

健康増進セミナー in 埼玉

いくつになっても元気で活動しよう

2016年7月2日(土)、さいたま市・corso「コミュニティプラザコルソ」にて、健康増進セミナーin埼玉『いくつになっても元気で活動しよう』を開催しました。

健康寿命を延ばすために必要な最新情報や栄養知識などを専門の先生から直接得られる貴重な機会となりました。



「院長先生のすすめる

現代版『養生訓』

独立行政法人国立病院機構
埼玉病院 病院長

関塚 永一 先生

百歳以上が6万人を超えた日本



2060年には平均寿命が女性性は90歳、男性は84歳になります。去年、100歳以上の方は6万人を超えました。日本は健康寿命も平均寿命も世界で1位です。

1999年、WHOでは健康の定義を「肉体的に精神的に靈的に社会的に連続して完全によい状態でなければ健康とはいえない」としました。そのために何をすべきかをお話しします。まず、体重・血圧を測る、人間ドックを受ける。人間ドックは細部まで検査できます。肺であれば5ミリ以下のがんが発見できます。1個のがんが1cmになるまで10年かかるので、見えないがんを見つけるには最低1年に1回の検診が必要ということになります。超音波やCTではいろんな病気が、血液検査ではB・C型肝炎が見つかります。機会があればピロリ菌の検査をしてください。

最近では、元気で若々しい百歳以上が増えていきます。しっかり食べる、風邪をひかないという二つの共通点がありますが、医学の進歩、栄養状態、衛生状態、健康知識など、いろいろな状況が重なって百寿者が増えていくのだと思います。

百寿者に調査したところ、長生きする食事は腹八分目で、酒は問題なく、タバコは妨げになり、運動は有酸素運動が有効。性格の傾向は、女性は活動的・大家族で精神的に強い人、男性は依存心が少なくマイペース、など出て

います。また、大病経験による影響に関しては、がん・心臓・脳梗塞などは80歳前に15%罹っているが、百歳になっても罹っていない方は2割ほどいる。糖尿病は6%、肺がん手術経験者はほぼいません。さらに支えてくれる、よい家族、親身になってくれる人がいて、幸せ感を感じさせてくれることが大事。趣味を持つこともいいことです。百歳以上の方は幸せ感が高いというデータもあります。

健康に影響する運動の効果と腸内細菌

運動は脳を鍛えます。運動すると筋肉は痛みますが、鍛えながら新しい筋肉を作っている。その時に出たホルモンなどの物質があります。それが血液を回って脳の海馬にいくといえます。3週間から3カ月続けると海馬が大きくなる。海馬はストレスにも強いです。認知症には運動がいいと言われる根拠もこういうところにあります。運動の効用としては、減量、血圧を下げる、運動器障害や骨粗しょう症の防止になります。もちろん、運動によって筋肉も強くなる。だから運動は必要です。

最近注目の腸内細菌も大事です。腸内細菌は百種類・百兆個の細菌がいるといわれます。便の半分は細菌。腸内細菌がタンパク質やビタミンを合成してくれるわけです。善玉菌は腸の動きをよくし、悪玉菌は発がん物質を作ったりします。

そこで私は粗食をすすめています。特に玄米をよく噛み食べる。玄米には毒物を排出するフェンサンやビタミンEが入っています。

他に健康法としては、ヨガや瞑想を毎日10分間。少しの時間でいいので、リラックスする時間を作りましょう。あとはウォーキング。歩調を変えて繰り返すと、海馬まで大きくなります。

医者としてのアドバイスは、毎日、体重と血圧は測ってください。早寝、早起き。微笑む、腹八分目、よく噛む。ぜひお続けください。

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

本セミナーは地域の皆さまが最新の医療や病気の予防を理解し、介護予防の必要性をより身近に感じていただくことを目的としています。
日本の人口構造ですが、これから高齢世代だけが増えていきます。2055年には3人に1人が高齢者です。要介護認定も毎年増え、男性は70歳頃、女性は75歳頃から徐々に弱って介護が必要になります。その原因は骨粗しょう症

