる運動を一日約30回行つて下さい。筋肉は日々作り変えられますので、毎日続けることです。他に自身のケアとして、痛いときは安静にして加重を避ける。膝を温め、膝サポーターをするなどをおすすめします。

膝には届かない？ 意外なサプリメントの効果

現在、話題のサプリメントですが、ビタミン・ミネラルは摂取量が多すぎると尿として排出されます。サメの軟骨を食べたら軟骨が増えるという説は疑問です。科学的には、グルコサミン、ヒアルロン酸、コラーゲンを経口摂取することは、ごはんやスイーツ、たんぱく質を食べることと同じなので摂取後、ほとんどブドウ糖・アミノ酸に分解されて血中に吸収され、膝の関節にだけ集中する確率は非常に低いです。健康被害はありませんが、ダイエットの大敵となります。

科学的な見地からいえば、健康に効果があるのが、ポリフェノールです。これは経口摂取でそのまま吸収され、細胞を活性化させます。しかし大量に摂取しないと効果はありません。

症状によっては 手術による治療も有効

最後に手術による治療をお話します。軟骨を移植する治療ですが、完全に軟骨が復活するわけではありません。カメラで治す手術もありますが、症状の緩和は一時的な場合が多いです。最も確実に効果的な治療法は人工関節を置き換える手術です。進化した状態の方が対象ですが、歩けなかった方が手術後、約2週間で歩けるようになり、20年位は痛みを感じることなく生活できます。ただ、大きな異物を体内に入れますので感染の可能性があります。手術の精度も求められるので経験豊富な施設を検討される等注意が必要です。

ご自分の軟骨を再生したいと思われる方は多いでしょうが、残念ながら基礎研究の段階です。実現は先の話になるでしょう。

以上、いろいろ申し上げましたが、自分にとつて最もふさわしい予防・治療法を選び、自身の足で歩ける日々をお続け下さい。

