

「老いてますます元気」講演会

社協ニュース84

2013.11.23

佐鳴台協働センターホール

演題 「老後を生き生き暮らすための健康法と老後の生活の楽しみ方」

講師

浜松医科大学 名誉教授、介護老人保健施設 あらたま 施設長

山崎昇先生

午後2時から大勢の佐鳴台町民が参加し午後4時頃まで講演会が行われました。

高齢者疾患の特徴、メタボリックシンドローム(内蔵脂肪症候群)、糖尿病、高血圧、認知症・・・など分かりやすく詳しい説明があり、不飽和脂肪酸と飽和脂肪酸の違いなど今まで知らなかったこともよく分かりました。森光子さんの名言集にあるように毎日がんばってこれからも生きて行きたいものです。添付の講演資料参照ください。

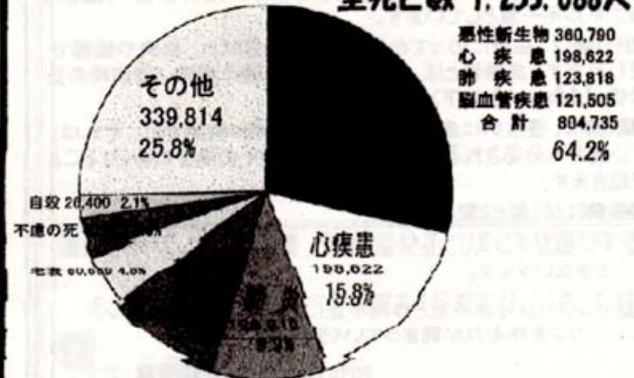


老後を生き生きと暮らすための 健康法と 老後の生活の楽しみ方

浜松医科大学名誉教授
山崎昇

1. 平成24年 主な死因別死亡数

全死亡数 1,253,066人



2. 高齢者の疾患の特徴

1. 多臓器疾患が多い。(脳・心臓・肺・肝・腎・骨等)
2. 加齢に伴う各臓器の機能低下がある。
3. 症状が非特異的で青・壮年と異なる。
4. 高齢者に特有な病態である老年症候群(認知症、転倒、失禁、誤嚥性肺炎など)がある。
5. 薬剤に対する反応が青・壮年と異なる。
6. 免疫機能が低下しており、病気が治りにくい。
7. 患者の生活の質(QOL)、および予後が社会的要因により大きく影響される。
8. 加齢に伴い、個人差が大きくなる。

4. メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

運動不足と高カロリー摂取など、長期間の不摂生な生活習慣から内臓に脂肪が蓄積した状態。

近年の研究から、メタボリックシンドロームのベースとなる「内臓脂肪型肥満」を改善させることで、高血圧症や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病をはじめ、心筋梗塞や脳卒中の発症を防げることがわかってきました。

① 肥満

BMI (BODY MASS INDEX)

肥満度は、現在BMI(体格指数)という数値によって判定されています。

BMI=体重(kg)÷身長(m)² 例:67(kg)÷1.66(m)²=24.3

BMI = 25以上が肥満と判定

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ型)
18.5~25未満 (22~23)	正常体重(理想体重)
25~30未満	肥満(1度)
30~35未満	肥満(2度)
35~40未満	肥満(3度)
40以上	肥満(4度)

肥満には2つのタイプがあります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する

下腹部、腰周り、おしりなどの皮下に脂肪が蓄積する



内臓脂肪型肥満



皮下脂肪型肥満

②. 糖尿病

- 私たちの体は、食べ物や飲み物を消化してつくられる**ブドウ糖**を活動エネルギー源としています。
- **ブドウ糖**は、血流によってからだの細胞に運ばれ、筋肉や臓器で使われます。血糖値とは、血液中の**ブドウ糖**の濃度。(空腹時の正常値: **110mg/dl** 以下)
- 糖尿病は、慢性的に血糖値の高い状態が続く病気です。それはすい臓から分泌される**インスリン**の不足やその働きが悪くなることで起きます。
- 糖尿病には**1型と2型**とがある。

