

健康増進セミナーin 三重

ごきげんに年を重ねる秘訣

2014年5月25日(日)三重県四日市市文化会館にて、健康増進セミナーin 三重『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は大勢のお客様にご来場いただき、認知症等に関する理解を深め、超高齢社会とはどういうものなのか、生涯すこやかに生きていくためのヒントを学びました。



1 部

「高齢社会を楽しく生きるために」

「運動を中心として」

● 三重大学 学長 ● 日本整形外科学会 評議員
● 中部日本整形災害外科学会 評議員

内田 淳正 先生

目の前にきている 超高齢社会



現在、日本は高齢化が進み、百歳以上の百寿者が2013年には5万人を超えました。それが、2050年には70万人になると人口推計学で予測されています。何を示すかというと、超高齢社会がやってきているということです。いっぽうで、厚生省による健康寿命の調査では、男性では70歳、女性では73歳。つまり、現在の平均寿命は男性80歳、女性が86歳ですから、男性は9年、女性では12年間ほど介護が必要になります。男性でも10%ほど、女性ではそれ以上生涯健康な方がいますが、その割合を増やしていくことが重要です。

が経験します。

以上、老化を自覚するためにも、自身の体をチェックして下さい。肥満度を調べるならBMI(体格指数)、足腰の関節機能を調べるなら「ロコモチェック」をおすすめします。そして運動にも取り組んで下さい。目安は、一日一万歩を実現すること。他にはソーシャルダンスがいいですね。高齢でもできますし、異性に興味を持ち続けることも元気に長生きできるコツです。

加齢変化を受け入れ 健康日本をつくる

前向きに生きていくために、まず加齢変化を受け入れてください。少くらい痛くてもあたりまえ。「これができない」ではなく、「これができる」という考えです。健康な人には「病気になる心配」がありますが、病人には「回復するという楽しみ」があると、こんな風に考えていただきたい。また

高齢者の特徴と 機能低下の予防法

高齢者の特徴ですが、その1、運動機能の低下。50代でだんだん弱くなつて、60代でパワーがなくなります。その2、排泄機能の低下。尿や便秘禁です。その3、認知症やうつ病。その4、運動器の変化。高齢になるほど、膝が痛みます。特に女性や肥満の方がなりやすい。また、腰痛は90%以上の方



これからは、熟年と若手が融合する社会ですから、若い人ときあうことも大事です。ですから、若い人に教えること、若い人から学ぶこと、両方がんばってください。『健康日本』をつくるために、「アクティブ80(エイティ)」、90歳になったら「ぼっくり90(ナインティ)」でいけば、皆さん幸せに暮らせるのではないかと思います。

オシャレに、自由を楽しめる 「賢い年寄り」に

最後に、サミエル・ウルマンという詩人が86歳の時に作った詩をご紹介します。『人はその信念に比例して若く、恐怖と共に老いる。希望に比例して若く、絶望と共に老いる。』

素晴らしい詩ですね。このとおりに生きられたらいいけれど、本音はなかなか難しいものです。ではどう生きればいいのか。これは私の意見ですが、高齢者だからこそ、オシャレに、色気に気を使い、若い人とのつきあいを楽しめる「賢い年寄り」になりましょう。そして「おまえは偉い、私はダメだ」と、相手を立てられる、かわいい高齢者を目指して下さい。さらに、あの世でお金は使えませんが、子どもや孫に与え、それをよるこべる人になつていただけたらと思います。けれど裏には裏があるということ、お金があるから寄つてきて年寄りを大事にしてくれるのも事実ですね。それならいつそ意地悪しながら生きるのも、面白い老後かもしれません。それも自由です。年をとることで不都合なことは増えますが、楽しいこともたくさんあります。何があつたとしても悲観することなく、すこやかで充実した日々を送りましょう。

