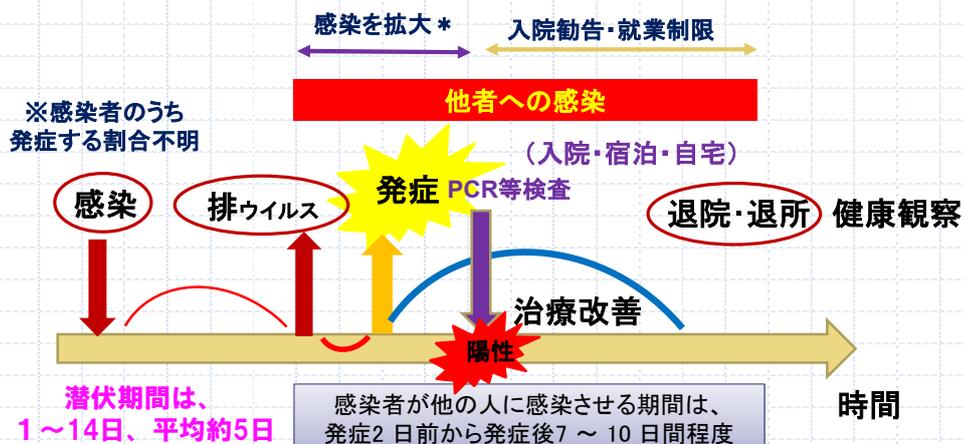




健康づくりは、まちづくり 健康寿命を延ばす秘訣！

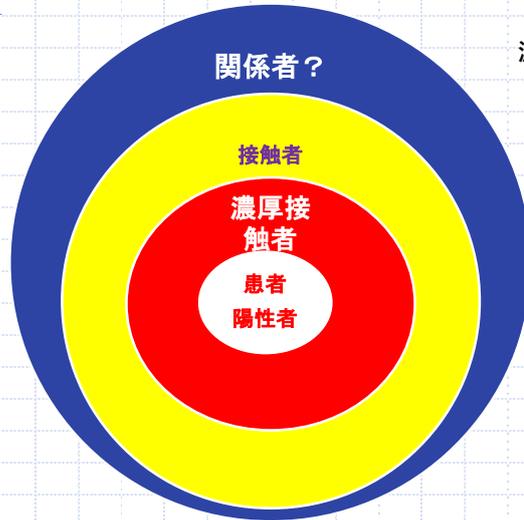
島根県出雲保健所
中本 稔

新型コロナウイルス 感染から、ウイルス排泄、発症の経過



* 陽性が見つかったときには、誰かに感染させてしまっている感染可能期間に、一定の接触がある人たちを「濃厚接触者」

感染している、発症する可能性(リスク)を決める 患者発生後の疫学調査を元に判断する！



濃厚接触者は
保健所が決める！
最終接触から2週間は「自宅」

この感染の輪を小さくするのは？
症状が出たら
職場や学校を休んで
検査をする

正しい情報はどこから？
まわりにいるのは 応援団？
それとも 不安を煽る人？

感染しても 安心して療養できる 地域づくり

島根県海士町 (島根県海士町)

こだま

感染者を皆で支え励まそう

島根県海士町
田中 君代 82歳
島民2千余人の海士町に
コロナ感染者が出て2日
自いよいよ来たかと戦々
恐々としている中、1枚の
チラシが新聞に入っていた。

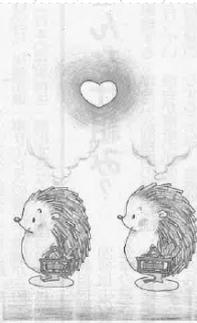
島の観光スポット・明彦
海岸のパノラマ写真に「も
しあなたが感染したらどん
な声かけをもちょうとれし
いだらあ？」と大きな30文
字・チラシを入れたのは海
士町民有志一同、こんな草
の根的呼び掛けのある環
り、海士町は決してコロナ
禍に負けないと思つた。
前日から町放送でも、先
に感染した人を皆で支え励
ます、と思ひやりある対
応を呼び掛けている。
この状況下、明日は自分
か身内かもしれないが、備
てても仕方がないが、マス
クで手洗いをして、3密もな



だけは届けたい。
「大丈夫、治療に専念し
て早く元気になって帰って
来て、その素晴らしい経験を
かしてまた、家族や島のた
めに頑張つて、応援してい
るよ。今こそ島人の温かい
エールを送る時である。」

地域の支え合い大切に

保健師 桜井 純子42 (神奈川鎌倉市)
回廊板のコロナに「一町内
も、新型コロナウイルスは
から感染を出さないよう
に、みんなが元気で乗り切
りましょ」という趣旨の
文がありました。書いた方
の気持ちわかります。で
思いやりの距離



塩山 佐知子(主婦)大田市東成区

なることが、より大事なの
ではないでしょうか。
感染しても軽症で、障害
などおこさない事情から
自宅療養する方はいるでし
ょう。心身の不調のほか、
1人暮らしのため隔離で買
い物ができず、食料がなく
なる人も出てくるかもしれ
ません。必要な買い物を代
行して玄関先に置いてくれ
たり、安否確認の連絡を入
れてくれたりする人がいれ
ば、安心できるのではない
でしょうか。
感染症に限らず、病気を
患ったりがをしたりする
可能性は、誰にもありま
す。町内会では、体調が悪
くなっても、あなたも大切
なこの地域の一画ですから
お互いに支え合いましょ
う」といふ姿勢を示してさ
ただければと思いました。

新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮についてお願い

感染された方等への差別や偏見をなくしましょう

新型コロナウイルス感染症は誰もがかかる可能性があります。
 こんなときだからこそ
 1人1人が相手を思いやる気持ちを忘れずに、
 冷静な対応をお願いします。
 私たちが闘う相手は、**新型コロナウイルス**であり、
 感染された方ではありません。

