

# 健康増進セミナーin埼玉

# 「ごきげんに年を重ねる秘訣」

2014年9月20日(土) 埼玉県さいたま市埼玉会館にて、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。当日は約500名のご来場をいただき、認知症とロコモティブシンドロームへ理解を深め、生涯健康に生きていくためのヒントを学びました。



## 1部

### 「ボケ知らず」の90代を迎える秘訣教えます」

埼玉医科大学 総合医療センター救急科(E.R) 訪問診療部門長・神経内科医

大貫学 先生



「健康は自分で守る」意識を持つことの大切さ

私は神経内科医ですが、外来の患者さんには健康は自分で守るという意識を

持つように指導しています。「自分でがんばらなくては」と自覚すると、物忘れやボケの進行が遅いなどの効果があります。

ではまず、脳の老化防止のテストを試してみよう。「あなたにとって、最後の晩餐で食べたいものは何ですか?」これを考えようとすると、脳と感覚を総動員しますからランキングを決めて遊ぶのは脳の活性に役に立ちます。

次に、脳の機能「右脳タイプ」と「左脳タイプ」のテストです。直感で指を組んで下さい。右手の親指が手前に来る方は、「左脳タイプ」で、逆に左手の親指が手前に来る方は「右脳タイプ」です。左脳タイプの方は、理論的であり、実際に任務を遂行する人です。反対が右脳タイプで、芸術的なことが好きで雰囲気でものごとを把握する傾向があります。なぜこれを確かめるかというと、認知症になった方の調査をすると、左脳タイプの方が割合が少し高いのです。左脳タイプの方は絵を描く、書道をする

るなど芸術的なことに興味を持つことをおすすめします。

### 認知症になりやすい方とその対処方

認知症になりやすい方のテストです。①生活全般のリズムが不規則。②最近肥り気味だ。③運動不足である。④食事の時間が不規則。⑤朝食を食べない。⑥よく間食をする。⑦栄養のバランスを考えない。⑧甘いものが好き。⑨味の濃いものが好き。⑩おしんこにしようゆをかけ。⑪缶ジュースを3本以上飲む。⑫酒・ビールを毎日飲む。⑬喫煙。⑭周囲に喫煙者がいる。⑮ぐっすり眠れない。⑯ストレスの多い生活をしている。⑰血圧が高いと言われたことがある。親族に⑱高血圧、⑲糖尿病、⑳脳卒中の方が身近にいる。○マルが10個までの方なら問題ありません。

認知症への対応は、まさに「テーラードメイド」。外来ではその方と話をしながら、その方への確かな方法を話します。具体的には、薬剤投与のほか運動は毎日8千歩以上歩く。絵を描いたり、栄養にも気をつける。最近はいちヨウの葉エキスを飲むと認知症の症状やその周辺症状がよくなるということがわかってきています。

### アルツハイマー病になりやすい7つの生活習慣

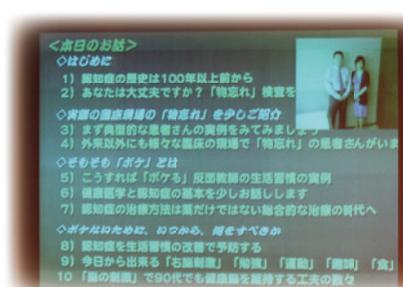
アルツハイマー病になる原因の1位が

煙草です。喫煙する方のご家族も該当します。それから運動不足、勉強不足、高血圧・糖尿病の放置、体重の増加、ぼんやり流される生活をしている方。その逆の完全禁煙、運動して趣味を持ち、脳を使えば、認知症にはなりにくいといわれます。

脳の中の海馬をMRIを使って特別に検査する装置が「VSRAD」です。この検査で海馬の萎縮率が通常より超えると、9割近い確率でアルツハイマーを発症するかがわかるようになってきました。自分の状態を把握する意味でも検査するのもいいと思います。

### 認知機能を維持するために大切なこと

運動の中では特に「水中ウォーキング」がいいことがわかっていきます。脳の血流を測ると格段によくなるんですね。可能なら文化系と運動系の趣味を二つ持つて下さい。他に生活習慣ノートをつくるのもおすすめです。また週3回以上、ご家族以外の方と会話する機会がある方が少ないということです。脳の老化予防のため、手を抜かず生活習慣を立て直して下さい。



なんとなくではなく、倒れない人生は自分で創りあげていく。自分が行動しないと脳の機能は戻りませんから、ぜひそれを認識し行動して下さい。

# 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**

スギ薬局は今年で創業37年になりますが、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。地域医療を実践されている方を報償したり、地域に助成などを行ってききました。そしてこのような健康増進セミナーは10の都府県で開催しています。ここに63歳から89歳まで20年の追跡調査を