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開催しております。

超高齢社会を迎え、日本は今、新しい局

面を迎えています。スギ薬局にも担える役割があると考え、さまざまな取り組みを進めています。現在、千葉県柏市においては、急激な都市高齢化に対応していけるまちづくりを目指す「地域抱括ケア」の中核拠点づくりに参加。国立長寿医療研究センターとは歩行計を活用した認知症予防の共同研究にも取り組んでいます。また一人のお客様を薬剤師や管理栄養士がトータルにケアしていく「地域の相談薬局」を目指し、地域の高齢者を含め生活を支える活動を積極的に進めております。健康維持・改善に、スギ薬局をお気軽に活用ください。

主催：  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後援：
三重県 公益社団法人 三重看護協会
四日市市 公益社団法人 三重医師会
一般社団法人 三重県薬剤師会 社会福祉法人 三重県社会福祉協議会
公益社団法人 三重県歯科医師会 三重県介護支援専門協会

協賛：**スギ薬局グループ**

2部

「認知症の基本を学びましょう」

● 三重大学大学院医学系研究科
神経内科 認知症医療学 教授

富本 秀和 先生

爆発的に増える認知症患者 早期の診断が大事



認知症の患者さんは爆発的に増えています。現在の認知症患者は462万人。

三重県民186万人の倍以上が認知症の患者さんです。しかも400万人が軽度認知症(MCI)で、合計800万人以上。ではお手上げか、というところでもありません。認知症対策先進国のイギリスは認知症を3割程減らすことに成功しました。血圧や血糖値、コレステロールなどをコントロールし、生活習慣病を予防することが認知症患者の抑制に非常に有効ということがわかっています。

ここで簡単な認知症チェックをしましょう。まず「犬、梅、自動車」を覚えてください。それから簡単な計算をします。百から7を引く、そこから7を引く、これを5回繰り返し返し。そして、2・8・6を逆に言う、4・8・9・3を逆に言う。最初の言葉、覚えていますか。こういったことで認知症の方を選び出します。何より早期の診断が大事です。

症状によって違う治療法 的確な診断を

昨今も認知症の方が徘徊して行方不明になるなど、いろんな事例が起っています。そうした周辺症状がいつ起きるのか。徘徊は末期の方の思いがちですが、初期に起こることもあり、診断がつかないうちにいきなり徘徊は始まる場合もあります。そして「加齢による物忘れ」と認知症とは、質的な違いがあると、理解してください。

認知症は一つの病気ではありません。病気によって治療法が違います。ふさわしい薬を処方しないと逆効果の場合もあり、治る認知症もあるので、きちんとした診断が必要です。まず専門医が診て、診断がついたらかかりつけ医が治療を続ける。今後はこの連携がますます必要だと思えます。

認知症には、大きく2つの種類があります。初めは脳の血管が壊れる血管性認知症といわれ、全体の2〜3割。次は脳の神経細胞が壊れていくタイプで、圧倒的に多いアルツハイマー型認知症は6割を締めます。なかでも「正常圧水頭症」であれば、簡単な手術でよくなります。他にビタミンの補充で良くなるケースもあります。このように治る症状もありますから、見逃してはいけません。

認知症予防には 生活習慣病の予防と運動

アルツハイマー型認知症の危険因子は生活習慣病です。特に中年期の糖尿病、

高血圧を予防すると発症率が減少するとイギリスでデータが出ています。運動や多少の飲酒も有効です。

高血圧予防には、塩分の管理が非常に大事です。他に脂肪分をできるだけ減らし、肥満を防止することも有効。ドロドロの血になると血小板の塊ができ、脳の中にもできます。そうすると、脳卒中(脑梗塞・脳出血・くも膜下出血)の危険が高まりますから注意です。これを防ぐには、やはり運動です。散歩すると3割くらい減らせます。ダンスが最も効果的で、8割くらい減らせます。コミュニケーションもとれます。何もしなかった人は認知機能が落ち、運動している人は保てます。

超高齢社会を迎えた現在、社会全体で健康寿命を延ばし、生きがいを持つて生きられるようにする必要があります。三重県でも、認知症の方を取り巻く関係者同士が連携する「三重県認知症連携パス」の発行をはじめ対策を進めています。アルツハイマー型認知症はレーガン大統領もなったことで有名になりましたが、誰でもなる病気なんです。気になるという方は、ぜひとも早めに専門医へ相談して下さい。