感染された方等に対する誹謗中傷や患者の発生に関する噂を
 拡げることは、厳に慎んでください。
 検査で陰性が確認され、経過観察を終えた方は、他人に新
 型コロナウイルスをうつすことはありません。
 差別や偏見を行うと、『新型コロナかな』と思った時に声を上
 げづらくなり、結果として、感染症拡大防止の妨げになります。

退院された方がこれから地域で生活していくためには、
 地域の方の協力が必要です。

*** 感染された方が退院するまでの流れ ***

- 厚生労働省が定める基準(症状軽快後、PCR検査で2回陰性を確認)を満たした場合に退院することになります。
- 退院後は、活動に制限はなく、買い物等の日常生活を送ることができます。
- 念のため、退院後4週間は健康状態の確認や一般的な感染症対策を徹底して過ごされます。
- 退院された方に対しては、出雲保健所から健康状態の確認を行います。

ご不安なことがありましたら、
 しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』☎0853-24-7017

*** 感染症対策を徹底しましょう ***

- 『手洗い』と『マスク着用を含む咳エチケット』を徹底してください。
- こまめに換気を行いましょう。
- 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。
- 毎朝、健康チェックを行い、発熱や風邪様症状がある場合は無理せず、自宅で療養しましょう。

発病前に、他人に感染させてしまっている。
 無症状で、他人に感染させてしまっている。
PCR検査陽性がわかったときには、濃厚接触者が発生している。

今の医療や行政では、感染を止めるには**限界がある病気**なのです。
 リスク軽減は、人との接触をなくすこと(?) 例 ロックダウン
 ワクチンを2回接種すること

保健所では、**感染の連鎖を断ち切ることが目標(クラスターにしない)**
濃厚接触者とは、保健所が感染の可能性が高く発症するかもと判断した人

一人ひとりが、自分の身体に関心をもって(持病はしっかり管理して)、
 ウイルスを身体に入れない工夫を続けてほしい。(ワクチン打ったあとも)
(手洗い、マスク、距離、密の場面では短時間に)

- 可能ならワクチン接種を2回済ませる
- 症状あるときは休む・検査する
- 陽性になったら、身体を休ませる。
- 他人への拡がりにならないように、協力する。
- 関心をもって、正しい情報の判断をする。

「しなやかな血管」、「しなやかなころろ」が大事です。

島根県出雲保健所・出雲市 にご相談ください。

川柳の中にみる人生(毎日新聞、万能川柳)

人と人との関係が5・7・5の中に読み取れる

憎むにはあって愛すにない理由
 考えが違うからって敵じゃない
 山頂はゴールじゃなくてまだ途中

北九州 お鶴
 安曇野・荻笑

煽(あお)るより煽(おだ)てるがコツと妻のTEL
 サプリ飲み薬を飲んで酒を飲む
 年取ると欲なくなると思ってた

東京・倉さん
 町田・翠景
 東京・王子の狸

笑いあう歯のない歯ぐき孫と祖父
 残された機能で支え合う老後
 いろいろな体の仕組み知る加齢
 わびさびを醸し出してるシミとシワ

箕面・長谷川康生
 日立・小雪

まだまだと思う朝ある70歳
 人間を知るに短い80歳
 歯科内科(昼食)眼科整形外科
 高齢と嘆くななれぬ人もいる

さいたま・影無
 宝塚・忠公
 大分・春野小川
 山口・優モア

川柳の中にみる人生(毎日新聞、万能川柳)

人と人との関係が5・7・5の中に読み取れる

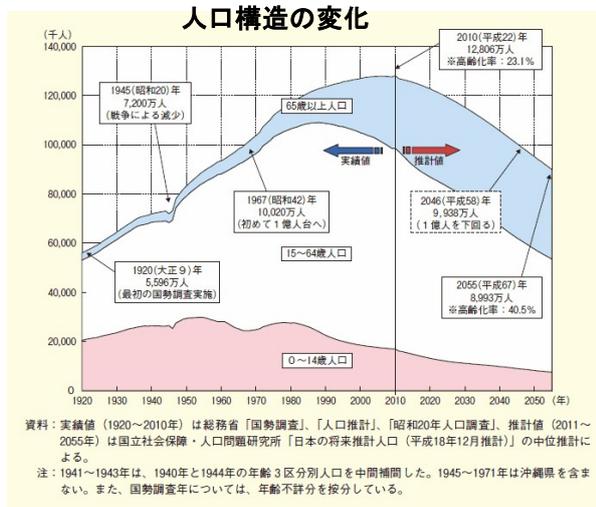
人間の本性炙り出すコロナ 奈良 しばあんこ
 やっかいはウイルスよりも人間だ 桜川・今賀俊
 五輪やめ保健所もつと増やそうよ 相模原 林ヒロシ
 手間かけて貧しさカバーしてた母 伊達 いいやん
 小さな幸これが大きな幸と知り 柏原・柏原のミミ
 心配と行き心配をされる里 柏原・柏原のミミ
 牢名主のような人おりデイサービス がん告知小さな悩みみんな消え
 介護するために出られぬ老人会 越谷・小藤正明
 終活はどう死ぬかよりどう生きる 神戸 中林照明
 出来るうち楽しめるうち死なぬうち 坂戸 グランパ
 いつか死ぬほんと誰にもわからない 大野城・そうそう
 出会う数いつか悲しむ数となり 沼津 まさみ
 傷ついて傷つけてきたことを知る 行田・ひろちゃん
 いただいた笑顔を次の人にあげ 久喜・宮本佳則
 分け合えば足りる奪い合えば足りぬ 東京・桜の寺さん
 あの人を私のために心配す 相模原・水野タケシ