1型: すい臓がインスリンを分泌できず、血液中にインスリンを供給できないタイプ。

2型: インスリン分泌不足と作用不足により起り次第にインスリンを作る力が弱まっていくタイプ。

95%以上は「**2型糖尿病**」です。

③. 脂質異常症とは

- **脂質異常症**は、これまで**高脂血症**と呼ばれた病気で、血液中の**LDL(悪玉)コレステロール**や**中性脂肪(トリグリセライド)**などの脂質(血清脂質)が異常に多くなるか、または**HDL(善玉)コレステロール**が少なくなる病気です。
- 脂質に偏りが生じるだけでは、ほとんど自覚症状がないため、そのまま放置しておくことが少なくありません。すると、**脂質が血管壁にたまって、血管を狭め、動脈が硬く、もろくなっていきます。**
- このような動脈硬化が進行すると、**心筋梗塞、狭心症や脳卒中**を引き起こすもとになります。

脂質異常症の検査

- 健康診断で行う血液検査でわかります。定期的に検診を受け、検査結果の脂質の項目(**LDL-C、HDL-C、トリグリセライド**など)に注意して、自分の脂質値を知っておきましょう。

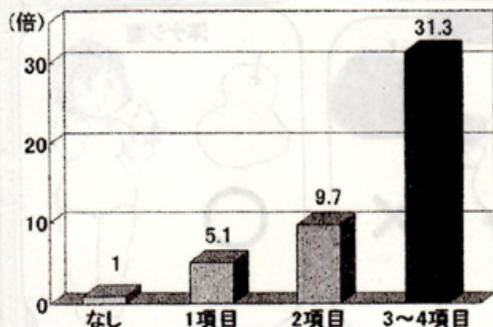
- 脂質異常症の診断基準(空腹時採血)

血液脂質の項目	正常値
LDLコレステロール	140mg/dl 以下
HDLコレステロール	40mg/dl 以上
総コレステロール	220mg/dl 以下
トリグリセライド*(中性脂肪)	150mg/dl 以下

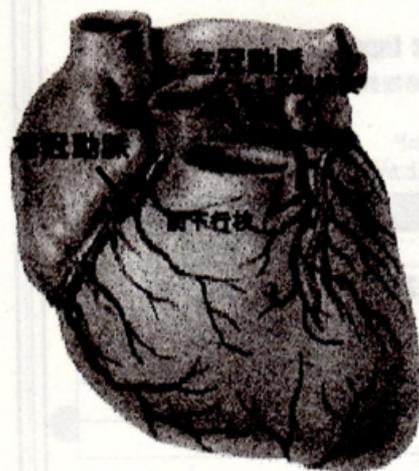
④ 高血圧

- 心臓が**収縮**して血液を押し出した瞬間は、血管にいちばん強い圧力がかかります。これを「**最高血圧**」と呼びます。
- 心臓が**拡張**するときには、圧力がいちばん低くなります。これを「**最低血圧**」と呼んでいます。
- 最高血圧は、**140mmHg以下**、最低血圧は**90mmHg以下**が正常。
- 最高血圧と最低血圧のどちらか一方が高くても**高血圧**になります。
- **メタボリックシンドローム**の診断基準では**130/85mmHg**から危険因子とされています。
(2004年度版日本高血圧学会ガイドラインによる)

心筋梗塞、狭心症などの発症率



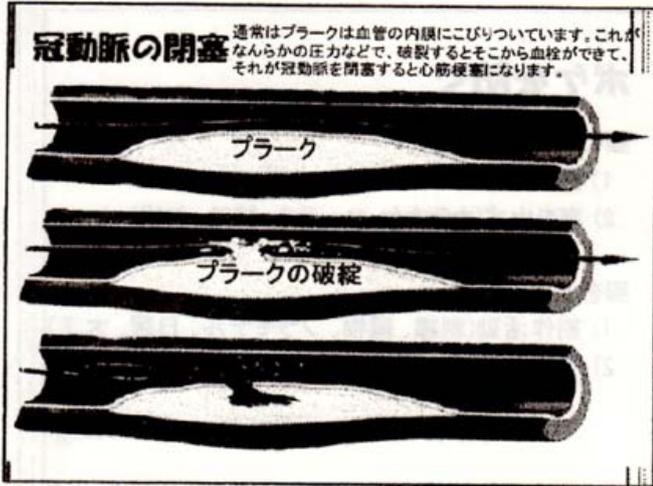
危険因子(肥満・糖尿病・高脂血症・高血圧の数)



