

平成26年10月15日

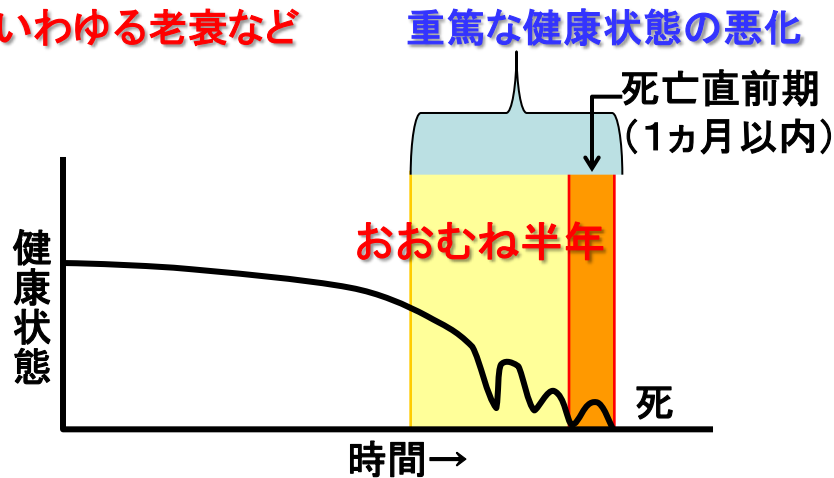
嶋田クリニック
健康教室

健康寿命を延ばすための
日頃のこころがけについて

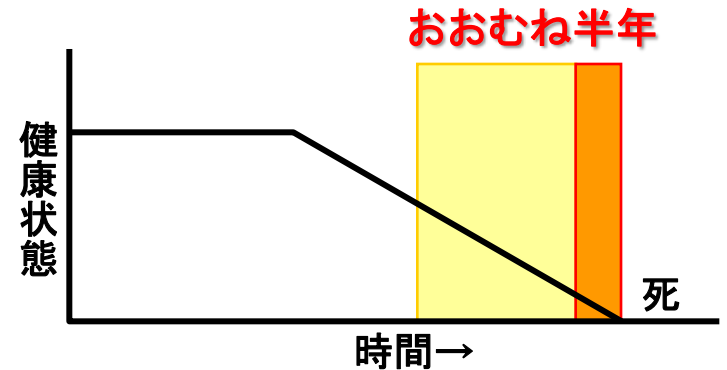
嶋田クリニック 院長 嶋田一郎

人生晩期の健康状態の推移

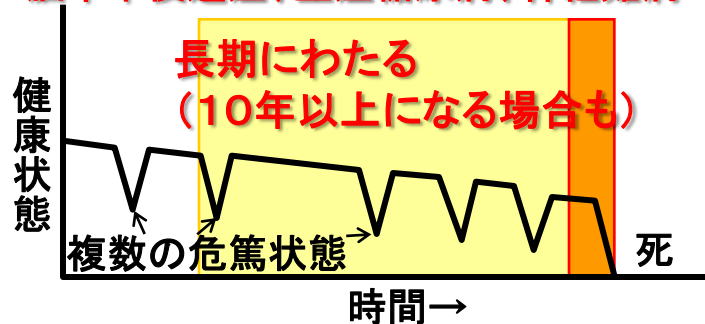
① いわゆる老衰など



② がんの進行期など



③ 重症の慢性病: 重症の呼吸器疾患、心不全、脳卒中後遺症、重症糖尿病、神経難病...等



④ 予期できない交通事故、災害など、重症の心筋梗塞・クモ膜下出血・脳卒中など



みんなの願い

元気に

長生き

しかし、「ピンピンコロリ」は難しい・・・

平均寿命と健康寿命

健康寿命・・・介護の必要がなく寝たきりの状態などにならずに健康的に生活できる期間を示すもの

平均寿命と健康寿命

平成26年10月1日
厚生労働省より報告

10年前後の
介護が必要！

男性

平均寿命

80.21歳

健康寿命

71.19歳

9.02歳

女性

平均寿命

86.61歳

健康寿命

74.21歳

12.04歳

健康寿命 大阪と堺 最下位

20大都市、厚労省研究班調査

男女とも浜松トツプ

「健康寿命」の20大都市別データを厚生労働省研究班（主任研究者＝橋本修二・藤田保健衛生大教授）がまとめた。2010年時点で最も長いのは男女とも浜松市で、最も短いのは男性が大阪市、女性は堺市だった。これまでは都道府県別しかなかった。

健康寿命は、生活に支障なく過ごせる期間の平均を示している。75万人を抽出した厚労省の国民生活基礎調査で、「健康上の問題で日常生活に影響がない」と答えた人の割合から計算する。厚労省は、平均寿命（10年は男性79・55歳、女性86・3歳）との差を縮めることを目指している。

都市別では健康寿命の最長と最短の差が男性では4・83歳あり、都道府県別の2・79歳より大きかった。

研究班の辻一郎・東北大教授（公衆衛生学）は「都道府県別では、浜松市のある静岡県など健康寿命が長いところは就業率が高く、喫煙率は低い傾向があった。都市別では地域の特徴がより出やすいため、健康寿命に何が影響しているのかを探りたい」と話す。研究班は、同じ県でも地域によって異なることや、都市別も知りたいという要望を受け、10年時点の政令指定都市と東京都区部の20都市で集計したという。

研究班が集計した20大都市別データによると、健康寿命が1位の浜松市は男性72・98歳、女性75・94歳。20番目は大阪市の男性68・15歳、堺市の女性71・86歳だった。都道府県別のトツプは、男性が愛知の71・74歳、女性が静岡の75・32歳。

（辻外記子）

■20都市別の健康寿命 (歳)

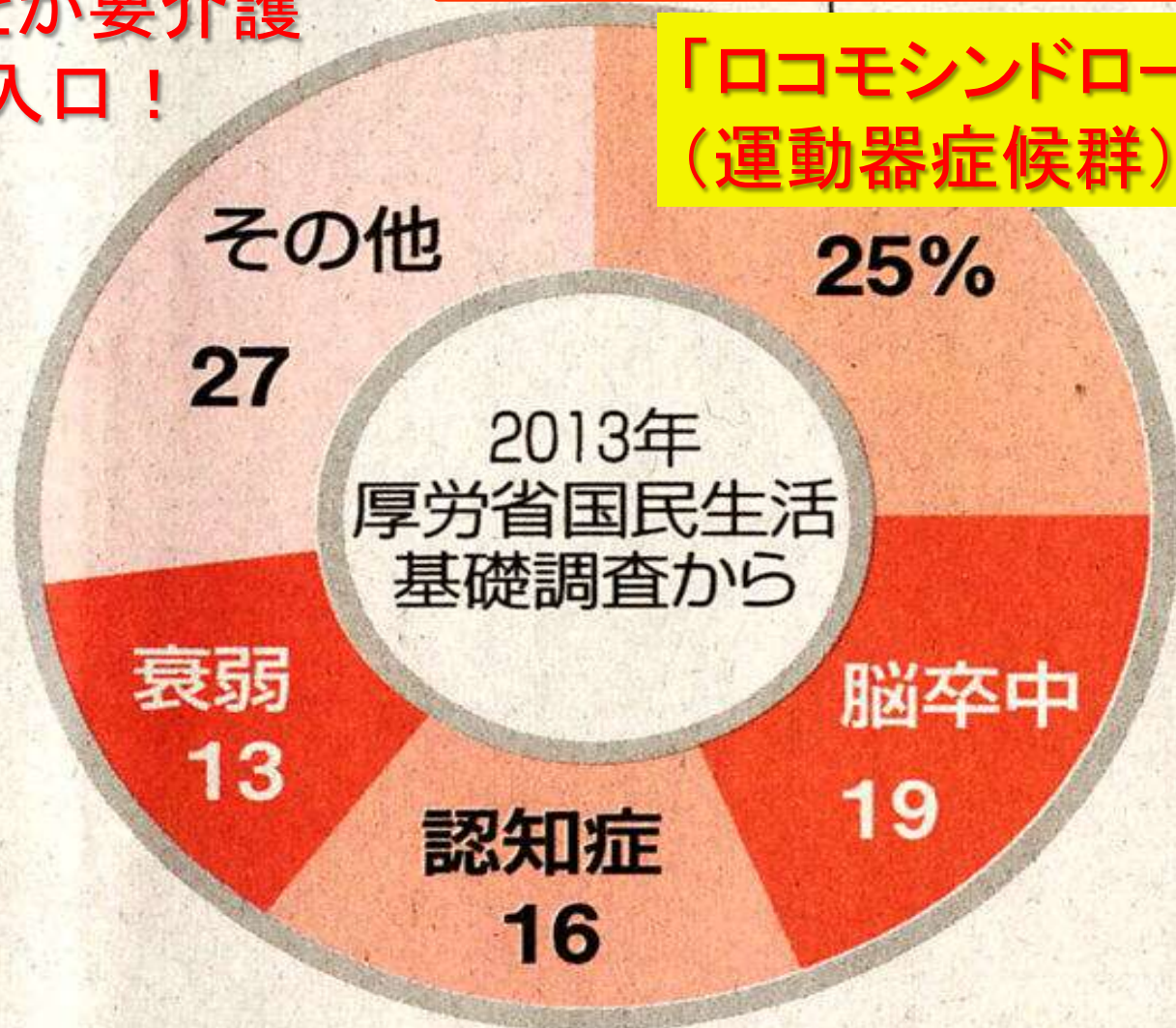
	男性	女性
札幌市	69.55	73.18
仙台市	70.42	74.42
さいたま市	71.50	73.92
千葉市	71.93	73.06
東京都区部	69.71	73.13
横浜市	70.93	74.14
川崎市	69.29	73.06
相模原市	71.43	73.68
新潟市	69.47	73.59
静岡市	71.28	74.63
浜松市	72.98	75.94
名古屋市	70.48	73.68
京都市	70.14	74.34
大阪市	68.15	72.12
堺市	69.55	71.86
神戸市	70.10	73.33
岡山市	69.01	72.71
広島市	70.01	72.23
北九州市	68.46	72.20
福岡市	70.38	71.93
全国	70.42	73.62