ご紹介いたします。男性は75歳くらいから徐々に弱る方が60%、死ぬまで元気は約10%。女性は70歳くらいから筋力が衰え骨粗鬆症になり、体力が落ちて介護が必要になる方が87・9%ほどです。生活習慣病を持っていて寝たきりの確率が高くなるので生活習慣病を治すことがとても大事です。スギ薬局では街のかかりつけ薬局として健康管理から看取りまでを行っています。また元気な高齢者の健康管理を通して、自立期間が少しでも増えるためのお手伝いをしたいと考えています。そのためには、ロコモ防止、健康にいいものを食べる、体操を続けること。私たちは今後も地域医療を通し、皆様が少しでも健やかに暮らしていただけることを願っています。

主催：  一般財団法人  
杉浦地域医療振興財団

後援： 埼玉県 社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会  
さいたま市 一般社団法人 埼玉県歯科医師会  
一般社団法人 埼玉県医師会  
一般社団法人 埼玉県薬剤師会

協賛： **スギ薬局グループ**

## 2部

### 「腰痛にまつわる本当の話」 「ロコモティブシンドロームと関連して」

岩井整形外科内科病院 副院長 **湯澤 洋平 先生**

#### 運動器機能低下の悪循環と 大腿骨骨折の危険性



今日はまず、手・脚など運動器機能が低下する『ロコモティブシンドローム』の危険性についてお話しをします。年をとるにつれ、骨や筋肉・関節などの老化現象で痛みが出ます。また関節が硬くなり、もともと痛みはないのに、動かさなかつたために関節の動きが悪くなり、痛みが出るといふ悪循環にはまってしまう。これが「運動器機能低下の悪循環」で、これが続くと要介護のリスクを高めることになってしまいます。

最初の痛みは薬・マッサージ・手術等に対応しますが、痛みが根本的に解消されるのは困難です。どこかで悪循環を断ち切るためにも運動療法、『本当の意味でのリハビリ』が欠かせません。『本当の』、というのはマッサージや牽引など人から施されるものではなく、自分から体を動かす自力で行うリハビリをすることです。

さらに骨に考えを深めると、体が動かさないと骨の代謝が悪くなり、骨が弱くなり、骨折しやすくなります。現在、整形外科で一番多いのは、大腿骨骨折で、脚の付け根が骨折してしまう

と、その一年後に患者さんの死亡率が10%というデータがあります。残りの約20%は歩行に介助が必要になるということです。ご注意ください。

#### 原因がわかるのはわずか15% 心理的因子が関与する腰痛

次に腰痛のお話をします。腰が痛い「ヘルニア」と、人はよくいいます。「椎間板ヘルニア」は腰椎が変性する老化現象のことで、ある程度の方はあつて、痛みがある方とない方がいます。最近では腰痛は、筋肉や神経の生理学的機能障害と捉えらるるとともに、心理的・社会的因子が関与していることが重要であると言われています。原因がわかるのはわずか15%。他はストレスなど心理的・社会的因子が原因の方が85%もいるということなんです。

腰痛に対しての対策ですが、椎間板等が原因の方は薬やリハビリ、そして手術で改善をめざします。解剖学的に損傷してなくても機能が悪化してきた人に対しては運動療法、本当の意味でのリハビリを促します。また心理的・社会的因子の方には、精神科や心療内科などチームで対応するべきですが、日本ではそのような施設がほとんどありません。これは今後、行政などへの働きかけが必要です。

また腰痛は、腰椎以外の病気が考えられる場合があります。尿管結石や腎盂炎、子宮内膜症、十二指腸潰瘍、急



#### 内視鏡を使った腰椎手術と リハビリについて

私の専門である内視鏡による腰椎手術を説明します。腰痛ではなく、脚に痛みや痺れが響く「椎間板ヘルニア」は内視鏡を使う手術になります。患者さんは全身麻酔をし、背中を15ミリ程切開して、金属の筒の中に内視鏡を入れて確認しながら出っ張っているヘルニアを取ります。所要時間は30分ほど。これで約80%の方の症状が改善します。次に両足が痺れて歩けなくなる「脊椎性狭窄症」の手術ですが、高齢の方が多いため改善率はヘルニアより若干低くなります。他に腰椎がずれているために脚が痺れて歩きづらなどの症状の「腰椎すべり症」は、骨の中にボルトを入れ引っ張って矯正します。改善率は70%ほどです。

手術後のリハビリですが、1991年当時は手術後2週間から4週間の安静が必要でした。それが安静期間が短いとリハビリがスムーズに進むことがわかり、2003年からは手術当日から動いてもよいこととなりました。皆さんも、脚腰の痛みには的確に対応し、自ら守る意識を大切にして下さい。