冠動脈

心臓を取り巻くように走り、心臓に血液を送っている血管を「**冠動脈**」という。

心臓に酸素と栄養(脂肪酸・ブドウ糖・乳酸など)を供給している。



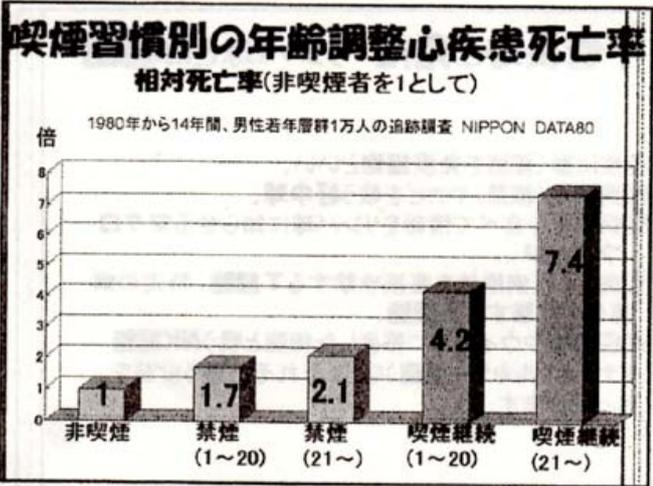
メタボリックシンドロームの診断基準 (日本)

内臓脂肪型肥満が疑われる
 腹囲：85cm以上の男性、90cm以上の女性
 (参考 米国：男性 102cm、女性 88cm)

+

3項目のうち2つ以上が該当する場合。

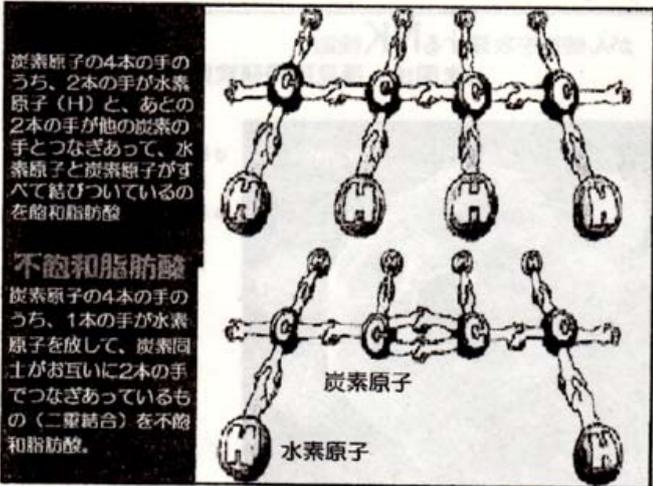
- ① 中性脂肪：150mg/dl以上
 またHDLコレステロール40mg/dl未満
- ② 血圧：収縮期血圧 130mmHg以上
 拡張期血圧 85mmHg以上
- ③ 血糖：空腹期血糖 100mg/dl以上



わたしが守るわたしの心臓

健康ハート10か条 (日本心臓財団)

1. 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
2. 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
4. 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
5. 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
6. つとめて歩き、適度な運動。
7. ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
8. お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)



飽和脂肪酸の多いもの

不飽和脂肪酸の多いもの

6. 脳細胞のシナプス

1個の脳細胞に1万個のシナプス
脳細胞を使えば⇒増える
使わなければ⇒減る



- 軸索の末端は、こぶ状に膨らんだ形をしており、「シナプス」と呼ばれる。
- シナプスは次の神経細胞と密着しているのではなく、数万分の1mmほどのすき間「シナプス間隙」がある。
- シナプスでは、電気信号を化学物質の信号に変えて次の神経細胞に情報を伝達しているのである。
- 神経伝達物質 ドーパミン・アセチルコリン ノルアドレナリン等



ボケを防ぐ

脳の血流を増やす

- 1) 運動(歩行、テニス、ゲートボール)
- 2) 声を出す(カラオケ・コーラス・詩吟・お経)

脳を上手に使う

- 1) 創作活動(刺繍、編物、プラモデル、日曜、大工)
- 2) ゲーム(将棋、囲碁)

