

# 「健康増進セミナー in 愛知」 いつまでも 元気に過ごそう♪

2018年5月13日(日)、名古屋市長古屋国際会議場にて、「健康増進セミナー in 愛知」が開催されました。講演では、人生の晩年期を健康的に自分らしく過ごすためのポイントや心構え、陽子線を使った先進のがん治療法など、健康に役立つ情報を得ることができました。



1部  
「気ままにあなたらしく  
晩年期を過ごすには」  
医療法人 貴友会  
あおい在宅診療所 院長 木股 貴哉 先生

晩年期は、自宅を基盤に全てを考えよう



晩年期は何歳から、でしょう？ 一説には55歳からとも、50歳・45歳からとも言われます。

そこで、皆さんに質問です。「治る見込みのない病気になったらどこで過ごしたいですか?」。ある調査では、1位は「自宅」でした。こういった答えからも、自宅を基盤として全てを考えていくことが重要で、体が不自由になっても、永年をかけて築きあげた地域の中で暮らしていくことが、老後の理想だということなのです。

多くの高齢者が、元気な状態から心身共に衰えてくる「虚弱」を経て要介護状態になります。それを防ぐにはちょっとした変化に気づくのが非常に重要です。そのような場合はご本人に声をかけて、ご自身が変化を知ること。そして認知症予防には、外部交流を楽しみ、脳トレに励んでください。

大切なのは、前向きな生活スタイルと  
終末期への意志決定

「食事と栄養について」高齢者の方は、肉や魚、卵などのタンパク質は重要な栄養です。摂取すれば筋肉もでき介護予防になります。栄

養面では、一般的に推奨される食事、『五食バランス健康法』で、赤・緑・白・黒の食材を一回の食事に取り入れましょう。そして、生まれもった体内時計の自然と形成されているリズムを利用し、栄養の吸収や排出のタイミングを意識してください。

「運動について」筋肉や関節は動かさなければその分衰えていきます。運動は必要ですが、激しい運動は膝や腰に負担をかけるので年齢に合った運動を。私がおすすめるのは、「片足立ちを1分間だけ」です。足を5cmほど上げ、手は椅子やテーブルをつかんでもいいです。これでウォーキング20分間と同等の負荷が骨にかかります。消費カロリーは劣りますが、転倒や骨折防止には有効な方法です。

「薬の服用と睡眠について」高齢になると複数の疾患を抱え薬の服用も複雑です。このような場合は薬剤師に相談し、お薬手帳を活用してください。また、高齢者の不眠も気になることの一つです。不眠にもいろいろ種類があるので、その状態に合わせた服用が必要です。

最後に、晩年期を迎える上で大切なポイントですが、誰もが自分の思うように生きて死に至るのが理想です。それに必要なのは、人生の「終末期における意志決定」です。周囲の支援体制でいえば、まずは医療スタッフの適切な医学的評価、患者さんの理解と選択、家族の納得と看取りに対する心構えが大切です。終末期における意思表示を紙面で示しておくことをお考えください。

楽しい晩年期を送るために、できる範囲から実行していただければと思います。

## 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**

1976年12月、スギ薬局の第1号店は西尾市に誕生しました。畑にプレハブの店を建て、夫婦で始めた薬局です。私たちはお客様のお役に立ちたいと一生懸命でした。そんなある日、50歳位の方がまぶたの上の湿疹で薬を買いにみえました。私は角膜ヘルペスを疑い、この病気は失明の可能性もある

るので、病院の診察を勧めました。すぐに病院に行かれたのですが、やはり角膜ヘルペスと診断され、たいへん感謝されました。私は薬学の勉強をして喜んでもらえることや、身近な場所に相談できる薬局があることは重要なことと思い、ここまでこられました。現在では兵庫から群馬まで千百店舗を超えましたが、数が重要ではなく1店舗毎が大事です。創業の時に「その地域の方々の健康をお守りする」と始めたことなので、健康に役立つ情報をお届けしたい、と杉浦記念財団を設立しました。ぜひ今日のお話を参考にして、すこやかに過ごしていただければと思います。

主催：公益財団法人 杉浦記念財団

後援：愛知県 名古屋市  
公益社団法人 愛知県看護協会  
社会福祉法人 愛知県社会福祉協議会  
一般社団法人 愛知県歯科医師会  
愛知県介護支援専門協会

協賛：スギ薬局グループ

## 2部

### 「切らずになおすがん治療 陽子線治療ってどんなもの？」

社会医療法人 名陽会  
成田記念病院 放射線科部長(2018年3月時点)

やなぎ  
柳剛先生

がんだけにピンポイントで照射できる  
注目の「陽子線治療」



日本人の死亡原因の約3割を締める「がん」の治療には、手術・抗がん剤・放射線治療があります。特に最近「切らずに治すがん治療」として『粒子線治療』が注目されており、「陽子線治療」はこの仲間です。

従来のX線と陽子線の違い。X線は、がん以外にも当たり、副作用を起こすことがあります。陽子線は、がんだけに当たってその他には影響を与えません。さらに肺がん・肝臓がんでは大きな腫瘍も治療可能で、前立腺がんについてはX線で発生する中・低線量を少なくできます。X線治療においてもIMRT(強度変調放射線治療)という進歩した治療法ができています。IMRTは高い線量をがん以外に当てませんが、高い線量を避けても中・低線量を流しており、陽子線はそれもほぼない、というのが特長です。

具体例をあげると、肺がん治療の場合、X線のピンポイント照射は5cm以上の腫瘍にはできませんが、陽子線なら5〜7cmのがんでも可能で、治療が難しかった身体の中心部にある腫瘍も安全に治療できます。周囲に放射線

も当たらず、副作用も起こしません。

肝臓がん治療は、残された正常な肝臓に影響させないことが重要です。陽子線なら、10cmの大きな腫瘍を局所制御できる割合が87%という成果をあげています。

前立腺がんの場合、X線は直腸を避けるためIMRTを行います。それでも直腸に10%ほど影響します。ですが、陽子線ならゼロ。ということ、前立腺がん治療の一番の問題点を解消できます。さらに後々起こる排便や尿もれなどの副作用はX線による中・低線量の影響なので発生しません。治療効果ですが、X線IMRT・陽子線とも8割から96%が再発せず、中・低リスクなら99%根治します。難治性がん(X線で治しにくい箇所)への対応ですが、例えば腎臓がんが胸に再発、手術不可、X線も肺が邪魔をして少量しか当てられない方がみえました。こういった場合も陽子線なら治療でき、予後(余命)半年と診断された方が1年半後も生存されています。陽子線は、長期生存の可能性も提供できるのです。

### 治療の一部が保険適用に。患者の負担減へ

治療費に関する情報ですが、前立腺がんに加えて手術不適用の骨肉腫や耳鼻科・口腔外科のがんで予後半年以内の方を対象に保険適用となりました。通常のX線と同じ治療費で受けられるようになり、患者さんの負担も減らせます。陽子線は、これからの放射線治療の中核を担う療法だと期待されています。興味のある方はぜひ施設を見学にお越しください。