

健康増進セミナー in 大阪

「ごきげんに年を重ねる秘訣」

2015年2月14日(土) 大阪府大阪市中央公会堂 大集会室にて、健康増進セミナー in 大阪 『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。当日は、シニアにとつて関心の高い高血圧や糖尿病、ロコモティブシンドロームをテーマに講演を行い、最新の治療法と予防への理解を深めました。



「健康長寿のための生活習慣病との賢いお付き合い」

1部

大阪大学大学院 医学系研究科
老年・腎臓内科学 教授

楽木 宏実 先生

死亡原因の1位はタバコ COPDの増加



日本での1番の死亡原因はタバコ、2番目は高血圧、3番目に運動不足。要介護となる原因は、脳血管疾患、心疾患、骨折、転倒です。これらと賢くおつきあいいただくことが、今日のテーマとなります。

①両方低いのが正常、②両方高いのは高血圧、③診察時のみ高くなる方は「白衣高血圧」といい、心筋梗塞などの心配は少ないです。④病院では下がついても朝の血圧が高い方。これを「仮面高血圧」といい、高血圧の方と同じくらいリスクが高いのでご注意ください。

高血圧の方におすすめしている生活習慣は、減塩、食事量・栄養バランスに気をつける。適切な体重管理、運動、アルコールを減らす、禁煙。特に「減塩」ですが、日本人の食塩摂取量は平均約10g。目標は6g未満です。高血圧対策は、薬と共に食事と運動が重要です。

糖尿病とは悪友同士 高血圧の治療は早めに

高血圧治療には生活習慣を見直すことが重要ですが、薬が必要な場合もあります。これは脳卒中になるリスクを下げるのが目標です。薬を開始する基準は、生活習慣の対策をしても高血圧基準より高い場合ですが、75歳以上や全身状態が不良な場合は個々に判断されます。血圧の数値がいいと薬を止める方もいますが、様々な因子を抑え込んでいくだけで、あくまでも予防薬です。ただ、薬の副作用もあり、高齢者が薬を服用し、1ヵ月半の間に骨折・転倒が倍近くなり、めまい、むくみ等が発生する場合もあります。血圧が下がらない場合は、薬の見直し・薬の飲み合わせの調整を。いずれにせよ医師と相談の上、判断して下さい。



自身も治療に参加する姿勢が重要です。それが生活習慣病を介しての治療であるところご理解いただきたいと思います。

医師だけではなく自身の 治療参加の姿勢が重要

糖尿病も脂質異常症も、血圧の目標値があります。糖尿病や腎臓病を患う方は、血糖値「HBA1c」を管理しましょう。若い方であれば、糖尿病の検査値HBA1cが「7%未満」を目標にしています。が高齢になつて日常的動作が低下した方は低血糖を起こしてはいけなないので「8%未満」でもいい場合があります。

脂質異常症を防ぐためには、悪玉のLDLコレステロールは140未満、しつかり下げないといけない人は120未満を目指しましょう。善玉のコレステロールは40より多い方が良く、中性脂肪は150未満。肥満に関しては少し痩せるだけでも効果があります。

糖尿病と高血圧は、悪友同士です。糖尿病の人は血圧を130未満に抑えること。血管病になるリスクが高まるからです。健康状態に合わせ、80歳を超えても治療が必要です。

心・血管病のリスクが高い人ほど厳格な目標を。ただし、高齢者では日常生活・認知機能・QOL(生活の質)など個々の状況を勘案して緩やかな目標も考慮する。医師だけではなくご自身も治療に参加する姿勢が重要です。それが生活習慣病を介しての治療であるところご理解いただきたいと思います。

高血圧を抑える生活習慣 「仮面高血圧」に注意

血圧は上が140、下が90を超えると高血圧です。家庭で測定する場合は朝と晩、それぞれ計ってください。朝は起床1時間以内、座った状態で、夜は寝る前に各2回計って下さい。布団の中、4回以上連続して測定するのはいけません。5日以上計って、結果を医師に見せてください。

血圧の分類には4パターンあります。

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

『杉浦地域医療振興財団』は2011年の9月、スギ薬局35周年を期に、事業以外にも地域医療により貢献したい、という思いから誕生しました。もう一つ、同じ年に私の母が他界したのですが、母は病気を我慢した揚げ句に救急車で運ばれ、手遅れでその後亡くなってしまったという出来事がありました。妻に先立たれた父

は大変後悔し、「病気のことを知っていればもっと長生きできたのに」と残念がりました。この経験から、これからの高齢化問題は、自身で病気の知識や予防法を知り、健康的に長生きすることが必要だと痛感したことも財団設立の動機となっています。