浜松医科大学名誉教授 植村 研一先生

老後、楽しくいきいきすごすための毎日実行する
一十百千万

- 一：一日1回はひげをそり(女性はお化粧をし)外に出ること。
- 十：1日10回笑うこと。
- 百：1日100文字は書くこと。
- 千：1日1000文字読むこと。
- 万：1日一万歩歩くこと。

不老長寿と免疫 リンパ球とNK細胞

免疫に働く細胞を免疫細胞といい、

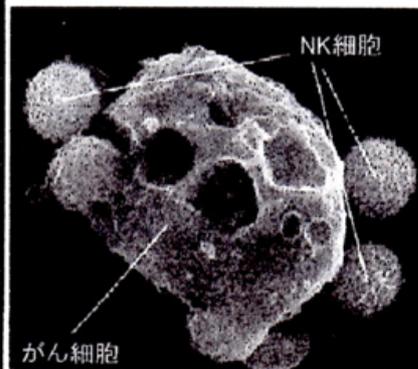
- ①病原体(細菌)やカビを戦う**好中球**、
- ②病原体を食べて情報をリンパ球に知らせる**マクロファージ**
- ③侵入した病原体を直接攻撃する**T細胞**、特定の病原体を攻撃する**B細胞**、
- ④癌細胞やウイルスに感染した細胞と戦う**NK細胞**(ナチュラルキラー細胞)など、それぞれ違う役割をもっています。

体の中の「リンパ球」の70~80%は「T細胞」、5~10%が「B細胞」であることは判っていましたが、残りの15~20%の免疫細胞は長い間不明のままでした。この残りの15~20%にあたる細胞が、「**ナチュラルキラー細胞(NK細胞)**」だったのです。

ナチュラルキラー細胞は、1975年に米国のハーバーマン、日本の仙道富士郎教授(山形大学医学部教授:免疫学)等によって同時に報告され、その存在を知ることとなりました。

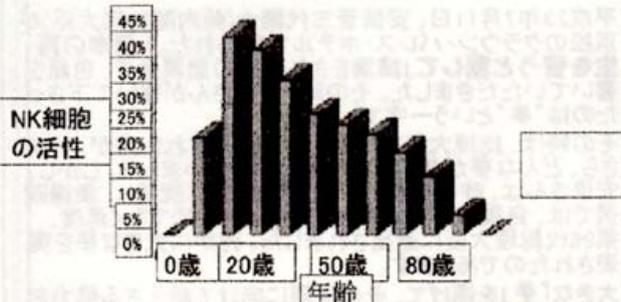
がん細胞を攻撃するNK細胞

(米国法人蓮見国際研究財団所有)



- NK細胞の攻撃で破壊されたがん細胞
- 細胞膜表面に穴があき、微細構造が失われている。

ナチュラルキラー細胞の年齢による変化



健康な人の体内では、毎日100万個ほどのガン細胞が生まれていますが、**ナチュラルキラー細胞**など免疫機構が正常に働いていればすぐに摘み取られ、即ガンになることはありませんが、加齢と共にその危険度は高まります。

高齢になるほどガン発生率、生活習慣病の罹患率が高くなるのは、ナチュラルキラー細胞の活性化の衰えに関連しています

ナチュラルキラー細胞(NK細胞)の活性を高めるためには

- ①喫煙をひかえる
- ②適度の飲酒を心がける
- ③質の良い睡眠をとる
- ④ムリのない適度な運動(歩く)をする
- ⑤笑う
- ⑥十分な休養などでストレスをためない
- ⑦体温を下げない
- ⑧薬・抗生物質を乱用しない
- ⑨バランスの良い食事を心がける
- ⑩健康補助食品を利用する

くじけないで



1911年(明治44年)6月26日 栃木県に生まれる。裕福な米穀商の一人娘だったが、10代の真に家が傾き、料理屋などへの奉公にでる。33歳の時に結婚し、子どもを1992年夫と死別。以来、宇都宮市内で一人暮らし。

90歳を過ぎてから詩作を始め、新聞投稿を続ける。2010年3月に初詩集『くじけないで』を上梓し、158万部を超えるベストセラー。となる『くじけないで』は海外でも翻訳出版された。