と筋力の低下。いわゆる虚弱です。生活習慣病を悪化させると寝たきりになることもあるので、60歳までに治し、健康を延伸してください。
要介護になる前には兆候があります。転びやすくなったとか、活動的でなくなったとか。早く気づいて改善し、健康なうちに予防しましょう。一番大事なのは社会とのつながり。教育と教養が大事、今日行くところ、今日用事があるのが大事です。しっかり食べ、オーラルケアも怠りなく、運動をする。そして社会参加。この3つをしないと、寝たきりになる可能性が3倍以上高まるといわれます。これらのことに注意して活動し、できるだけ自立してお暮らしてください。

主催：公益財団法人
杉浦記念財団

後援：埼玉県
さいたま市
一般社団法人 埼玉県医師会
公益財団法人 埼玉県看護協会
一般社団法人 埼玉県薬剤師会
社会福祉法人 埼玉県社会福祉協議会

協賛：**スギ薬局グループ**

スギ薬局健康増進セミナー

検索

2部

「高齢者の予防医学」

医療法人社団 悠翔会 機能強化型
在宅療養支援診療所 理事長・診療部長

佐々木 淳先生

健康寿命を延ばすためにできること



自分の老後を想像したことありますか？じつは理想的に最後まで元気で逝ける方はわずか6%ほどで、たいていの方は、ある一定のところまで順調ですが、脳梗塞を起こしたり、骨折したりして体が弱り、その後亡くなる、というように何度か病気になるり、体の機能が低下し、死に至ります。

日本人の死因は、①がん、②心筋梗塞・心不全、③肺炎、④脳梗塞、です。現在、この中でケアできるのは全体の10%ほどとなる肺炎です。高齢者の肺炎は「誤嚥性肺炎」といい、口の菌が肺に侵入する病気で、リスクを下げるには、まず「肺炎球菌ワクチン」を接種していただき。さらに大切なのは日頃の口腔ケアで、おすすめなのは歯磨きの前後に、口を大きく10秒間、開けたままにすることです。これで口を開ける力、飲み込む力が付きます。肺炎を防げるし、それだけではなくインフルエンザの発生率を下げ、風邪もひきにくくなります。

さて、皆さんは健康寿命を延ばしたいですね。そこで、『健康寿命を延ばす6箇条』をご紹介します。

『健康寿命を延ばす6箇条』

①薬を(たくさん)飲まない ②入院しない ③肉・豆・魚などたんぱく質をたくさん摂る ④体を動かす ⑤しゃべる・食べる・歯を磨く ⑥社会の中の居場所をつくる

虚弱を防ぎ社会とつながりながら生きる

薬を飲まなくてもいいのに飲んでいる方がたくさんいます。薬が5種類以上になると、転倒のリスクが高まります。本当にその薬が必要かを考えてください。
高齢者の「入院」は主に肺炎と骨折が原因です。背景は、栄養状態と筋肉に問題があります。食べなくなると肺炎になり、動かなくなると筋肉が減少して転び、寝たきりになって認知症が進行します。病気は違いますが、根っこは同じです。健康寿命を延ばしたいなら、この悪循環を断ち切る。重要なのは、食事・栄養が重要です。筋肉は動かさないと1日で1%落ちます。筋肉をつけたいのなら、若い人の3倍たんぱく質を摂る。鍛えて、ビタミンDをしっかり摂ってください。

最近、医学会では「フレイル」(＝虚弱)という言葉が提唱されていますが、高齢になることで筋力や精神面が衰える状態のことをいい、①1年で4キロ以上体重減少、②疲れやすい、③握力低下、④歩く速度の低下、⑤体の活動の低下、など3つ以上当てはまったらフレイルです。フレイルになると、認知症・肺炎のリスクが高まります。
社会の中の居場所を作ることも重要で、誰とつながっているか、何人とながつているかで、大きな差が出ます。健全な社会の一員でいることが大事です。認知症はなりたくなくてもいずれます。ですから認知症になったとしても、幸せに生きられる準備を今からしておくことが重要です。

高齢者は2040年まで増え続けます。これからは65歳でリタイアするのではなく、働き続けましょう。そうすれば社会とのつながりもでき、健康が維持できます。つまり自分のために働くのです。そういう社会の方が住み心地いいのではないかと思います。自分らしく生ききって、最後はわが家で命を全うしていただきたいと思います。