ある日のデザート

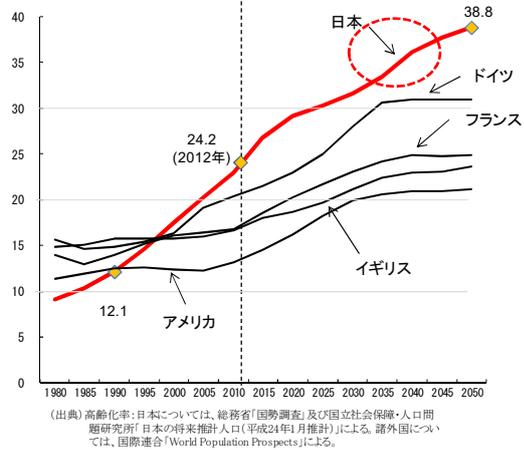


我が国の健康をめぐる現状

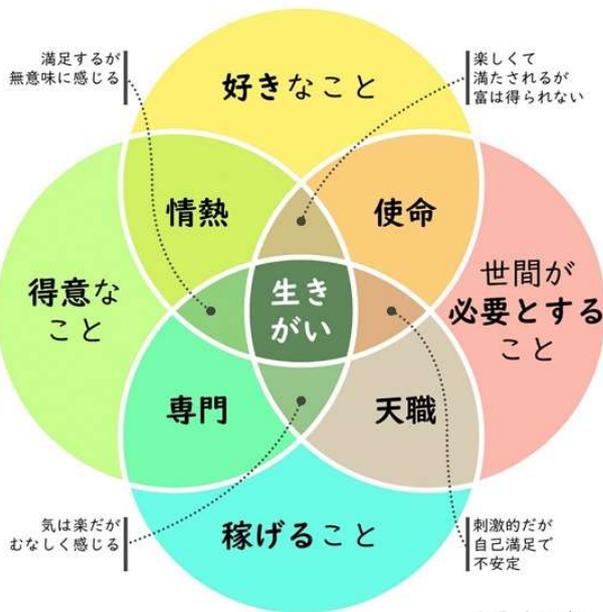
人口は減少し、国際的にも他国に例をみない急速な高齢化を経験



主要国における65歳以上人口 （%の対総人口比の推移）



（資料：日本は、総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」。
諸外国は、国際連合「World Population Prospects」）

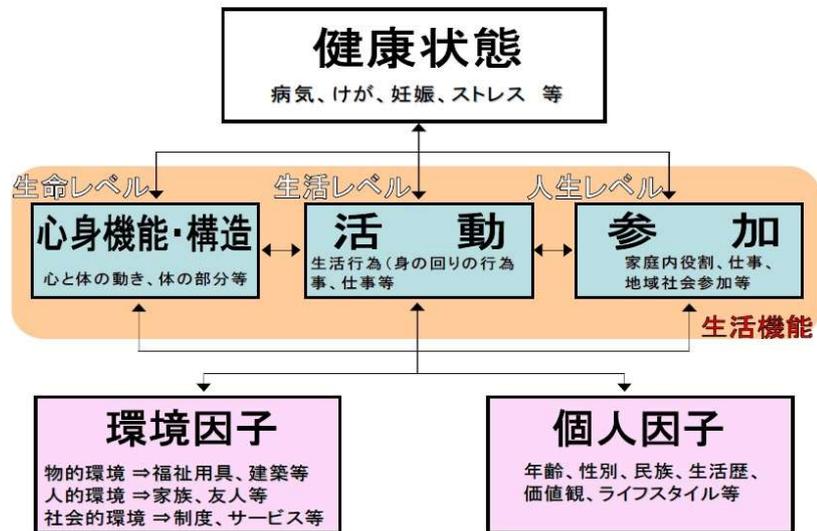


生きがいとは何か

好きなこと
得意なこと
世間が必要とすること
稼げること

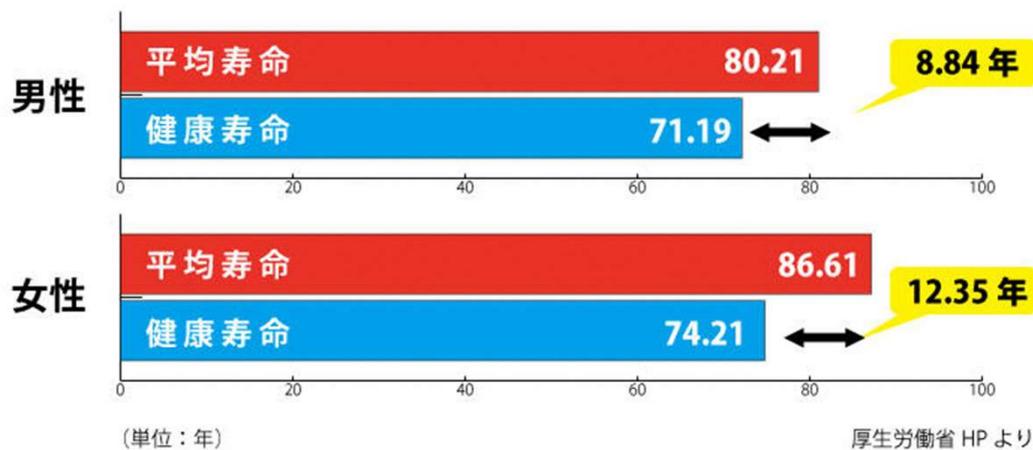
ソース：dreamstime
元画像：TORONTO STAR GRAPHIC
日本語化：@masago01

世界保健機構
(WHO)の
健康とは？
(ICFの考え方)

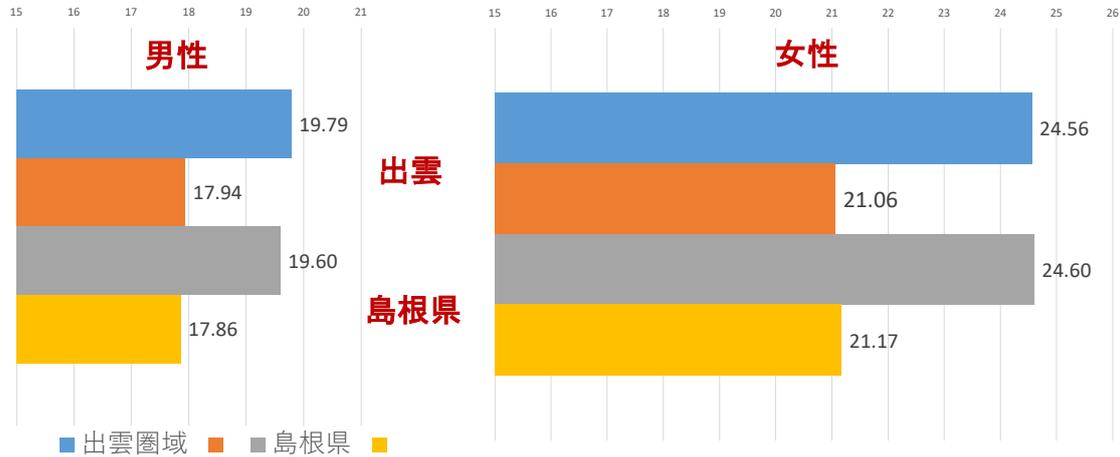


1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

平均寿命と健康寿命の差 (平成 28 年)