介護が必要になった主な原因

運動器の障害
(骨折や関節疾患など)

歩けなくなる
ことが要介護
の入口！

「ロコモシンドローム」
(運動器症候群)



廃用症候群

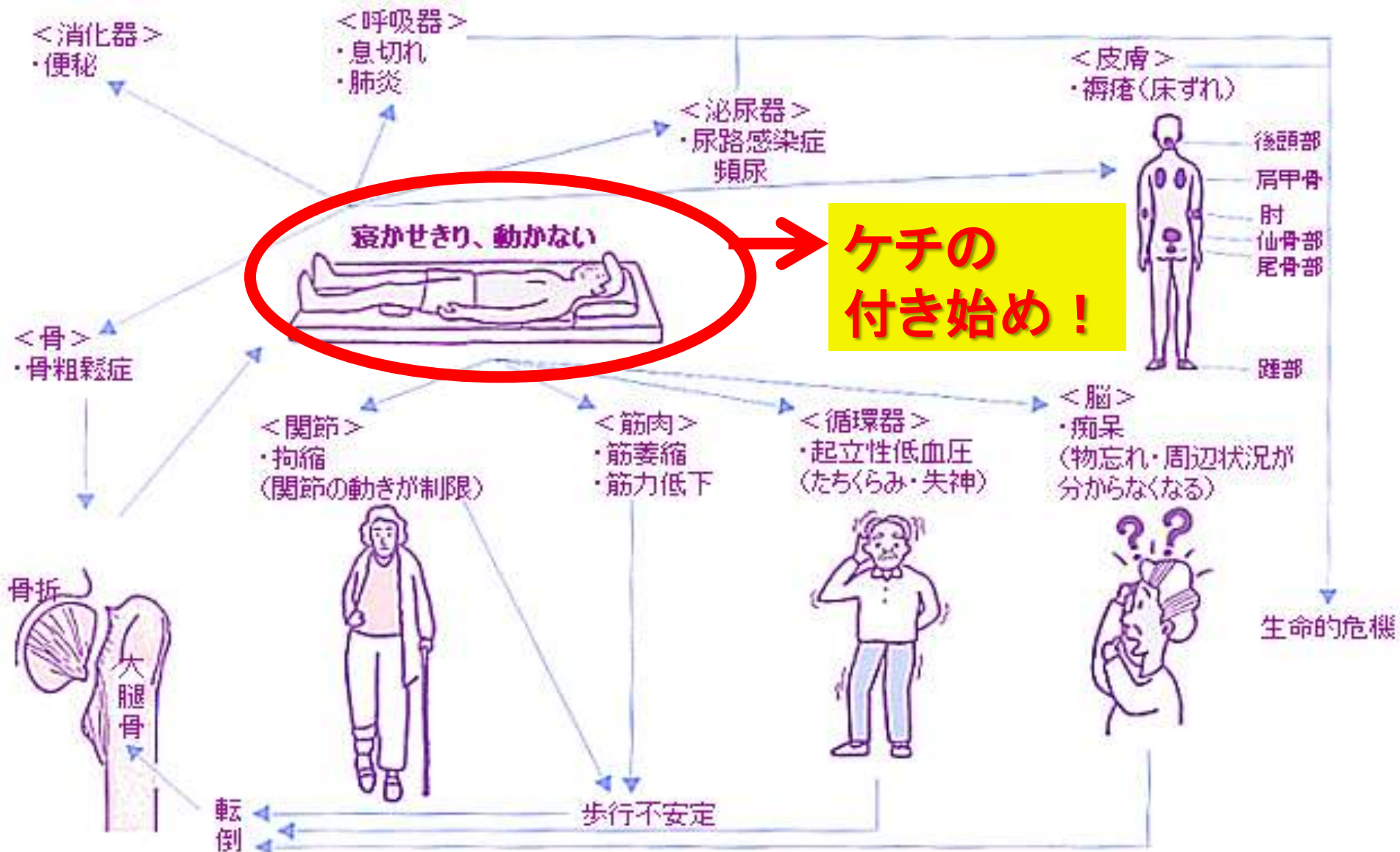
寝かせきりなどの状態で、
心身の不使用・不活発によって起こる機能低下

- 安静による筋力低下

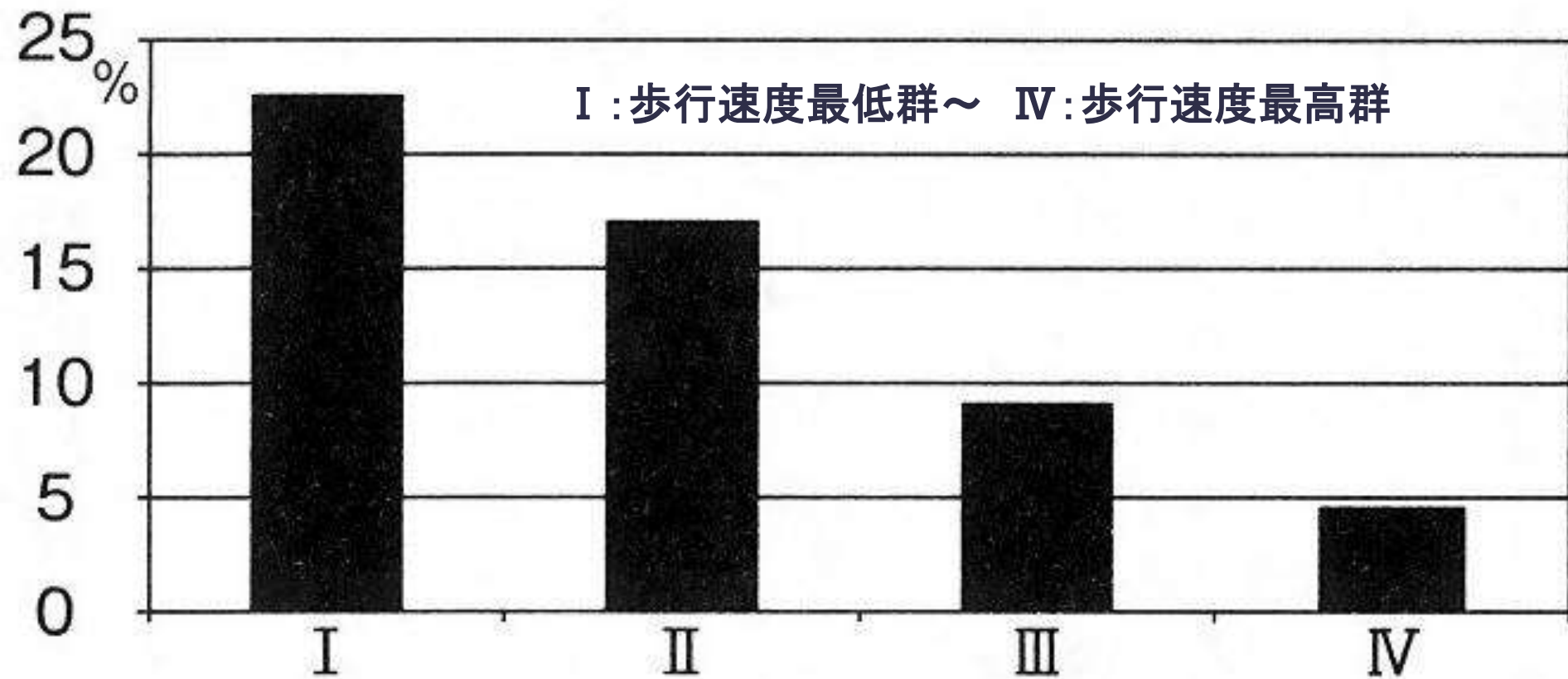
1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%

- **1日間**の安静によって生じた体力低下を回復させるためには**1週間**かかり、**1週間**の安静により生じた体力低下を回復するには**1か月**かかるといわれます。

