

健康増進セミナーin岐阜

「ぎげんに年を重ねる秘訣」

2014年10月26日(日) 岐阜県じゅうろくプラザにて、健康増進セミナーin岐阜『「ぎげんに年を重ねる秘訣」を開催しました。当日は約600名のご来場をいただき、体の動きから見た目年齢にいたるまで、いくつになっても若々しくいられるための知識や方法を学びました。



1部

「いくつになっても年をとらない方法」

京都府立医科大学 学長 吉川敏一 先生

医学的に証明されつつある昔から「いい」といわれている習慣



今日は、いかにして”若々しく生きるか”ということをテーマにお話しします。

昔から「いい」といわれている習慣を研究で証明しています。好きに生きている人が長生きし、ストレスが一番よくありません。痛みに対し、痛みの物質を放出させない薬がありますが、その痛みをおこす物質は漫才で笑うと減少し、笑いの効能が証明されました。また現代は、アトピーやアレルギーが増えています。入浴しすぎないことが体にいいとわかってきています。さらに昔からお通じのいい人はきれいで、それは腸内細菌の役割と言われてきました。そこで現在、色々な大学で、腸内細菌をそのまま腸内に注入して病気を治す治療を始めています。腸内細菌が多いのは大便の中なので、大便をチューブで腸に注入するのです。数年後にはメタボ予防、動脈硬化予防に効果を発揮することになるでしょう。

血管と癌の疾患を克服するためにまず予防、次に健診

癌と心臓と脳の病気、これが三大死因です。長寿のために血管と癌の疾患を克服してください。まず予防、次は健診。肥満になると内臓脂肪の細胞から身体に悪い物質が出ます。そして糖尿病・脂質異常は動脈硬化を引き起こし、さらに癌の原因になることもわかってきました。肥満の人の癌の危険度は健康な人と比べ、肝臓癌が4・5倍、胃癌・大腸癌が2倍。消化器の癌はたいがい肥満と関係があります。体重が増えてきたと思ったら癌を心配して下さい。また糖尿病の方は癌になりやすいと言われているが、最近では癌を疑えと言われます。歯周病の方は糖尿病になりやすく、同時に動脈硬化も関係しますから、予防のためにも歯のケアが必要。

高血圧や高脂血症の予防をすると動脈硬化、狭心症・脳卒中が予防できます。

健康寿命を伸ばすため心掛けたい生活習慣

平均寿命に対して、健康でいられる寿命を健康寿命といいますが、現在、国はこの健康寿命を延ばす取り組みをしているところです。

ハダカデバネズミは30年生きます。普通のネズミに比べ10倍長寿。なぜか。DNAに傷がついた時に修復する遺伝子が活発に働いていることが明らかになりました。つまりDNAが傷つかないようにすればいいのです。そのためには肥満に注意して体の酸化を防ぐことが必要です。カロリー制限すれば死亡率が変わります。さらには糖尿病や癌、血管病が予防できます。食べる順番も大事です。まず野菜次にタンパク質、ごはんは残す。アルコールは少なく、色の付いた野菜、渋みや辛み成分のある食材を摂取して下さい。

若々しく生きるために運動、カロリー制限を

最後に運動のすすめを。年齢と共に減ってくる成長ホルモンは筋肉から出ます。また癌の抑制物質は運動で出れます。どれくらいの運動量が必要かといえは、1日1時間くらい歩くことが目安です。アナウンサーの友人なのですが、腹位を6cm減らそうとしました。そのために、1日に1時間歩き、食事で200〜300カロリーを減らして、見事減量に成功しました。若々しさのためには見た目の老化も考える必要があります。が、喫煙者・紫外線を浴びている人・鬱の人は老けて見えます。

運動はながらトレーニングで、睡眠は7時間くらいが適正です。寝酒はよくありません。お風呂はいいです。そして、ストレスをかけないように生活してください。

最後に。わがままな人生がいいと言いましたが、守ってほしいのは、健診に行き、調子が悪ければ医者に相談することです。皆さんも動いて、笑って、ぜひ若さを保ち続けて下さい。



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、「街のかかりつけ薬局」として、皆さまの健康管理はもちろん、看取り・虚弱者の生活支援等在宅医療にも関わっています。今年で創業38年になりますが、どの方も住み慣れた地域で元気に暮らせるお手伝いをしたいと『杉浦地域医療振興財団』を設立し、健康に関する啓蒙活動を全国で実施しています。