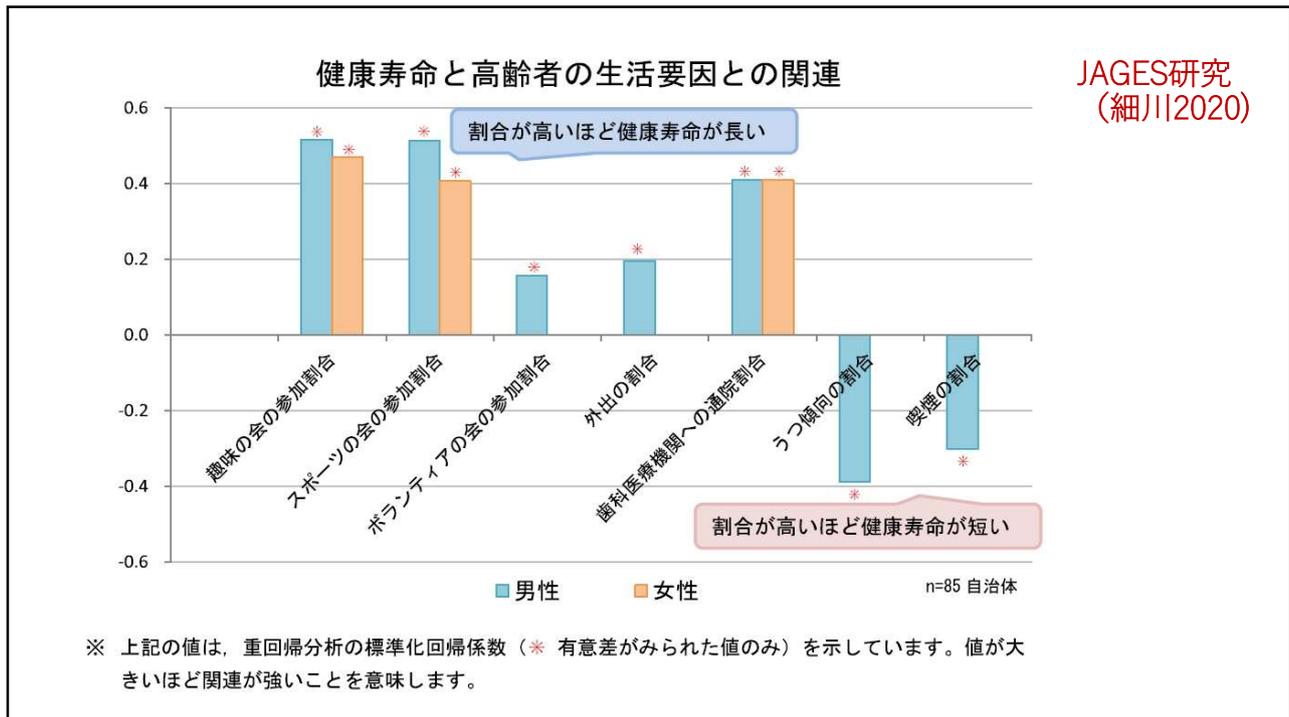


65歳平均余命と65歳健康寿命 (出雲圏域と島根県の比較)



都道府県別
日常生活に
制限のない
平均期間
2016年

2016		2016			
順位	都道府県	順位	都道府県		
1	山梨	75.21	1	愛知	76.32
2	埼玉	75.19	2	三重	76.30
3	愛知	75.04	3	山梨	76.22
4	岐阜	72.89	4	富山	75.77
5	石川	72.67	5	鳥根	75.74
6	静岡	72.63	6	栃木	75.73
7	山形	72.61	7	岐阜	75.65
8	茨城	72.56	8	茨城	75.52
9	富山	72.55	9	鹿児島	75.51
10	福井	72.50	10	沖縄	75.46
11	新潟	72.45	11	新潟	75.44
12	宮城	72.39	12	大分	75.38
13	千葉	72.37	13	静岡	75.37
14	香川	72.37	14	福井	75.26
15	鹿児島	72.31	15	群馬	75.20
16	神奈川	72.30	16	山口	75.18
17	滋賀	72.30	17	石川	75.18
18	山口	72.18	18	千葉	75.17
19	栃木	72.12	19	高知	75.17
20	長野	72.11	20	青森	75.18
21	兵庫	72.08	21	岡山	75.09
22	群馬	72.07	22	佐賀	75.07
23	宮崎	72.05	23	山形	75.06
24	東京	72.00	24	福島	75.05
25	沖縄	71.98	25	宮崎	74.93
26	北海道	71.98	26	香川	74.83
27	広島	71.97	27	長野	74.72
28	岩手	71.85	28	長崎	74.71
29	京都	71.80	29	埼玉	74.67
30	長崎	71.83	30	福岡	74.66
31	三重	71.79	31	神奈川	74.63
32	鳥根	71.71	32	愛媛	74.59
33	鳥取	71.69	33	秋田	74.53
34	青森	71.64	34	岩手	74.46
35	佐賀	71.60	34	大阪	74.45
36	大分	71.54	36	宮城	74.43
37	岡山	71.54	37	和歌山	74.42
38	福島	71.54	38	東京	74.26
39	大阪	71.50	39	兵庫	74.23
40	福岡	71.49	40	鳥取	74.14
41	奈良	71.39	41	奈良	74.10
42	高知	71.37	42	滋賀	74.07
43	和歌山	71.36	43	徳島	74.04
44	徳島	71.34	44	京都	73.97
45	愛媛	71.33	45	北海道	73.77
46	秋田	71.24	46	広島	73.62
47	熊本	(調査なし)	47	熊本	(調査なし)