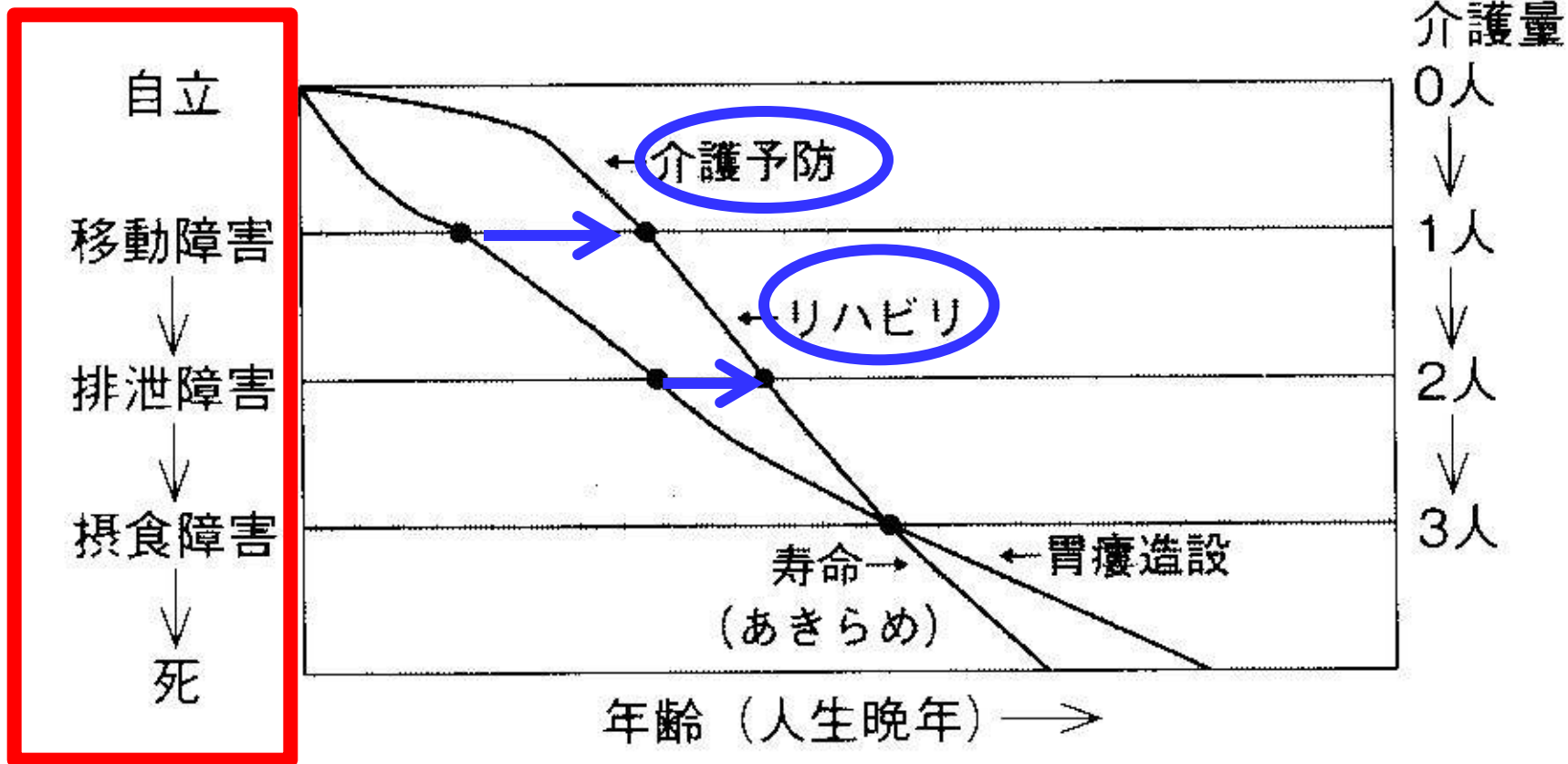
廃用症候群の悪循環



歩行速度別による、 生活動作能力発生率の低下の比較



歩く速度の速い高齢者ほど、健康維持期間が長い



人生晩年における障害とその選択肢

まだ自立できているうちに、介護予防により移動能力低下を防ぐ取り組みをすることにより、移動障害を先送りすることが可能となる。さらに排泄障害、摂食障害を経て死に至るが、摂食障害発生時に寿命としてあきらめるか、胃瘻による延命をおこなうかにより、不健康寿命期間を短くすることが可能である
(出所：高橋泰、JAHMC 21.2010 をもとに筆者が加筆作成)

歩行能力の維持の重要性

超高齢社会を自立して生きる第一歩…

『いかに「歩ける」能力を維持するか』

にかかっている！

転倒予防

排泄能力維持(尿失禁予防)

認知機能低下予防

加齢に伴う「筋肉量減少症(サルコペニア)」予防

…等

すべてにつながる


私が出会った、身近な生き物たち (シリーズ)



クリニック1階入口にいた、
巣立ち前のツバメたち

ロコモチェック

7つのロコモーション(運動器)チェック



次の各項目で、
当てはまるものはありますか？



片脚立ちで
靴下がはけない



家のなかで
つまずいたり滑ったりする



階段を上るのに
手すりが必要である



横断歩道を
青信号で渡りきれない

5



15分くらい
続けて歩けない

6



2kg程度の買い物(1ℓの牛乳
パック2個程度)をして持ち
帰るのが困難である

7



家のやや重い仕事(掃除
機の使用、布団の上げ下
ろしなど)が困難である

ロコモチェック

7つのロコモーション(運動器)チェック

1つでも当てはまると、
「ロコモ」である心配があります

「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」を
始めましょう!

ロコトレ

その1

開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ず
つかまるものがある場所
で行いましょう。

床に着かない程度に片足
を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて
行います。



指をついただけでも
できる人は、机に指
だけをつけて行います。

ロコモーショントレーニング (ロコトレ)

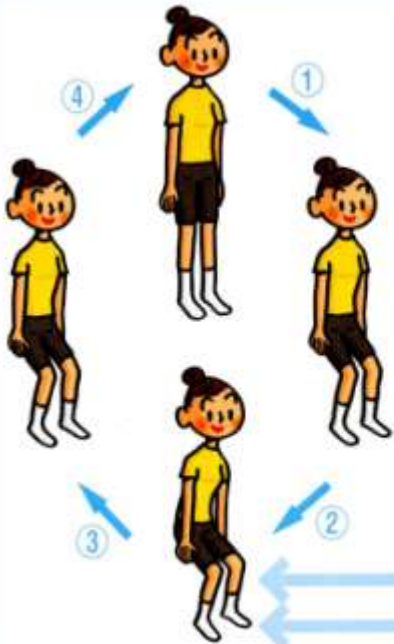
ロコトレ その 2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。

これを1日3回行いましょう。

痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。



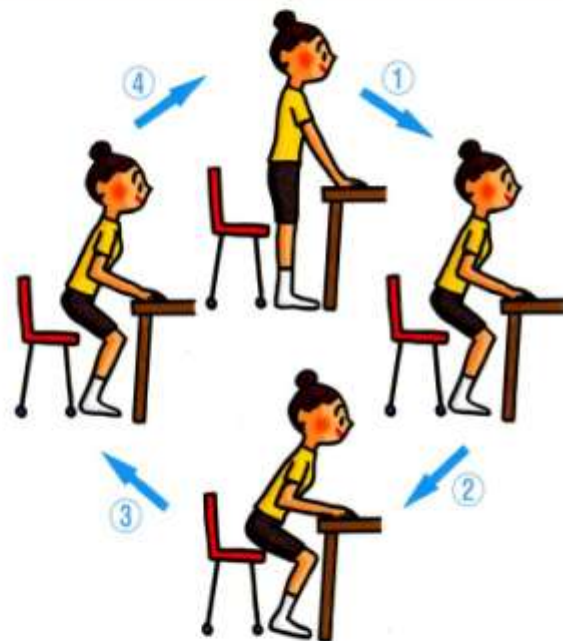
安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

膝がつま先より前に出ないようにします。
膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。
体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

机に手をついてのスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



開眼片脚立ちとスクワット以外にも、
いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の
曲げ伸ばし



ラジオ
体操



ウォーキング



各種
スポーツなど



自宅で飼っている
メダカたち

運動の10の効用

① 骨が丈夫になる

② 筋肉が強くなり、疲れにくくなる

体を支えようと骨や筋肉が強くなるようにする

③ 関節や筋肉が柔らかくなる

体は動かしていないと、だんだん固くなるようにできています

④ 心肺系が強くなり、疲れにくくなる

⑤ 血液がきれいになる

運動をすると善玉(HDL)コレステロールが増え、

悪玉(LDL)コレステロールが減る

動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、脳卒中、脳梗塞等の予防効果

運動の10の効用

⑥ 痩せる、見た目も若返る

筋肉が増える 脂肪の消費が増える 見た目も若返える

⑦ 脳を活性化する 認知症を予防・改善する効果が実証！

⑧ 抵抗力がつく

適度な運動で病気に対する抵抗力が増えます
楽しみながら運動をすると効果が高くなる

⑨ 痛みが緩和する

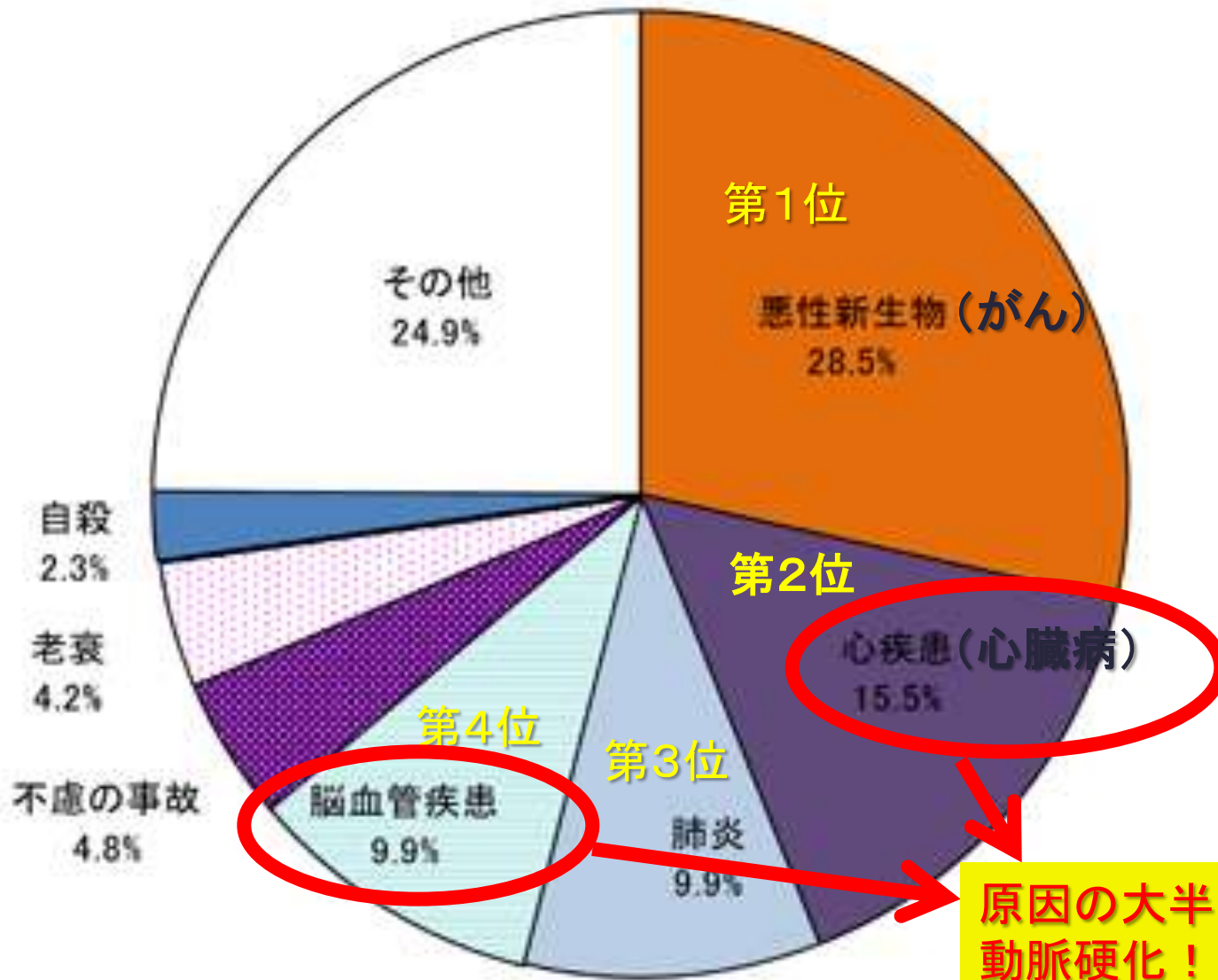
運動をすると肩こり、腰痛、膝等の関節の痛みが緩和
(筋肉の緊張がほぐれ、血行や新陳代謝が増し、回復が促進)