2030年には、65歳以上の高齢者が日本の人口の32%になります。健康寿命と平均寿命の差は病気を抱える期間なのですが、日本はその差が大きく、男性で9・9年、女性で13年弱。この差をいかに小さくするかが重要です。また20年の追跡調査によると、男性は75歳くらいから弱っていくのが7割くらい。11%はずっと健康。女性は70歳くらいから骨や筋肉が弱って寝たきりになる人が多い。それらを防ぐには、ロコモの防止Ⅱ筋力を衰えさせないことです。スギ薬局では大学病院と共同研究もしていますが、歩くだけでも健康に差が出ますので、運動を心掛けて下さい。バランスのいい食事也很重要です。これらのことを注意し、健康寿命を伸ばしましょう。

主 催:  一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

後 援: 岐阜県 一般社団法人 岐阜県薬剤師会
岐阜市 公益社団法人 岐阜県看護協会
社会福祉法人 岐阜県社会福祉協議会

協 賛: **スギ薬局グループ**

2部

「撃退ロコモ…実践法」

MIWA内科胃腸科
CLINIC院長

三輪 佳行 先生

ロコモ防止に今から筋肉・
バランス力を鍛える



「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略で、運動器に障害が起こればリスクが高まる状態のことです。要介護の第一位は骨や筋肉、関節の障害です。実際、40代以上の5人に4人がロコモ予備軍と言われています。今から筋肉・バランス力を鍛えましょう。対策として、息を切らす有酸素運動と筋肉トレーニングの組合せが非常に大事。目安は1日1時間。累積で1時間になればいいので、暇を見つけたら歩いてください。歩き方の基本は、遠くを見て、頭のてつぺんをヒアノ線をつっている感じで踵から地面に着けて、足の指を使って蹴る。できたら足の親指側に重心を持って、内側の筋肉を締める意識で歩いてください。ときどき、小走りしてください。なぜかというと毛細血管にいつも血液を行き渡らせるためには、末梢の筋肉を使って血流を足先に送る必要があります。手をグーパーグーパーしながら歩いてもいい。その場で足踏みだけでもいいです。ロコトレでいちばん大事なのは「スクワット」ですね。上げ下げ各3秒を10回。次に「つま先立ち」をゆつくり10回。そして片足1分立ちを各1回。これで下肢筋力とバランスを整えて下さい。

次に栄養ですが、大切なのは、たんぱく質とアミノ酸です。特に分岐アミノ酸はアルブミン等を合成し、筋肉の崩壊を抑制したり、エネルギーとして利用できます。主にマグロやかつお、鶏肉、大豆に含まれるので積極的に摂って下さい。50年もの間、車をメンテナンスせずに乗ることは難しいように、私たちの体も常にメンテナンスを心掛けることが大切。そしていつまでも健やかさを保ち続けて下さい。

3部

「アンチエイジングスキンケア」

なおみ皮フ科
クリニック院長

梶田 尚美 先生

肌老化の原因とそれを防ぐ
紫外線対策



今日は皮膚の老化についてお話します。「アンチエイジング」とは、日本語に訳すと「抗老化」。年をとることによって起こる老化を予防したり、改善したりすることです。肌老化の原因の一番は紫外線です。一番目に乾燥。そして、酸化。肌も空気に触れると活性酸素が発生して肌が酸化してきます。最後に菲薄化。皮膚も血管も老化すると薄く弱ります。

肌老化の原因の70%は紫外線が原因です。「UVB」は波長が短くて表皮に作用してシミやソバカス、皮膚癌の原因にもなります。これを予防するには日焼け止めのSPF値が関係します。「UVA」は波長が長く深く届き、雲や窓ガラスも通して一年中降り注ぎます。シワ・たるみを作りたくない人はPA値を確認して選んで下さい。日焼け止めは毎日欠かさず首や手まで塗ることを心掛けましょう。

肌の乾燥対策と スキンケア方法

肌老化の原因の20%が乾燥です。スキンケアの方法として、まずクレンジングでしっかりとメイクを落とし、洗い残しや毛穴の皮脂を洗顔料で洗います。そして化粧水で保湿をし、乳液で保湿のふたをします。乾燥しやすい口や目の周りは保湿クリームを塗るのがおすすめです。洗顔時は熱いお湯で洗うと必要な皮脂まで洗い流されてしまうので、水またはぬるま湯で洗ってください。

間違ったスキンケアは、肌老化の原因になります。正しいスキンケアで、健やかで美しい肌を維持しましょう。