健康づくりへのヒント 個人編

○毎日、「健康」「幸せ」と思える時間を持つ。

日常の中で**体調変化**に気がつくこと大事

長時間労働は、自身や周囲への気遣い↓

○しなやかな**こころ**は余裕から

「この話は、私に関係あることか？」

○身体が動くことに感謝して、**歩く**。

歩いて「息切れ」確認、駐車場は遠くに。

○**禁煙**、**血圧**・**血糖**・**脂質**の管理は、

しなやかな血管の基本。減塩や野菜も。

○お酒は飲まないか、2日に1合。



しなやかな血管は、特定健診から あなたの血管はどの段階？

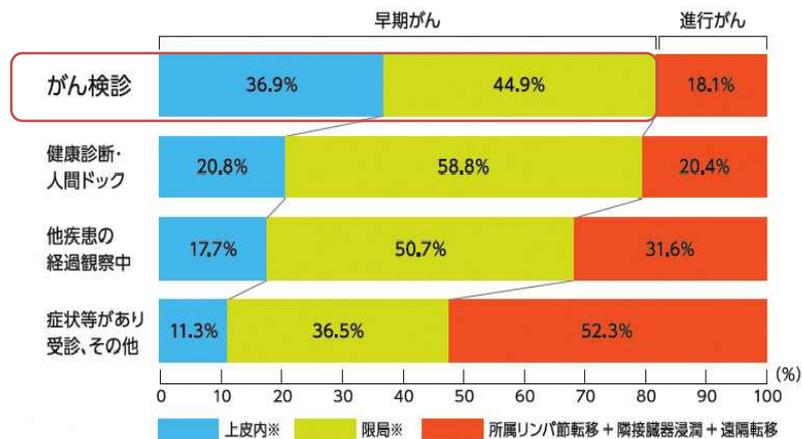
まず、あなたの数値を下の表を欄に入れてみましょう。
それぞれの検査結果「正常値」「特定保健指導対象」「医療対象」のどこに該当するのか確認しましょう。

項目	あなたの数値	正常値	特定保健指導対象	医療対象	動脈硬化	
					たまる	つまる
肥満	腹囲	男性85cm未満 女性90cm未満	男性 85cm以上 女性 90cm以上	BMI 25以上		
	BMI	BMI 25未満	BMI 25以上			
脂質	中性脂肪	150mg/dl未満	150～299mg/dl	300mg/dl以上		
	HDL	40mg/dl以上	35～39mg/dl	34mg/dl以上		
	(LDL)	119mg/dl以下	120～139mg/dl	140mg/dl以上		
血圧	収縮期血圧	130mmHg未満	130～139mmHg	140mmHg以上		
	拡張期血圧	85mmHg未満	85～89mmHg	90mmHg以上		
血糖	空腹時血糖	99mg/dl以下	100～125mg/dl	126mg/dl以上		
	HbA1c	5.9%以下	6.0～6.4%	6.5%以上		
	(随時血糖)	139mg/dl	140～199mg/dl	200mg/dl以上		
喫煙	たばこ	吸わない	吸う			