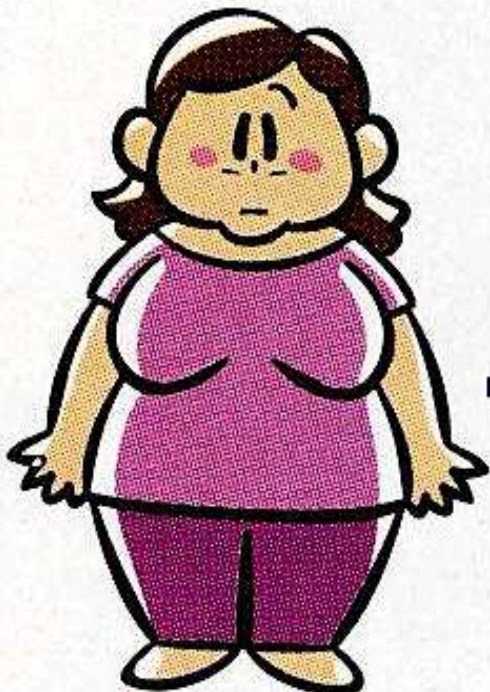
⑩ 気持ちが元気になる、若返る



自宅のつくばいで
羽化したオニヤンマ

日本人の死因(平成23年)





肥満

減量

生理活性物質の
分泌異常が改善

糖尿病
高脂血症
高血圧
の
改善

内臓脂肪が生活習慣病の元凶！

内臓周辺の脂肪細胞から過剰に出る生理活性物質が、糖尿病や高血圧などを起こりやすくさせるため、動脈硬化や心筋梗塞こうそくなどの危険性も高くなる。肥満が原因の糖尿病なども、減量で改善する。

内臓脂肪を減らすには



内臓脂肪は生活習慣に気をつけることで、減らすことができます

●体重や腹囲を毎日測る



体重や腹囲を毎日測って、自分の現在の状態を知ることが大切。成果が数字として目に見えるので励みにもなる。

●間食・夜食をしない



間食を控えるようにする。また、寝る前や就寝中はエネルギーが消費されにくいいため、夜食も控える。

●1日3食規則正しく食べる



野菜を多くとるようにし、食べすぎないように腹八分目でとどめる。早食いにならないように気をつける。

●1日30分のウォーキングを週に3回取り入れる



1日30分程度のウォーキングを週に3回行うようにする。1日に10分のウォーキングを3回行ってもよい。

●日常の活動度を上げる



「近い所へなら自動車に乗らず歩く」、「エレベーターではなく階段を使う」など、日常的に体を動かすように心がける。

▶ 10分多く、体を動かそう

- エレベーターではなく階段を
- 休憩時間に散歩
- いつもより遠くのスーパーまで歩く
- 地域のスポーツイベントに参加
- 歩幅を広く、速く歩く

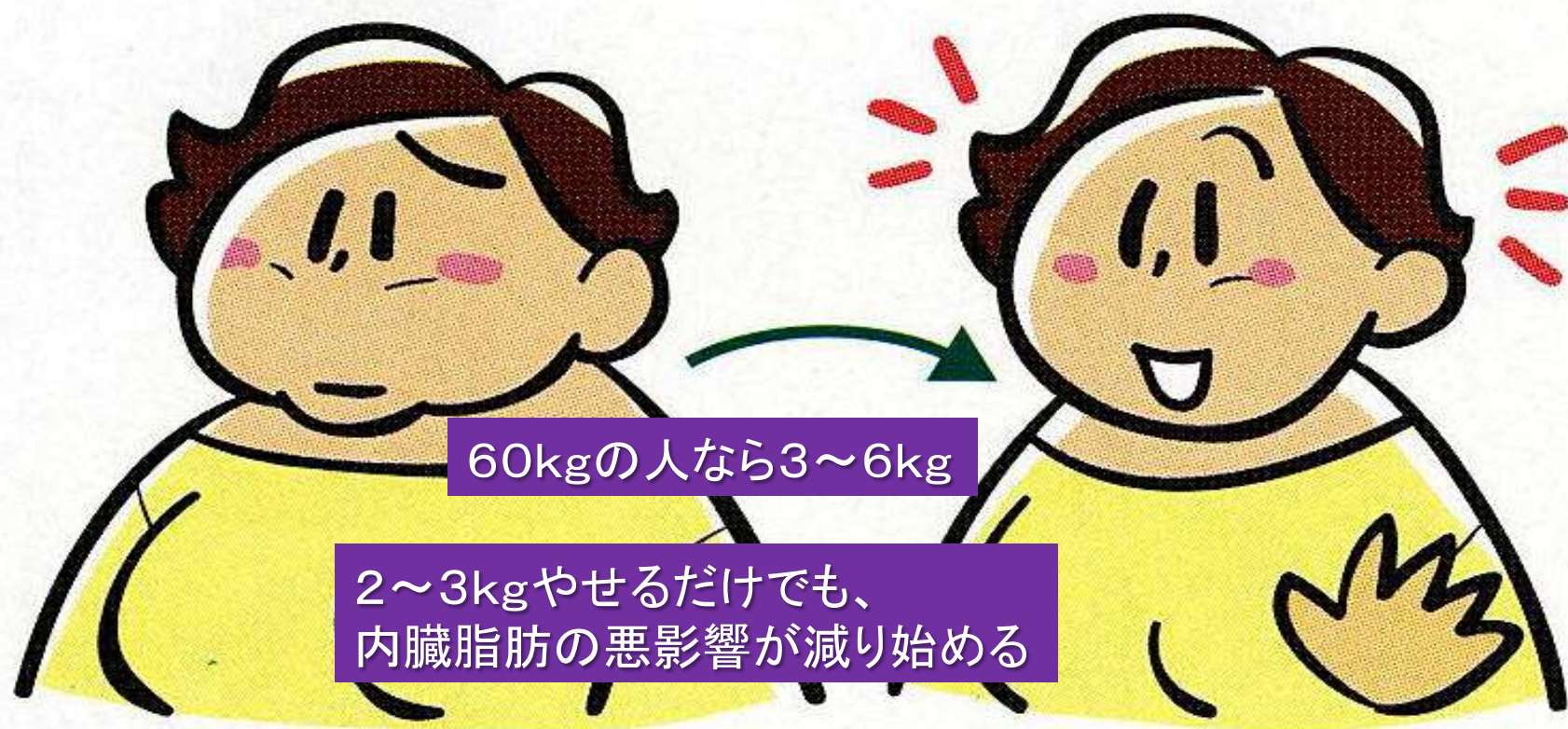


「ちょこまか運動」をしよう

テレビを見ている間に運動をするなど、日常の活動度を上げることが大切。両手を胸の前で押し合ったり、胸の前で組んだ手を左右に引き合う運動をするだけでも効果がある。



●3か月で5～10%の減量を目指す



60kgの人なら3～6kg

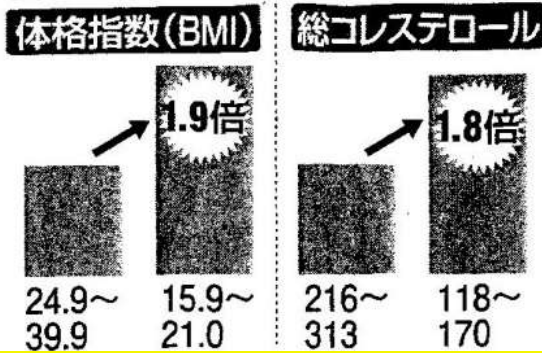
2～3kgやせるだけでも、
内臓脂肪の悪影響が減り始める

5～10%の減量で内臓周辺の脂肪細胞から出る生理活性物質の分泌異常は改善される。3か月という目標を立てることでやる気にもつながる。

やせた男性、太った人の2倍

要介護リスク

高齢男性の低栄養は介護リスクを高める



高齢者になると、やせた男性は太っている人と比べ、介護が必要になるリスクが約2倍高いとする調査結果を東京都健康長寿医療センター研究所のチームがまとめた。栄養の低さが健康に悪影響を与える可能性が示されたとしている。12日の日本老年医学会学術集会で発表する。

チームは2002〜12年、群馬県草津町の高齢者（12年時点で平均74歳）計1620人を昨年6月まで追跡調査した。最初の健診時点で介護が不要だった1546人のうち、82人が死亡し、202人が介護サービスを受ける必要がある

と認められた。体重（キログラム）を身長（メートル）で2回割った体格指数BMIと、肉や魚を多く食べると増えるたんぱく質のアルブミン値、総コレステロールなど四つの指標で栄養状態を評価し、それぞれを高い順に4グループに分けて比較した。

男性では、BMIが最も低いやせグループ（15・9〜21・0）は、最も高いグループ（24・9〜39・9）よりも、介護が必要になるリスクが1・9倍だった。アルブミンやコレステロールなども、栄養状態を示す数値が最も低いグループは、最も高いグループに比べ、リスクが高かった。

