

健康増進セミナー in 愛知

「ごぎげんに年を重ねる秘訣」

2014年6月15日(日)愛知県名古屋市の「愛知県産業労働センター ウィンクあいち」にて、健康増進セミナー in 愛知『ごぎげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は約700名が来場し、超高齢社会を迎えるなか、高齢になっても自立した生活を送り続け、生涯健やかに生きていくためのヒントを学びました。



1部
「ロコモティブシンドローム 運動と健康のひみつ」
元氣な毎日を造るには
名古屋大学医学部附属病院長
名古屋大学整形外科教授
石黒直樹先生

動き続けること
それが生きるということ



動物は皆さんご存知の通り、動くもので命を得ている。植物は植えるもので、動かないことで命を得ています。そして人間はその動物の頂点で、動き続けなくて生きられません。動くのを可能にしているのが、筋・骨格・神経系の総称である「運動器」です。これらが機能的に運動して運動が可能となります。

そのなかでも軟骨のお話をします。軟骨とは非常に丈夫な組織で、その役割は衝撃を吸収し、摩擦にも耐える構造です。それゆえ使い方さえ誤らなければ、生涯関節を動かして生きられますが、長く使うと摩耗し、膝であれば「変形性膝関節症」になってしまいます。

次に骨ですが、骨は非常に活発な組織で、骨折を治すことも矯正もできる「生きる組織」。そしてカルシウムを貯蔵する組織であることも忘れてはなりません。人は二足で歩くことで脳が発達し、直立することで手が自由となり、道具や文字など文明が誕生しました。しかし二足歩行に適合しきれていないため、個々の機能を長持ちさせることが課題で、それが命をつなぐこととなります。

「いつ死んでもいい」より
「いつまでも生きていい」という覚悟

大事なものは、「いつ死んでもいい」覚悟より「いつまでも生きていい」覚悟ではないかと思えます。

今の日本に何が起きているのか。昭和40年頃のイメージでは、磯野波平さん54歳、フネさん48歳、これがかつての平均的な日本人のイメージでした。しかし、今は違います。その当時より心もカラダもはるかに若い。平均寿命は延びていますが、介護が必要な期間もあり、約5割の方が3〜5年以上を要します。要介護に至る原因は、1位が脳血管疾患、2位が認知症ですが、関節疾患など運動器疾患もかなりの割合を示しています。また高齢者の3大疾病は、メタボ、ロコモティブシンドローム(ロコモ)、認知症です。実際、認知症とメタボは関係があり、ロコモは引きこもりや転倒などで認知症と関係します。介護を防ぐためにも、メタボ対策、動き続けることが重要です。

弱った骨は骨折につながり
寝たきりの原因に

「骨粗鬆(そしょう)症」は、背骨・大腿骨・手首などの骨折につながり、寝たきりの原因になります。このような脆弱性骨折の危険因子は、カルシウム不足、塩分の過剰な摂取、極端な食事制限です。女性は閉経を迎えた以降

最も必要なのは
心のゆとりと運動

人の体は非常に素晴らしい構造を持っていますから、予防に勝る治療はありません。欠かせないのは適度な運動。忘れていただきたいくはないのは、心の余裕を持って過ごす生活です。笑いながら楽しく運動し、動くことにより喜びを得て下さい。心のゆとりと運動は、私たちの最も必要とするものです。ぜひ、皆さんにこれらのことを認識していただきたいと思えます。



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

スギ薬局の創業35周年を記念し『杉浦地域医療振興財団』を設立しました。地域の中で、健やかによりよく暮らしていただきたいと、このようなセミナーを全国で開催しております。本日は名古屋大学よりお二人の先生をお招きしました。

超高齢社会を迎え、日本はこのまあいけば平均寿命が90歳になると言われています。そんな今、気になるのは、いつまで健康でいられるかということです。介護が必要になるのは生活習慣病だったり、虚弱だったり理由はありますが、今日のお話を聞いていただければ、それが予防でき、元気になっていただけると思います。