()内は参考値

新型コロナウイルスは、
血管内皮細胞にも感染して、
血栓・塞栓、臓器不全に

がん検診で見つかるがんの 約8割は「早期がん」



※上皮内:がんが上皮細胞と組織を隔てる膜を破って浸潤(しんじゅん)していない状態
※限局:がんが発生臓器に留まっている状態

島根県地域がん登録 2007-2009
(胃・大腸・肺・乳房・子宮の合計)
進行度合不明を除く

フレイルの考え方

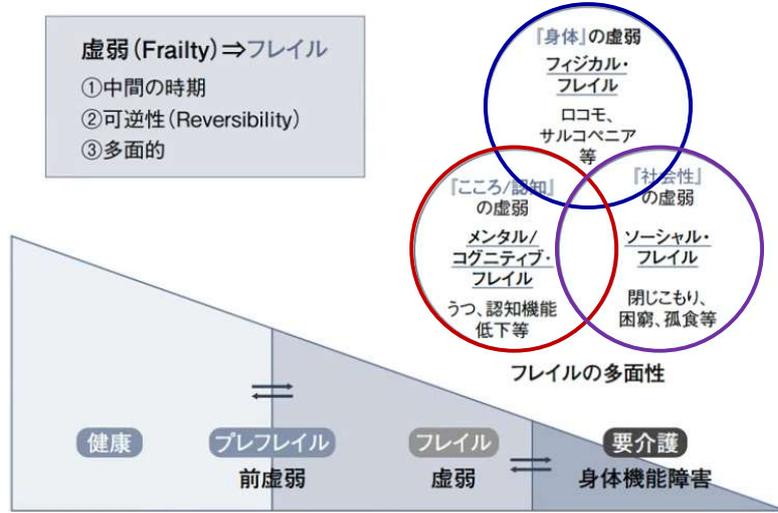
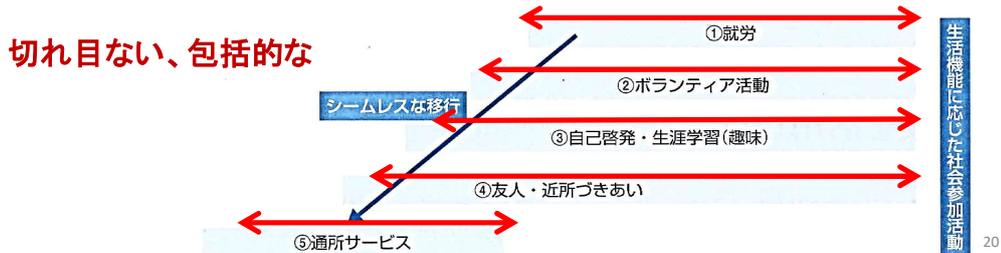
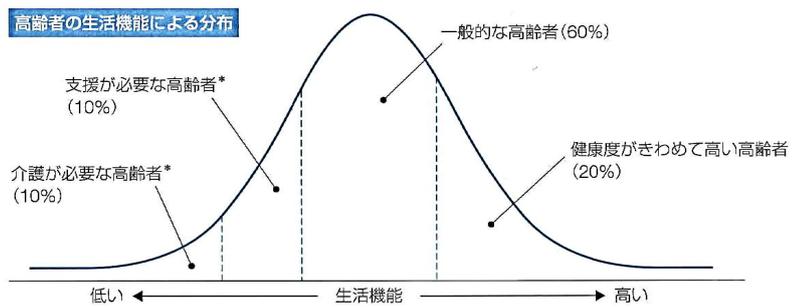
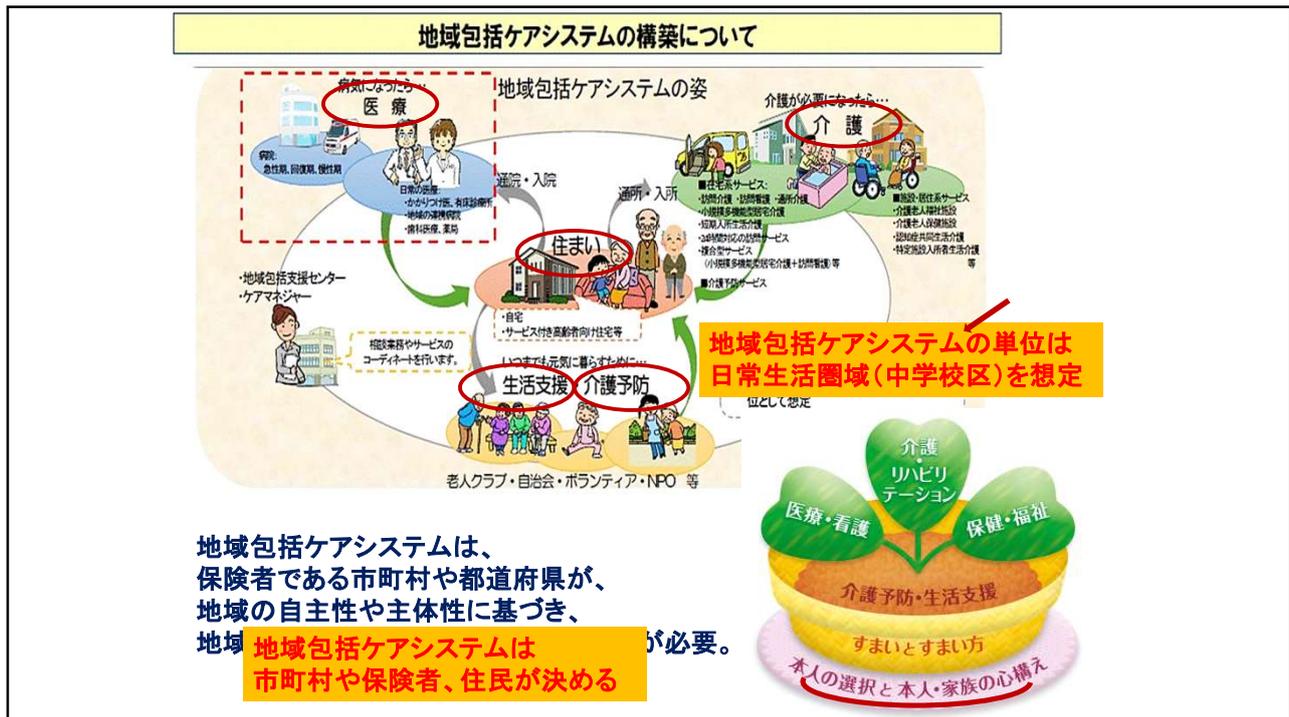


図1：フレイル
 (東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢『フレイル予防ハンドブック』から一部
 改変)

高齢者の生活機能と参加・活動(藤原、保健師ジャーナル、73(05)2017)





主観的健康感(Kaplan 1983)

◆ あなたの健康状態はつぎのうちどれですか？

とても健康

まあまあ健康

ふつう

健康でない

10年後の生存率は

「とても健康」の人は98%

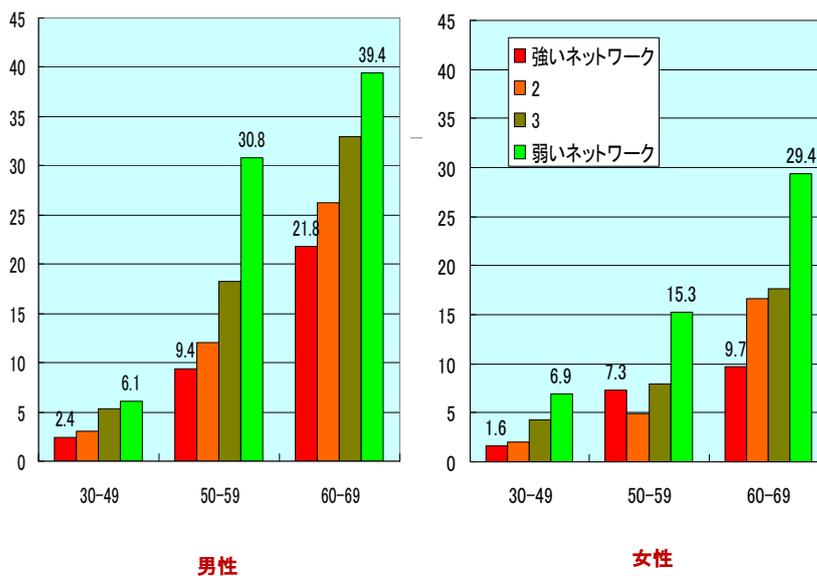
「健康でない」は61%

あなたの身のまわりに 次のような人々がいらっしゃいますか？

(当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人

(三重県民1万人アンケートから)