女性は、BMIでは男性のような差が出なかった。理由ははっきりしないが、太っていることによる膝や腰への影響が男性より出やすいのではないかといい。

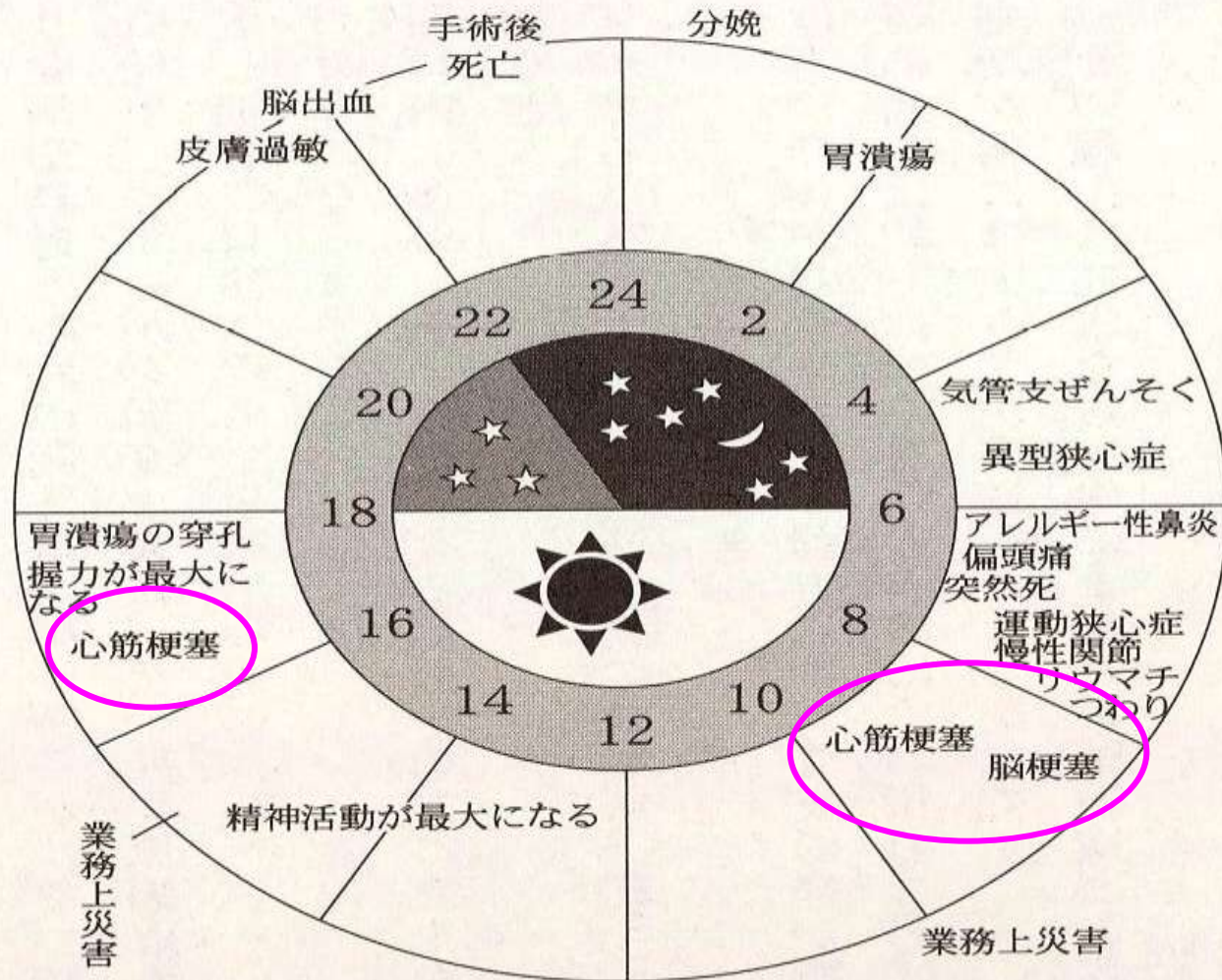
研究所の新開省二・研究部長は「体力低下やかむ力の衰えなど様々な要因で、高齢者は栄養不足になりがちだ。太ることを気にして動物性たんぱく質を敬遠せず、バランスよく食べてほしい」と話す。