本セミナーでは、各県の大学や病院の専門の先生より、最新の医療と予防に関する最新情報を中心にお話しいただくということでスタートしました。設立からもう3年半になります。大阪では2回目となる今回は、腎臓内科と整形外科の二人の先生をお招きし、最新の医療状況と予防についてお話しいただきます。最新の情報を身に付け、ぜひ健康のために役立ていただければと思います。



一般財団法人
杉浦地域医療振興財団

主催:

社会福祉法人 大阪府社会福祉協議会
後援: 大阪府 公益社団法人 大阪府看護協会
一般社団法人 大阪府薬剤師会

協賛: スギ薬局グループ

2部

「骨・関節の老化と予防…老後も楽しくウォーキング」

大阪大学大学院 医学系研究科
器官制御外科学(整形外科) 教授

吉川 秀樹 先生

「ロコモ」で超高齢化社会が
もたらす負の連鎖



整形外科
の病気は、骨
折や捻挫を
思い浮かべ
るかと思っ
ますが、本
日は年齢と
共に誰でも
なる変形性
関節症・変
性脊椎症・
骨粗鬆症の

病気の説明と予防・治療法を説明したいと思います。

現在、「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」「ロコモ」が提唱されています。「運動器」とは、骨や関節のことで、ロコモとは、骨や関節・筋肉・神経が傷み歩行障害が起きる状態です。日本の65歳以上の方が通院する理由の1位は腰痛、3位は手足の関節の痛みです。歩けなくなったらメタボにもなるし、認知症にもなっていく。さらに糖尿病・高血圧なども悪化します。このように運動器の障害が内科的な疾患と関連し、負の連鎖が起きます。メタボも認知症も大事ですが、ロコモも非常に重要です。老化に伴う骨・関節の病気には、「変形性脊椎症」「首の頸椎症」「腰部脊柱管狭窄症」「腰椎すべり症」があります。特に現在、軟骨がすり減る膝の病気が増えています。

十人に一人が骨粗鬆症
その危険性と治療法

「骨粗鬆症」は、骨強度(骨密度と骨の質)が低下し、骨折しやすくなった状態です。日本では1,100万人以上、十人に一人が患者で、女性が圧倒的に多いという特徴があります。骨粗鬆症の診断は「骨密度測定装置」で測定しますが、血液検査でも可能です。骨強度が若い人に比べて80%以上あれば正常で、70%未満の方が骨粗鬆症と診断されます。

骨折・転倒に関節疾患、背骨の病気になる、寝たきりの可能性が高まります。平成20年のデータでは、女性の寝たきり原因の第1位が骨折・転倒です。65歳以上の方の骨折した場所は家の中が多く、畳や布団の上でも要注意です。寝たきりにならないためにも骨折の予防が重要です。

さらに大腿部頸部骨折をすると、生存率も低下してしまいます。骨折後、5年で6割の生存率、80歳以上では3割です。一般的に「5年生存率」という言葉は、がんになった場合に使うものですが、大腿部頸部骨折後は、ほとんどのがんより生存率が低いのです。そして骨粗鬆症は骨折するまで気がつきません。ここが盲点です。

骨粗鬆症の治療ですが、現在、8割の方が知らないという状況です。それは1,100万人中、900万人は治療を受けていないということです。1度骨折を起こすと、再度起こす確立が高まり

ますので、厳密に治療しないといけません。骨折予防にはまず、ロコモやウォーキング、軽い体操、水泳など運動療法を。適度に牛乳を飲むなどの食事療法もいいます。治療薬も進歩しており、骨折のリスクが減らせるので、投薬治療も併行して行なって下さい。

変形性関節症を悪化させない
ためにできる治療や運動

現在、変形性関節症は全国で1,200万人以上いるといわれています。「変形性膝関節症」の他に股関節、指にも発生します。特に変形性膝関節症は、65歳以上になると6〜8割の方がなる病気です。どのような病気かという、関節の表面には軟骨があり、すり減って骨のトゲができたり、骨同士が当たって、痛くて歩けなくなります。悪化の原因は加齢と肥満です。生まれつきO脚気味の人、正座、ステロイドの投与もよくありません。

予防と治療ですが、保存的治療が重要です。メタボからロコモになる場合が多いので、筋力トレーニング、適度な運動、ウォーキングを心掛けて下さい。他にサポーターや靴などの装具、杖、温熱療法、薬。関節に注入するヒアルロン酸などの潤滑液は、痛みを和らげる効果があります。最後の治療法が手術になります。人工関節の手術の切開は10cm以下なので、それほど大変ではありません。翌週からリハビリができるようになります。治療法は医師とよく相談して決めて下さい。

年を重ねたら、骨や軟骨を大事にして、適切な治療をする。そして運動はウォーキングがいちばんいいですから適度に取り入れ、老後も楽しくがんばっていただけたらと思います。