**社会的ネットワーク
指標別にみた
性別年齢別死亡率**
(Berkman&Syme 1979)

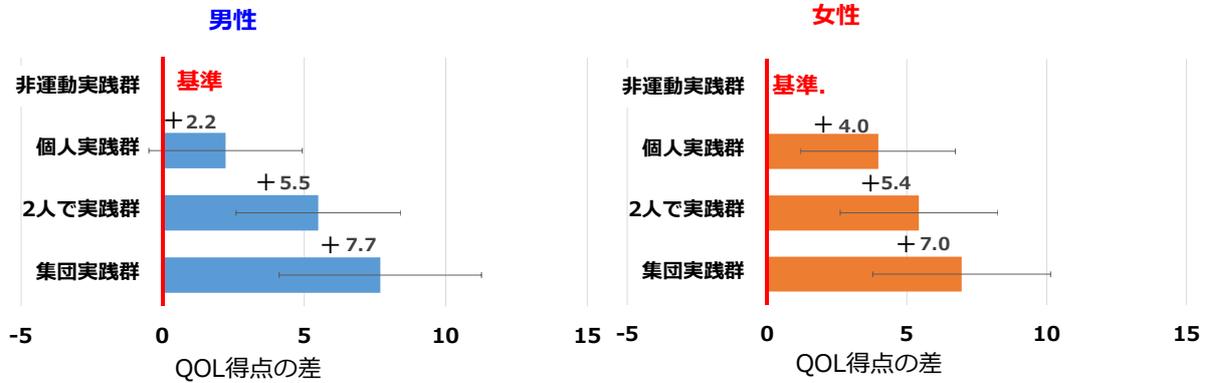
おつき合いが強い人は
死亡率が小さい。



おつき合いは大事

一緒に運動する仲間が多い人ほど、精神的健康状態（QOL）は良好

運動しない、1人、2人、集団の4群でQOL得点（100点満点）を比較
（他の関連要因で調整済み）

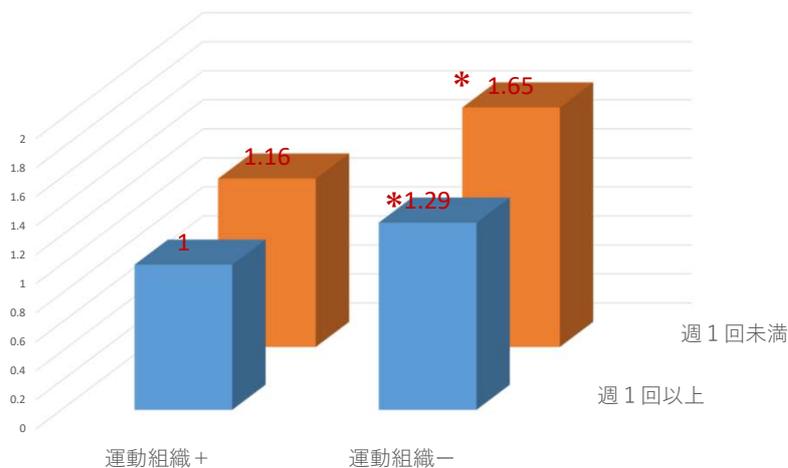


- ・男女とも、個人での運動実践者よりも運動実践仲間が多い者ほどQOLが良好。
- ・個人での運動実践の啓発とともに、**多くの仲間と運動を楽しめる地域・社会環境を整備していく必要がある。**

引用) Seino S, et al. Med Sci Sports Exerc. 2019; 51(6): 1146-1153.

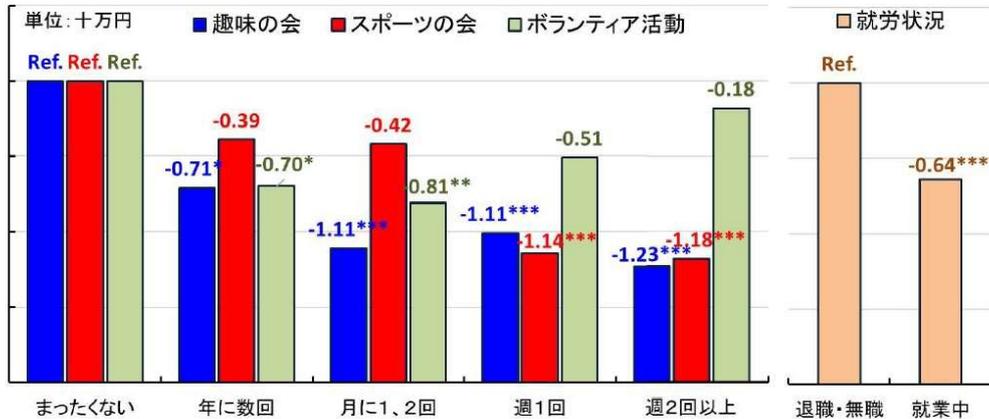
運動は、一人より**仲間**と行くと要介護状態を予防できる

運動と要介護リスク（JAGES n=11581, 4年観察）



趣味や運動が介護費を削減 JAGES研究 (斉藤 2020)

《地域活動への参加頻度および就労状況による6年間累積介護費の相違》 (n=46616)