肉や魚はしっかりと食べましょう！

病気の発生には“魔の時”（概日リズム）がある。
それぞれ病気が発生しやすい時間帯をまとめました。

起床時と夕方に

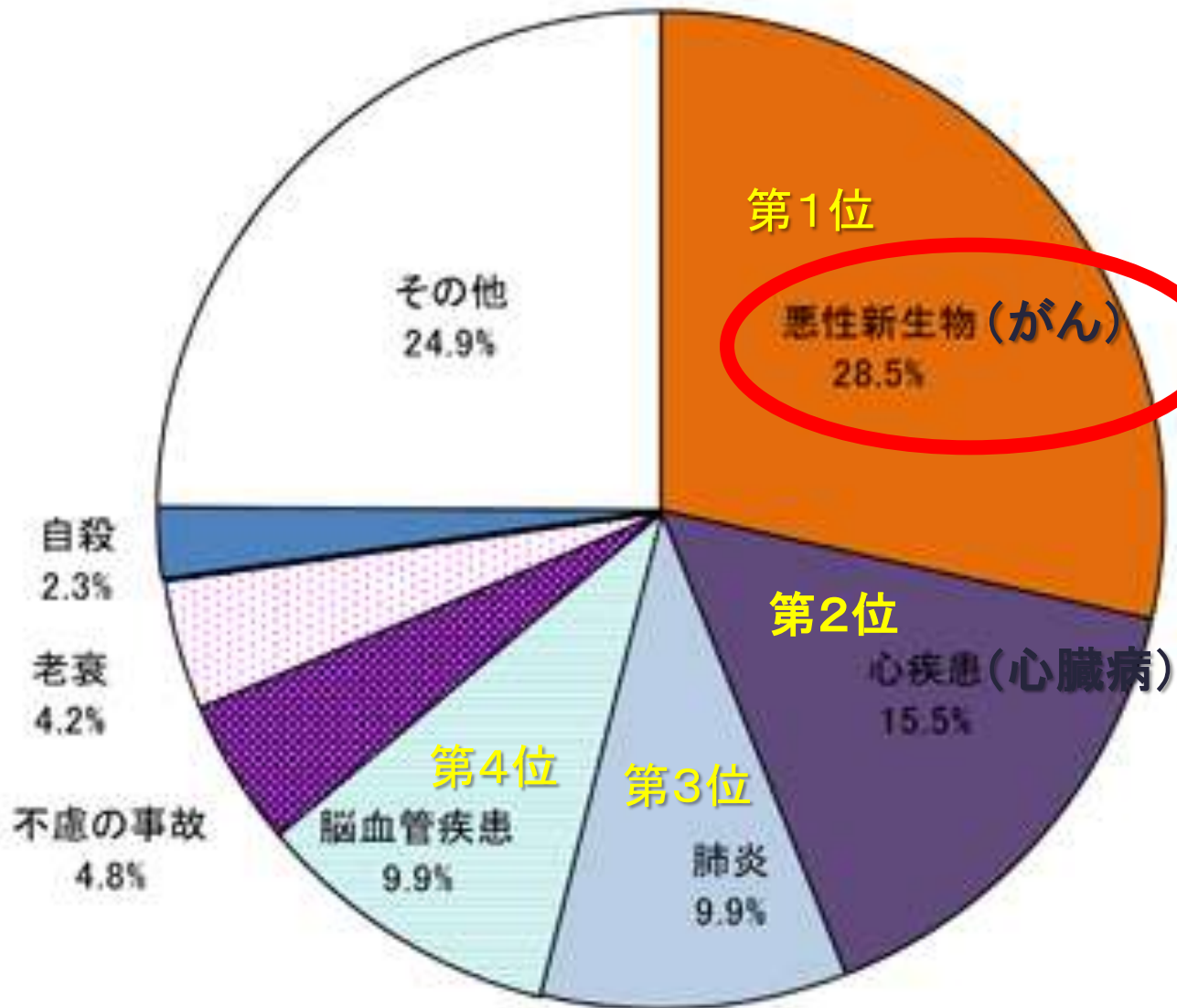
水分をしっかりととりましょう！！



窓にへばりついていた蛾
・・・意外とカワイイ

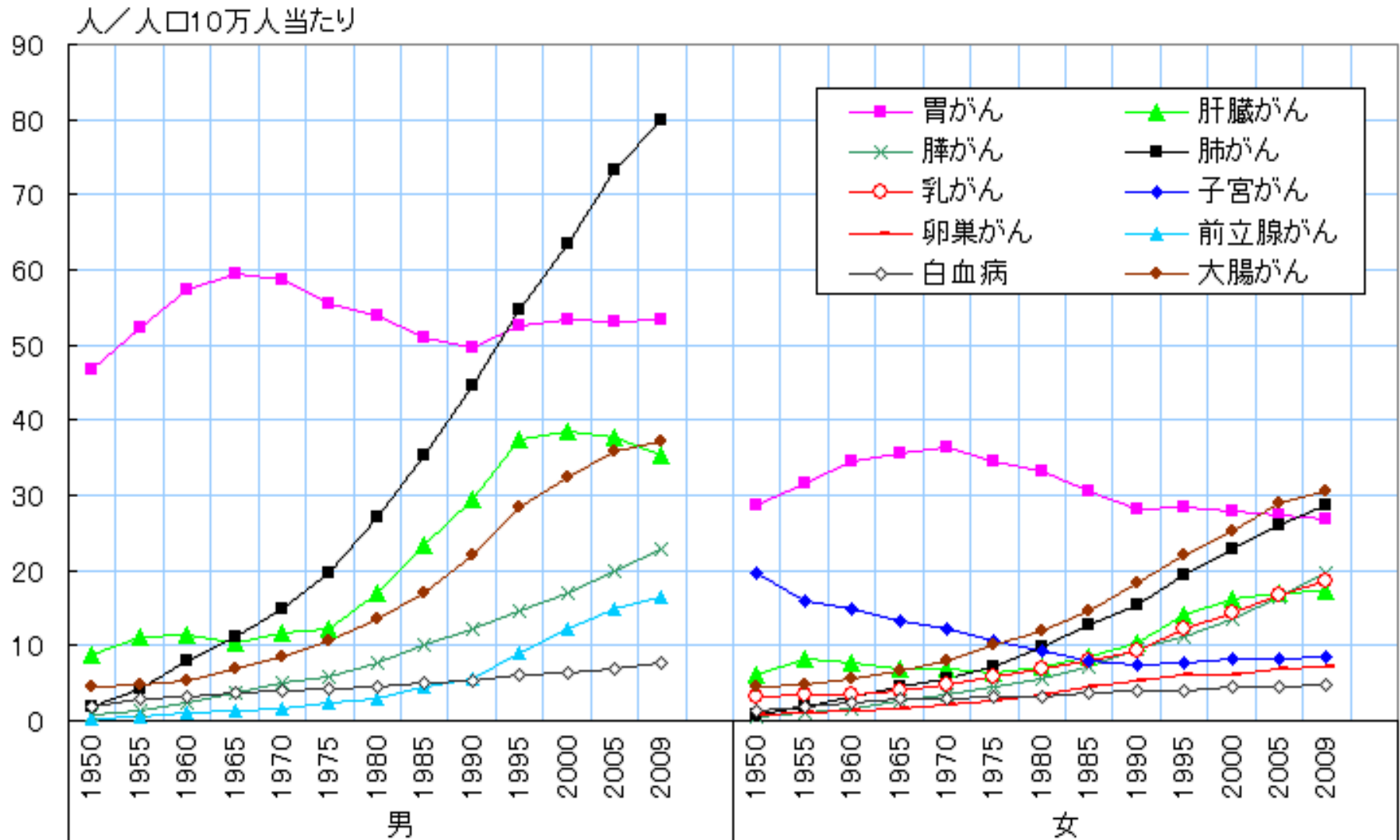


日本人の死因(平成23年)



主な部位別がん死亡率の推移

3大がん： 肺がん、胃がん、大腸がん



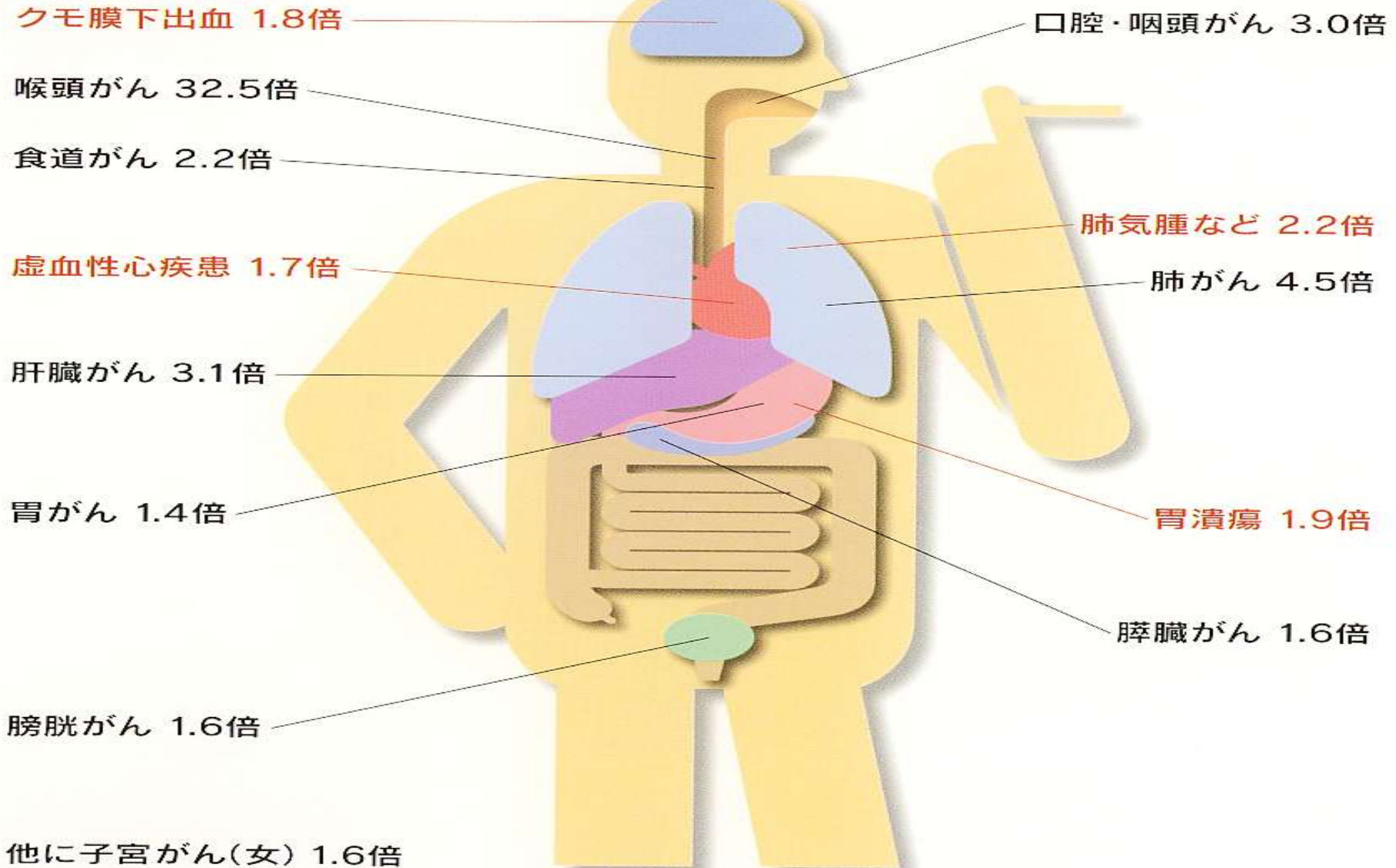
生活習慣や感染症ががんに与える影響

↑ リスク上げる ↓ リスク下げる

国立がん研究センター調べ

	全がん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	膵がん	子宮頸がん
喫煙	↑ 確実	↑ 確実	↑ ほぼ確実	↑ 確実	↑ 可能性あり	↑ 可能性あり	↑ 確実	↑ 確実	↑ 確実
飲酒	↑ 確実		↑ 確実		↑ 確実		↑ 確実		
肥満	↑ 可能性あり		↑ ほぼ確実		↑ ほぼ確実	↑ 閉経後 確実			
運動	BMI 男性 18.5未満、 女性 30以上				↓ ほぼ確実	↓ 可能性あり			
感染症		↑ 肺結核 可能性あり	↑ 肝炎ウイルス 確実	↑ ピロリ菌 確実					↑ ヒトパピローマウイルス 確実