スギ薬局では介護や看護を取り入れ地域全体を支えていく事業に参加しています。また、店頭には薬剤師や管理栄養士などスペシャリストがおり健康に関するアドバイスをいたしますので、気軽に声をおかけください。

主 催：  一般財団法人 杉浦地域医療振興財団	
後 援：	愛知県 一般社団法人 愛知県歯科医師会
	名古屋市 社会福祉法人 愛知県社会福祉協議会
	公益社団法人 愛知県医師会 愛知県介護支援専門員協会
	公益社団法人 愛知県看護協会 社会福祉法人 名古屋市社会福祉協議会
協 賛： スギ薬局グループ	

2部

「どこに相談してよいか分からない 健康問題の相談窓口」

名古屋大学医学系研究科
総合診療医学講座 教授

伴 信太郎 先生



初めに、新しく開設される『総合診療専門医』とはどんな役割なのかをお話します。

病院や診療所では、外科、内科、小児科など、多くの診療科がありますが、現在は内科でも専門分野が多くなり、専門領域以外の医師にはわからない病気が増えています。皆さんは大きな病院に行かれると、どこに行けばいいかわかることもあるかと思いますが、じつは医師も同じです。専門的に学んで開業した医師が、すぐに総合的な診療ができるか、という点に難しい。それゆえ「総合診療専門医」は創られました。あらゆる健康問題の相談窓口」と位置づけられ、2017年から正式にスタートします。今後、地域の医師は総合診療専門医になっていくということになります。

体調不良の理由は 精神的、身体的問題から

診療にかかる場合、風邪、頭・膝・腰痛、発疹、体がだるい、などが代表的な症状です。日常の健康問題は診断がつくと思われるでしょうが、実はそ

うでもありません。意外に心の問題も多く、人間の体は肉体と精神の問題が分けられないものです。原因不明の症状であっても、自己調節能力が作用して自然治癒する場合もあります。最近では心の問題は脳の自立神経を管理しているホルモン・気・水・血のバランスが微妙に調節障害となり、体の問題になることがわかってきました。

精神的、身体的問題が引き金になって体調不良が起きます。健康を害する理由ですが、いちばんは体質です。しかし遺伝子を受け継いだら病気になるかというと、そうでもありません。環境的な要因が関係します。生活習慣病も食生活、運動などに注意すれば、病気の発症を遅らせることもあります。

ごきげんに年を重ねるため 必要な食習慣と運動

タバコは百害あって一利なし。酒は百薬の長と言いますが、外来で診る4人に一人はお酒の飲み過ぎです。食事は、カロリーを摂りすぎないこと。それから日本食は非常に塩分が多く血圧が高くなるので、摂りすぎは禁物です。

現代人の生活にありがちな、動かないことによる典型的な害といえるのが、エコノミークラス症候群。足の血液がよどんで塊になり、それが肺に詰まるなどの恐れがあるので注意が必要です。これを防ぐためには運動をしましょう。持久力ならウォーキング、筋力はダンベ

ル、柔軟性にはラジオ体操をおすすめします。

深刻なアルコール依存症 予備軍は400〜800万人

現在、アルコール依存症患者は全国で約80万人。アルコール依存症は、意志では解消できない病気と証明されています。しかし治療者はわずか10%です。400万〜800万人の方が毎日3合以上飲酒し、血圧や血糖値が高くなり、食道がんやうつ病、アルコール依存症となり、揚げ句の果てに家庭内で問題を起こし、仕事も辞めざるをえなくなる可能性があります。

依存症の目安ですが、①飲み過ぎかなと思う人、②人から飲み過ぎだと言われた人、③飲み過ぎを減らしたくてもつい飲んでしまい罪悪感を持つている人、④休日の朝でも飲んでしまう人、この中で4項目当てはまっていたら依存症です。これは断酒しかありません。3項目はかなり怪しい。2項目は要注意です。2日連続でお酒が断てたら心配ありません。

健康は、心とか身体とかで分けられません。心もカラダもいろいろな問題が入り交じって調子が悪くなります。食事・運動・酒・タバコに注意し、ごきげんに年を重ねて下さい。

