

「健康増進セミナー in 東京」 いつまでもハツラツと 元気でいよう

2018年1月8日(月・祝)、大田区産業プラザP10にて、『健康増進セミナー in 東京』が開催されました。

講演では、寝たきりや認知症に直結する脳の病気の種類や予防法など、健康寿命を延ばすために有効な生活法をより具体的にお話しいただきました。



正しい知識を身につけよう！

「みんなで目指そうピンピンころり」
〜住み慣れた地域でいつまでも〜

社会医療法人財団 仁医会
牧田総合病院 理事長

荒井 好範 先生
あらい よしのり

講演

要介護の原因1位は脳卒中、2位認知症

「ピンピンころり」と言いますが、今日は「ピンピン」の方、いかにピンピンと元気に生きようか、というお話をします。現在の平均寿命、男性80歳・女性約87歳と、本当に高齢化社会になっていて、その中でいかに生活していくかということを考えてはなりません。そのためには、健康寿命を延ばすがキーワードです。つまり、健康で長生きし、元気に生きるといふことです。

要介護状態にならない様に、1年でも2年でも長く健康でいることは難しいことではありません。要介護の原因は、1位が脳卒中、次が認知症です。あとは高齢による衰弱、骨折、転倒。つまり、脳卒中・認知症・衰弱・転倒の予防が非常に重要です。

「脳卒中」とは、脳の血管が詰まる脳梗塞や破れる脳出血をいいます。その8割が、脳の血管が詰まる「脳梗塞」で、脳出血は15%ほどです。脳出血となり、脳の細胞が壊れてしまうと、いろいろな問題が起きます。脳は身体をつかさどるコンピュータといえますが、脳細胞は治りません。脳が壊れると、それが後遺症となり、その代表的なのがマヒ、失調、ふらつき、しびれや痛み、失語、聞き取ることができない、視野が欠ける、高次脳機能障害、感情が障害さ

れて生活が変わったり、性格が変わったり、人間として高度な障害が発生。日常生活で必要な機能が低下し、寝たきりになってしまうのです。回復が難しいので、なる前に予防が肝心です。

脳卒中はくも膜下出血、脳出血、脳梗塞

「くも膜下出血」は、血管の動脈瘤が破裂して大出血し、約1/3の方が亡くなり、助かっても重い後遺症がのこる病気です。この病気を予防するには、もともと持っている動脈瘤をいかに早く発見して治療するかが重要で、検査は難しくありません。特にMRIならすぐ検査できます。実は動脈瘤は約20人に一人はあるといわれ、その中でも動脈瘤が破れる確率は約0.5%で、ほとんどは破裂しません。しかし動脈瘤が大きい場合は破裂しやすいので、脳外科医と相談して治療を検討して下さい。

「脳出血」は、脳の比較的細い血管が切れる病気です。原因はほとんど高血圧です。血圧が一時的に200くらいになっても問題ありませんが、血圧の高い状態が続くと、脳の血管が傷つき、切れてしまう。最大の予防は高血圧の治療です。脳出血に一度なったら、血圧のコントロールは欠かせません。

「脳梗塞」の危険因子リスクファクターとしていわれるのが、不適切な食習慣、運動不足、睡眠不足、飲酒、喫煙です。このような悪い生活習慣の永年の積み重ねが血管をむしばみ、血圧、血糖、コレステロールが高まり、放っておくと糖尿病、脂質異常症などになります。遺



公益財団法人
杉浦記念財団

理事長
杉浦 昭子

認知症や寝たきりになりたくないのは、全ての方の願いだと思います。しかし日本は世界一の高齢化社会で、その数は増える一方です。つまり高齢者がさらに高齢化し、近いうちに平均寿命が90歳、百歳になる日も来るということです。生きなくてはならない、でも寝たきりにもなりたくないというのが本音ではないでしょうか。

私の母は83歳、父は87歳で亡くなりました。母の場合はとっぜん倒れ、病院には早期の退院を促されたため、療養病院か自宅に戻るかを検討し、療養病床に入所。母は「家に帰りたい」と言いながら、その3カ月後に亡くなりました。父親の場合は、その後認知症で要介護となりましたが、自宅で最期まで幸せに過ごしましたが、皆さんも在宅介護・病院・介護施設、いろんな選択肢を知っていれば、その中で最良の選択ができるというものです。このようなセミナーなどで最新の知識を得て、将来に備えていただくことも大事なことはないかと思えます。

主催：公益財団法人 杉浦記念財団

後援：大田区
公益社団法人 東京都看護協会

協賛：スギ薬局グループ

伝的な要因もありますが、いかにメタボを治療するかが重要です。脳梗塞の予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症の治療が必要です。このような生活習慣病にいかにならないようにしていくかが大事です。

脳卒中の予防は生活習慣病の治療につきまです。脳卒中を起こす確率、血圧120以下で0.7%、160を維持すると2倍、180で8倍高くなります。ですから、薬を飲んででも血圧を下げましょう。確かに薬だけに頼るのはよくないですが、高血圧は血管、腎臓、心臓、身体全体に影響します。心臓・腎臓病の諸悪の根源も血圧で、高血圧は大変な病気なのです。血圧が心配な方は、主治医の先生と相談してコントロールして下さい。

認知症は生活習慣病、食事と睡眠の大切さ

年をとると全員が認知症になるというわけではなく、もちろん予防はできます。認知症も生活習慣病の一つといわれ、予防するには脳卒中と同様で、あとは運動・食事・睡眠・社会参加を大切に、生活習慣病の予防をするだけではないの確率が下がります。認知症には、アルツハイマー型認知症と



脳血管性認知症がありますが、これは高血圧が影響します。糖尿病の方は健康な人より2倍以上アルツハイマー型になりやすいといわれます。糖尿病の治療が大切です。歩

行とアルツハイマー型認知症の関係を調べると、早歩きを週3回すれば確率が約半分になるといわれます。とにかく歩くこと。ウォーキング、有酸素運動で結構です。

食事は、腹八分目で。おすすめはDHA・EPAが多いサバ缶、トマトのリコピン、緑黄色野菜、キャベツも芯の中に抗酸化物質が多いです。アボカドは総合栄養食の塊で、若返り効果のルチンが多いそば、ブルーベリー、バナナも抗酸化作用があるといわれます。オリーブオイル、アマニ油、アーモンドのビタミンE、香味野菜はアリシン、大豆イソフラボン、緑茶のポリフェノールやカテキン、赤ワインもおすすめです。

「睡眠時無呼吸症候群」の方は、脳卒中となる確率が高まります。アルツハイマー型認知症はアミロイドベータという「ゴミ」が脳に溜まるのですが、それが睡眠により脳が活性化されます。適度な睡眠をとることは医学的に理にかなっています。

社会とのつながりが多いほど認知症になりにくい

認知症予防には社会参加が効果的で、社会とのつながりが多い人ほど認知症になりにくいといわれます。閉じこもらずに外出をし、前向きに生きる、近所の方と井戸端会議、趣味や役割を持つ、一生仕事をするなど、生活するうえでの緊張感も大切にして下さい。

健康寿命を延ばすためには、病気の予防、社会参加を続けることです。いかに健康でいるかPPKⅡピンピンころり、皆さん一生健康で長生きしていただければと思います。