● 非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



タバコの3悪とは

ニコチン

タール

一酸化炭素

中毒
血管収縮

強力な
発ガン作用

運動能
力低下

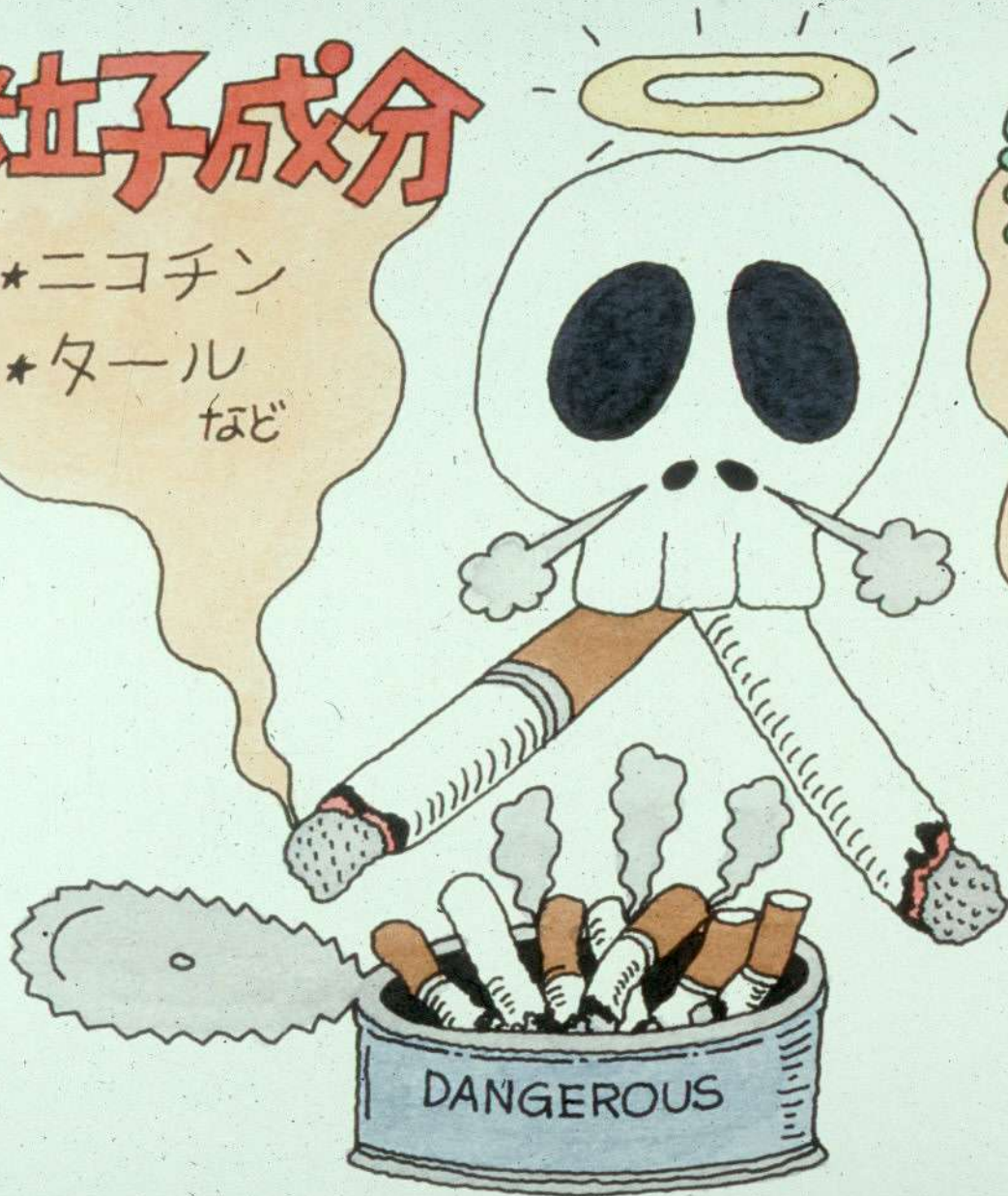
タバコは毒物のカンズメ

粒子成分

- ★ニコチン
- ★タール など

気相成分

- ★CO
- ★窒素酸化物
- ★アルデヒド
- ★アンモニア
- ★ニトロソアミン
- ★HCN など

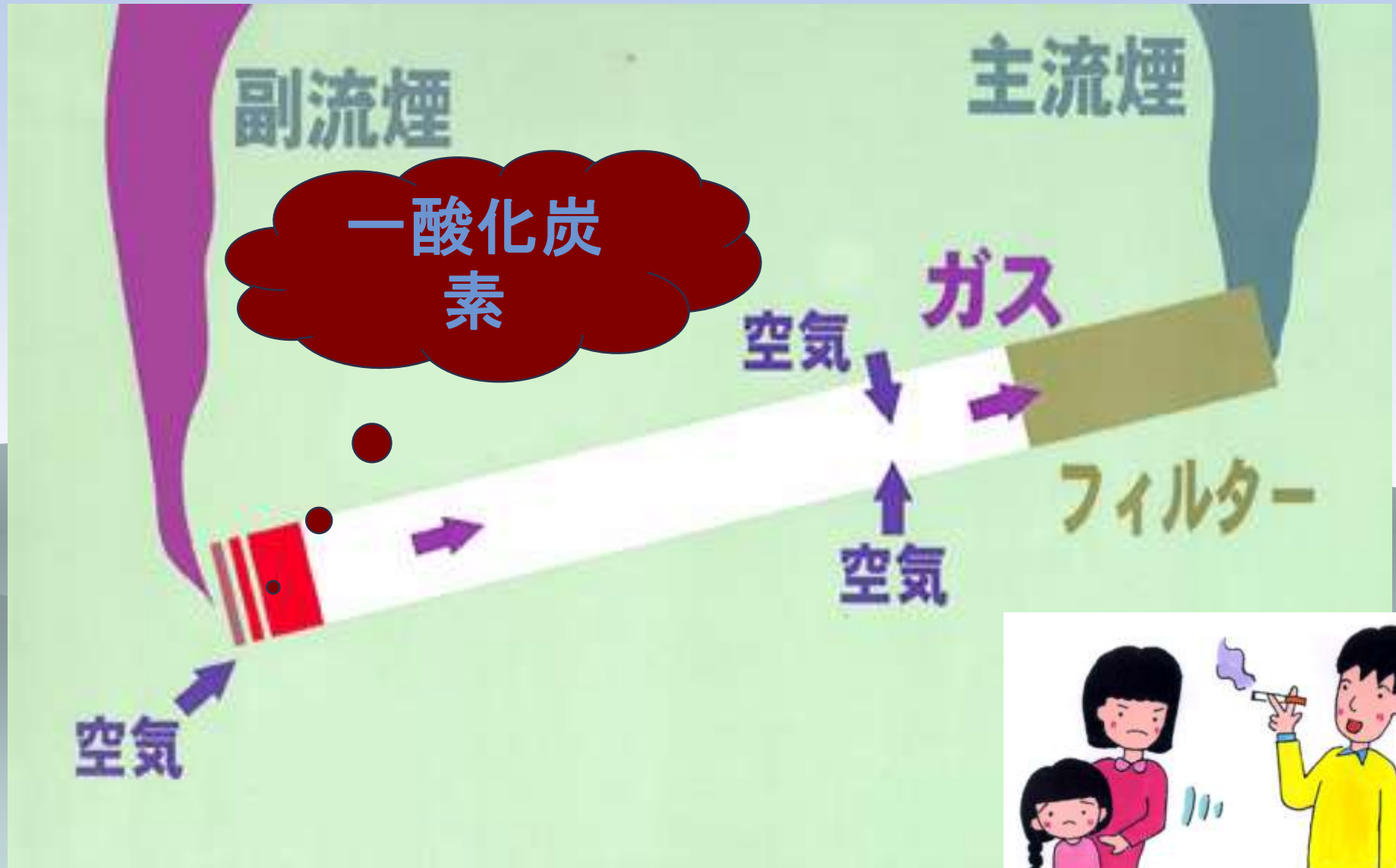


たばこの煙に
ダイオキシシン

猛毒の関連物質含まれる

たばこの煙に「ダイオキシシン」と、PCB(ポリ塩化ビフェニール)の中にもダイオキシシン並みの猛毒の「3,4-エピ-PCB」が含まれていると、京都府立総合環境センターが、1997年(平成9年)に発表した。日本人が多くから摂取する「たばこ」は、ダイオキシシンを平均して一日あたり約二・四五ナノグラム(10億分の七グラム)程度摂取しているが、健康に悪影響を及ぼす可能性があるという。

有毒性； 副流煙 >> 主流煙



高齢化と喫煙が重なれば・・・

◆ 脳血管障害 高血圧 脳梗塞

喫煙は脳梗塞くも膜下出血に関連性がある

◆ 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

喫煙が心筋梗塞の発症を促進する 高齢でも禁煙は効果がある

◆ 老年期認知症

動脈硬化、甲状腺機能低下、うつ状態、及び喫煙歴

◆ 骨粗鬆症

喫煙で増悪

◆ 悪性腫瘍

加齢に伴い悪性腫瘍の発症率は増加する
化学物質との接触(大気汚染など) 4%

喫煙 30% 特に肺がん、口腔癌、喉頭癌、食道癌、結腸癌
日光 紫外線 10%
ライフスタイル(食生活 喫煙 飲酒 ...)

タバコは
老化をどんどん早める！

喫煙者は2倍

認知症の危険

たばこを吸う高齢者は、吸わな

い人に比べて、認知症になる危険が2倍に高まる――。福岡県久山町の住民を対象にした九州大学の調査で、こんな結果が出た。喫煙の認知症への影響を示した日本人での研究は珍しいという。

研究チームは、1988年に健康診断を受けた65歳以上で認知症がない住民712人（当時の平均年齢72歳）を15年間続けて調査した結果、202人が認知症と診断

された。たばこを吸わない、吸っていたがやめた、吸うの3群に分け、認知症になった割合を比べた。

吸う群は、吸わない群に比べて発症リスクが2倍だった。また、吸っていたがやめた群と、吸わない群ではリスクに差がなかった。チームは、禁煙が認知症の発症リスクを下げる可能性が示されたとみている。九州大学の小原知之助教授は「喫煙は脳の老化や動脈硬化などを引き起こし、それらが認知症になりやすくしているのではないか」と説明する。（辻外記子）

生活習慣や感染症ががんに与える影響

↑ リスク上げる ↓ リスク下げる

国立がん研究センター調べ

	全がん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	膵がん	子宮頸がん
喫煙	↑ 確実	↑ 確実	↑ ほぼ確実	↑ 確実	↑ 可能性あり	↑ 可能性あり	↑ 確実	↑ 確実	↑ 確実
飲酒	↑ 確実		↑ 確実		↑ 確実		↑ 確実		
肥満	↑ 可能性あり		↑ ほぼ確実		↑ ほぼ確実	↑ 閉経後 確実			
運動	BMI 男性 18.5未満、 女性 30以上				↓ ほぼ確実	↓ 可能性あり			
感染症		↑ 肺結核 可能性あり	↑ 肝炎ウイルス 確実	↑ ピロリ菌 確実					↑ ヒトパピローマウイルス 確実

ほどほどの飲酒は死亡率を下げるとの研究結果
(ビール大瓶1本、日本酒1合程度)

生活習慣や感染症ががんに与える影響

↑ リスク上げる ↓ リスク下げる

国立がん研究センター調べ

	全がん	肺がん	肝がん	胃がん	大腸がん	乳がん	食道がん	膵がん	子宮頸がん
喫煙	↑ 確実	↑ 確実	↑ ほぼ確実	↑ 確実	↑ 可能性あり	↑ 可能性あり	↑ 確実	↑ 確実	↑ 確実
飲酒	↑ 確実		↑ 確実		↑ 確実		↑ 確実		
肥満	↑ 可能性あり		↑ ほぼ確実		↑ ほぼ確実	↑ 閉経後 確実			
運動	BMI 男性 18.5未満、 女性 30以上				↓ ほぼ確実	↓ 可能性あり			
感染症		↑ 肺結核 可能性あり	↑ 肝炎 ウイルス 確実	↑ ピロリ菌 確実					↑ ヒトパピ ローマ ウイルス 確実

自宅で捕まえた、コウモリ



生き物の宿命

- ◆ あまねく、世の生き物たちは、
子孫を残すことに奔走し、
子孫を残すことができない齢になると、
この世からサッサと消え去る…
- ◆ 人間もまた、その例外ではない。
- ◆ 子孫を残すことができない齢になると、
老化が一気に加速する…

老化を遅らせるには？

- ◆ 自分の体が、
筋肉を、骨を、内臓を、脳を、
どんどん弱らせるようになってしまおう…
- ◆ 自分の体に、
「まだまだ私は若いんだ」と、
「錯覚」させることが肝要！
- ◆ 運動・体操が、最も有効な「錯覚」誘発法
(アンチエイジング)

1 読み・書き・計算

あえて声を出して文章を読んだり、計算機を使わずに計算するなどしよう。



● 新聞記事を毎日声を出して読む。

● 読書も非常によいが、初めの1ページは声に出して読むとさらによい。

● 日記を書いたり、本のなかの好きな文章を書く。

● 買い物から帰ったら、買ったものの合計金額や残高などを計算する。



2 指先を使う

単に指先を使うのではなく、料理をしたり、絵を描くなど、何かをつくるのがよい。工作や楽器の演奏などもお勧め。

料理



絵を描く



折り紙



楽器



3 コミュニケーション

人との会話を楽しみ、大いに笑おう。一緒に遊ぶのも非常によい。



遊ぶ



おしゃべり

脳を若々しく保つために……

本日のまとめ

- ◆ 健康寿命を延ばす上で、**運動・体操**が最も効果的！
移動能力を落とさないよう、最大限に務めること。
- ◆ 筋肉を落とさない様に、**肉や魚**を十分摂りましょう。
- ◆ 一方、**炭水化物や脂肪**は控えめに。
- ◆ **タバコ**は最も危険な老化促進物質！ **やめましょう！**
- ◆ 朝起床時と、夕方には、**水分**をしっかりと摂りましょう。
- ◆ **脳を若々しく保つために...**
地域の活動への参加、趣味、手先の作業、
いろいろな事に興味を持つ、読書、日記を書く...等

