

健康増進セミナー in 京都・滋賀

ごきげんに年を重ねる秘訣

2015年9月6日(日)、京都市メルパルク京都にて、健康増進セミナー in 京都・滋賀 『ごきげんに年を重ねる秘訣』を開催しました。健康な暮らしを送るために、日頃の生活の中で自分で行えることを知る機会になりました。



「COPDは身近な肺の生活習慣病」

——でも世界死亡原因第3位！——

京都大学大学院医学研究科
呼吸器内科学 教授

三嶋 理晃 先生

1 部

COPDの症状と原因



今日は、皆様に『COPD』を知っていただき、体に異変を感じたらぜひ診療を受けていただきたいと思っております。COPDとは、慢性閉塞性肺疾患といって、慢性的に息が吐き出しにくくなる病気です。40歳以上でタバコを吸っている方の中で、最近、咳や痰がでてきた、息切れの症状がある、口をすばめて呼吸をしている、かぜをひきやすくなった等の心当たりがある方はCOPDを疑って受診していただきたいです。現在、COPDと診断されている方は20万人ですが、これは氷山の一角にすぎません。実際には500万人以上いるといわれており、約20人に1人がCOPDということになります。COPDは世界の死亡原因第3位にも関わらず、世間での認知度が低く、病院を受診する方が少ないのが原因です。

COPDの発生病因は、「有毒粒子・ガスの

吸入」と「体質」です。有毒粒子・ガスの中でも、タバコの煙が日本では主な原因です。次に体質です。タバコを吸っている方でCOPDになるのは2〜3割ですが、その中でも、女性や若者はCOPDになりやすいといわれています。また、受動喫煙者もCOPDになりやすいといわれています。禁煙をするとCOPDの進行が緩やかになるといわれていますので、諦めないで禁煙をしていただきたいと思っています。

COPDの治療

COPDの治療薬は気管支を拡げる気管支拡張薬をはじめ、たくさんの種類があります。ワクチンも有効です。特にインフルエンザ予防ワクチンは、肺炎による入院を48%まで減らし、死亡率も3分の1以下になります。肺炎球菌を追加するともっと効果があります。包括的リハビリテーションには、薬物療法・栄養療法・酸素療法・理学療法・運動療法などがありますが、最も効果的なのは社交活動です。



COPDは全身疾患ですので、他の病気との併発も気にとどめてください。そして、禁煙や自分の体質を知ることできましよう。

開会のご挨拶



公益財団法人
杉浦記念財団

理事長
杉浦 昭子

高齢化が進む中で、健康で長生きしたいと思っている方々のお手伝いをしていきたいという思いで杉浦記念財団を設立しました。人口構図では75歳以上の割合が年々増加しており、2005年で9%、2030年で20%、2055年には全体の27%になります。75歳以上の男性の10%は死ぬまで元気、70%は体力が徐々に落ちていき、介護が

必要となってきました。女性ではほとんどの方が70歳くらいから、足腰が弱っていき、生活習慣病や虚弱になっていきます。健康寿命とは自立して生活できることです。平均寿命と健康寿命の差が男性で9年、女性で12年あり、この期間を短くすることが重要です。また、2015年ワシントン大学の健康寿命調査によると、男性は71・11歳、女性は75・56歳で日本人は共に世界一です。健康で長生きするためにも適度な運動をして、バランスの良い食事を心がけましょう。そして何よりも、前向きな社会参加をしましょう。

【きょうようい今日用事がある】と【きょうようい今日行くとところがある】が大事です。

主催：公益財団法人 **杉浦記念財団**

後援：京都府 京都市
一般社団法人 京都府歯科医師会
社会福祉法人 京都府社会福祉協議会
公益社団法人 京都府看護協会

協賛：**スギ薬局グループ**

2部

「脳を鍛える」

国際田園研究所所長 脳神経外科専門医

峯浦 一喜先生

患者さんから学んだこと



今日は、私が今まで診てきた患者さんから学んだことをお伝えしたいと思います。まず1つ目は、病気に對して『自分事』として捉え、

予防する意識を持つことです。2つ目は自分から『動く』ことです。これを実行している方は、病気になることも再発率も低いです。

『いきいき脳』を持つ人は、皆さん、一生懸命になにかをやっています。ダンス・日本舞踊が多いですね。お花やお茶などをやっている方もいきいき脳です。これに加えて、必ずと言っていいほど、いきいき脳の人は、運動をしています。

脳を鍛えて『いきいき脳』になろう

脳の表面にある神経細胞には枝のような突



で、刺激や情報を与えてあげましょう。ワクワクすることをリストアップして少しずつでも実行することもおすすめです。いきいき脳で自立して生活したいと思っています。

起がいくつもあります。これは隣の神経細胞や組織とつながって働きます。20歳から徐々に細胞は減っていきませんが、突起を増やせば問題ありません。また、神経線維は必要に応じて伸びます。いきいき脳の方はこの神経線維がいっぱいあります。これを増やし続けるためには行動して、感情を殺さないようにしましょう。そして新しいことにチャレンジしていただきたいです。脳の神経細胞の突起と枝のつなぎ目は、使えば使うほど、鍛えれば鍛えるほど増加し、強化されます。

脳の表面は新しい情報が入り、内側は古い情報が貯えられて、感情や悩みなどを処理しています。脳は表面と内側をバランスよく使うことが大切です。そうすればお互いに良い影響を与えます。脳の全体を使うには運動が効果的です。脳は情報を処理する場所です。