2011年秋、二冊目の詩集『百歳』を出版し大ヒット。海外で翻訳出版『くじけないで』韓国、台湾、オランダ、イタリア『百歳』韓国 このほか、ドイツとフランスでも刊行予定。

くじけないで
 柴田トヨ
 ねえ 不幸だなんて
 ため息をつかないで
 陽射しやせよ風は
 えこひいししない
 夢は
 平等に見られるのよ
 私 辛いけど
 あったけれど
 生きていてよかった
 あなたもくじけないで

耐えること

○「若いときに苦勞した人は、つらいことも耐えることができるが、ストレートで有名大学に入学し、苦勞を経験したことのない人は少しの苦痛も耐えることができない。

○苦勞した人は**感性**(人の苦しみが判る)の優れた人になれる。

安倍晋三首相の色紙「夢」

- 平成23年7月11日、安倍晋三代議士(前内閣総理大臣)が浜松のクラウン・パレス・ホテルで行われた、「日本の再生を誓うと願して」講演をされた後の懇親会で、色紙を書いていたいただきました。その時、安倍さんが書いて下さったのは「夢」という一字でした。
- その時は、総理大臣を任期半ばで退任された方が、いままさら、どんな夢があるのかなあと一瞬思いました。しかし、安倍さんは、昨年の暮れに自民党総裁に就任し、衆議院選では、自民党が圧倒的多数を確保し、めでたく再度、第96代総理大臣に選出されました。確かに大きな夢を実現されたのであります。
- 大きな「夢」を掲げて、その実現に向けて絶えざる努力をすることで夢が現実になることを示されたのであり、改めて安倍さんに書いていただいた「夢」という字を感銘深く眺めています。

森光子さんの名言集

人生は精いっぱい
がんばって生きるのよ
人生とはびんびん
生きてれば、
ころりと逝くものよ
森光子

だから安心して毎日カンパるにとす
森さんは70歳を過ぎた頃から、スポーツジムに通い、毎日欠かさず150回のスクワットを行い、自転車乗っ取り(リング器具をこくなど体力づくり)に勤め、「放浪記」で87歳まででんり返しを披露し続けた。09年8月8日の80回目の誕生日には、「放浪記」が前人未到の上演回数2000回を達成し、千秋楽に通算2017回を数えた。その成果に俳優として初の生前授与となる国民栄誉賞を受けた。

第一回介護川柳コンテスト
最優秀賞

ありがとう
たった五文字に
千の意味
たつくり作

(評)いろんな情景が浮かぶ作品だと思う。そういえば、仕事でもプライベートでもきちんと「ありがとう」って言っていない気がする。ちゃんと言に出すことが大事だ。

夢

平成廿三年七月廿五日

安倍晋三



認知症を簡単に判断する方法 キツネ・ハト模倣テスト

アルツハイマー型認知症では、初期の段階から頭頂葉の「空間認知機能」が衰えて、影絵の「キツネ」や「ハト」のような簡単な形の位置や方向が正確に認識できなくなります。したがって、この模倣テストができなければ、アルツハイマー型認知症の初期段階であると判断する材料の一つになります。

キツネ・ハト模倣テストのやり方

- ①テストをする相手と向かい合って座ります。
 - ②そして、「私の手をよく見て同じ形を作ってください」と一度だけ言います。
 - ③影絵の「キツネ」の形を作り、10秒間見せて真似をしてもらいます。右手または左手どちらかで行います。
 - ④次に、両手で「ハト」の形を作り、10秒間見せて真似をもらいます。
- 注意点:形を示すときに「キツネ」や「ハト」と言わないようにします。これをすると言語による指示を認識する能力をテストすることになってしまいます。また、一度形を示したら「よく見て」とも言わないようにします。

◎大事な注意点

模倣ができなかった場合、「できない」ことや「認知症である」ことを伝えないことが大事なポイントです。プライドを傷つけて病院に行くのが遅れたり、その後の治療や介護が難しくなる場合があります。また、このテストができないことだけで認知症であると断定することはできず、医師の総合的な判断が必要となります。

認知症チェック法:キツネ・ハト模倣テスト

キツネ

ハト



(山口朝保氏提供)