貝原益軒

「養生訓」より

せつかく人としてこの世に生まれてきたのだから、幸せに長生きして喜びや楽しみを味わうのが人の願いであり、また務めでもある。そのためには、日々の養生が欠かせないのである。養生もせず、欲望のままに行動して身をほろぼすのは、愚かのきわみである。

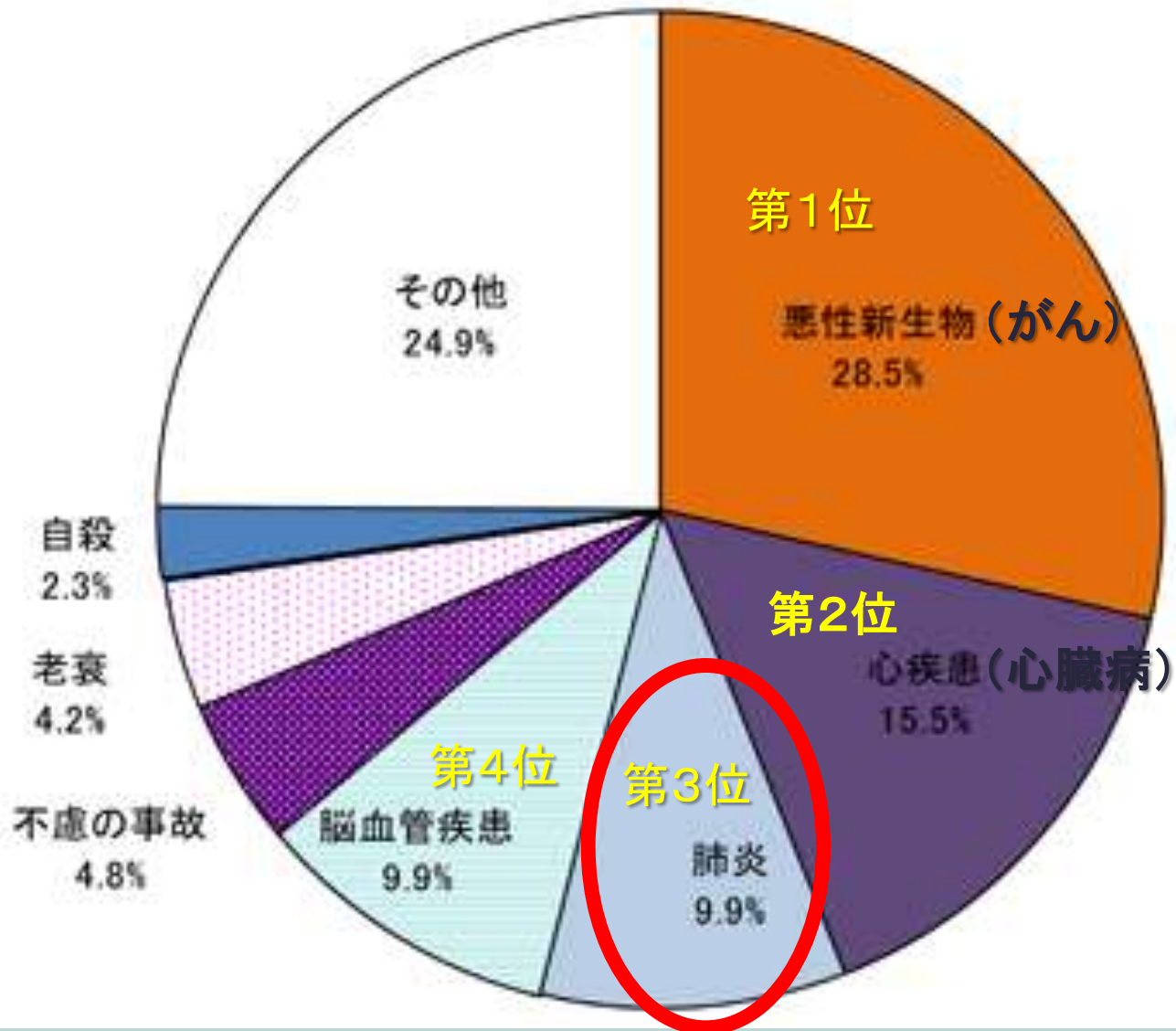
最後に...

高齢者肺炎球菌ワクチン接種のすすめ



道端で見つけた、トノサマバッタの夫婦

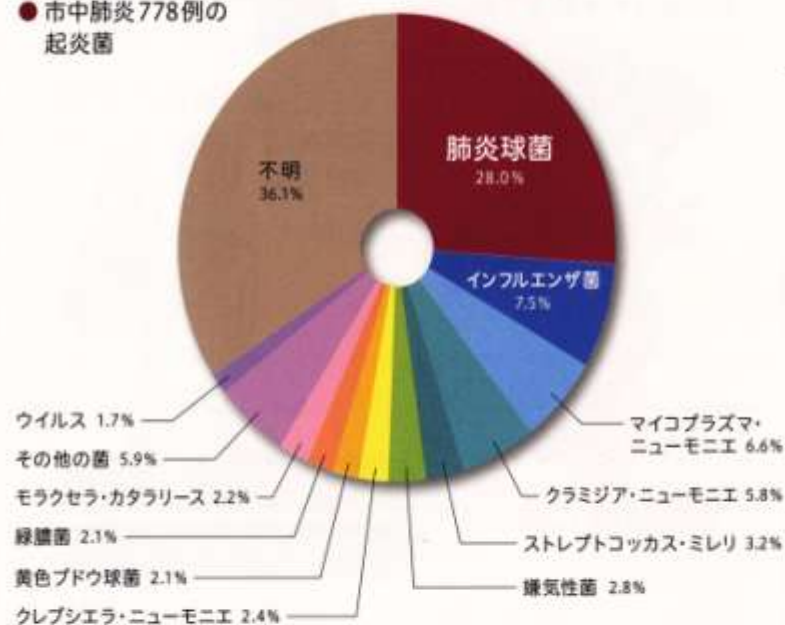
日本人の死因(平成23年)



なぜ、予防接種が大切なのでしょう？

日常でかかる肺炎で
一番多い病原菌は、肺炎球菌です。

● 市中肺炎778例の
起炎菌



石田 直, 呼吸器ケア, 2003; 1 (4): 438-443より作成

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐためのワクチンです。
ただし、すべての肺炎を予防できるわけではありません。

インフルエンザも、肺炎を起こす
きっかけになることがあります。

● インフルエンザが
細菌感染による肺炎を
引き起こすしくみ



インフルエンザウイルスに感染する

ウイルス感染に伴って、気道や全身に
変化が起こる

気道や肺では

気道の上皮細胞(表面の細胞)が
壊されることによって、
肺炎球菌などの細菌が肺に
侵入しやすくなる

全身では

免疫細胞の働きが弱まり、
免疫力が低下する

肺炎を引き起こす細菌に感染してしまう

肺炎を起こす

インフルエンザをきっかけに感染に対する抵抗力が弱まり、
そこに細菌感染を起こすことで、肺炎にかかることがあります。
そこで、インフルエンザワクチンでインフルエンザを
予防することも、肺炎予防につながります。

平成26年度 高齢者肺炎球菌 予防接種のお知らせ

1. **定期接種**の対象者 (国の制度) **5年間のみ(それ以降は、65歳の人のみ)**

① 平成26年度に次の年齢になる方

65 歳	昭和24年4月2日生～ 昭和25年4月1日生の方	85 歳	昭和4年4月2日生～ 昭和5年4月1日生の方
70 歳	昭和19年4月2日生～ 昭和20年4月1日生の方	90 歳	大正13年4月2日生～ 大正14年4月1日生の方
75 歳	昭和14年4月2日生～ 昭和15年4月1日生の方	95 歳	大正8年4月2日生～ 大正9年4月1日生の方
80 歳	昭和9年4月2日生～ 昭和10年4月1日生の方	100 歳以上	大正4年4月1日以前に お生まれの方

② 60歳以上65歳未満(接種日現在)で、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

2. **任意接種**の対象者

堺市では、高齢者の健康保持を図ることを目的として、上記にある定期接種の対象外の方へ接種費用の一部を助成しています。

65歳以上(接種日現在)で、定期接種の対象外の方

3. 対象期間 **平成26年10月1日 から 平成27年3月31日 まで**

※対象期間を過ぎると定期接種の対象者が変更されます。

4. 自己負担額 **4,000円**

<無料対象者> 上記対象者のうち次の①～③の世帯に属する方

① 生活保護世帯 ② 市民税非課税世帯 ③ 中国残留邦人等支援給付世帯

◆注意していただきたいこと◆

必ず接種しなければならない予防接種ではありません。かかりつけ医とよくご相談し、効果や接種による副反応をご理解のうえ、制度の利用を希望される方は期間内に接種してください。

◆接種を希望される場合は、次のこともご確認ください◆


1度接種すると5年間程度は効力が持続されるといわれており、5年以内に再接種を受けると接種部位の痛みなど、副反応が強くなる可能性があります。

また、過去に接種を受けたことのある方は、任意接種となります。

お問い合わせ先

堺市保健所 感染症対策課 (222-9933) か 保健センター まで

堺市民は、65歳以上の人すべてで、4000円で接種できます！

A black dog with floppy ears is sitting on a wooden table, looking directly at the camera. The background shows a kitchen counter with various items and a chair with a patterned cover. The dog's fur is dark and slightly shaggy. The table is light-colored wood. The overall scene is indoors, likely in a home setting.

うちの
愛犬です…

ご清聴、有難うございました