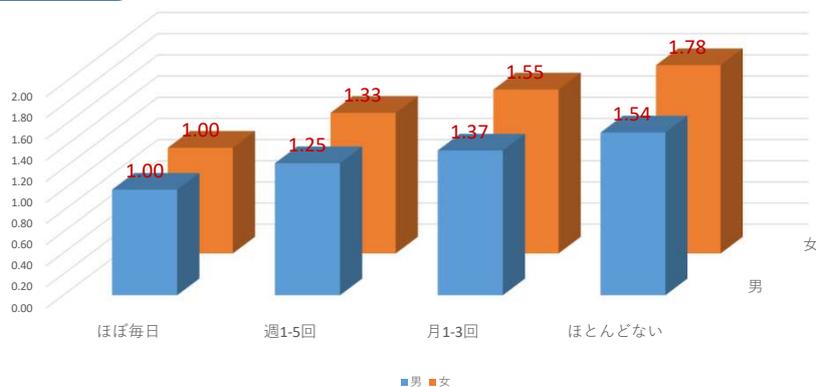
欠損値を多重代入法で補完し(M=20)、IPW推定法に基づいて算出したもの。IPWはベースライン時の性別・年齢・修学年数・等価所得・婚姻状態・世帯構成・治療疾患の有無・物忘れの自覚・健康度自己評価・居住自治体を調整。就労状況と各地域活動への参加頻度は同時に投入した。 Saito M et al. (2021) Int J Environ Res Public Health, 18(10): 5414

笑いは、自覚的健康感を高める (笑わないは、自覚的健康感悪い) JAGES研究

あなたは、
どこで笑う？

笑いの頻度と自覚的健康感 (不健康)

JAGES n=20,400

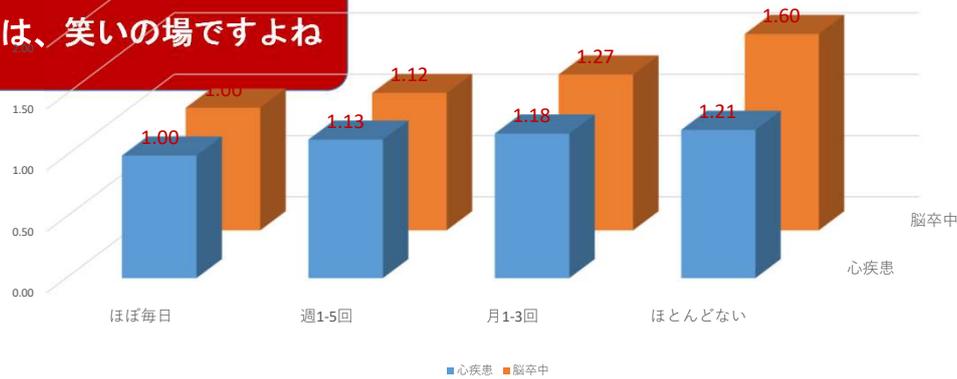


笑いは、脳卒中・心筋梗塞を減らす JAGES研究

あなたは、
どこで笑う？

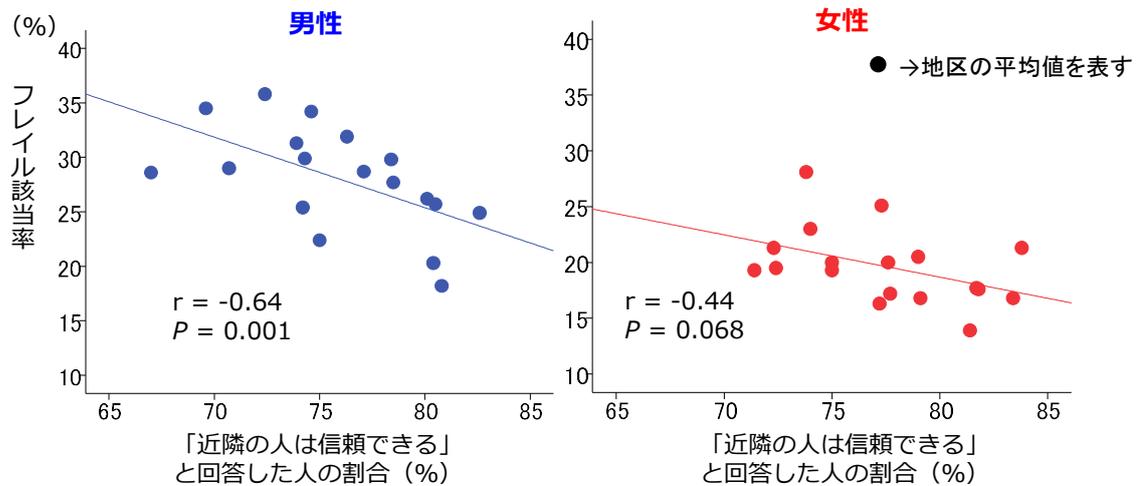
笑いの頻度と脳心リスク JAGES

通いの場は、笑いの場ですよ



ほどよい近所づきあいもフレイル予防に

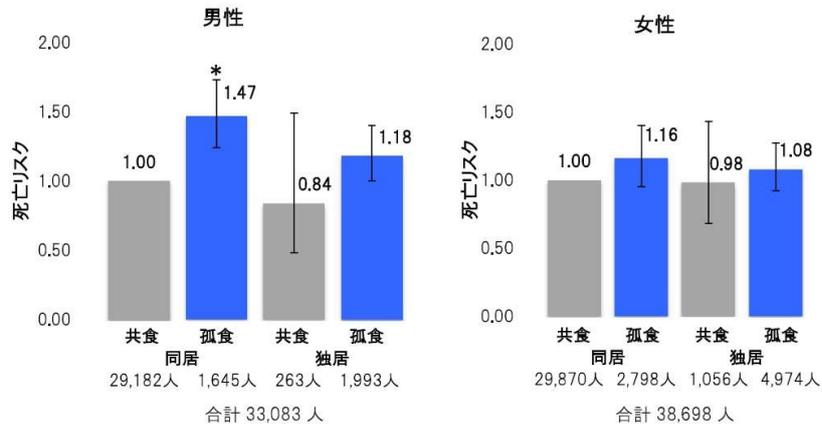
—近隣への信頼感が高い地域ほど、フレイル該当率が低い—



引用) 大田区『元気シニア・プロジェクト』実態調査2016、東京都健康長寿医療センター研究

孤食は死亡リスクを高める JAGES研究 (谷ら2017)

高齢者の孤食と死亡との関連(男女別)



年齢、治療中の疾患、生活機能、教育歴、経済状況の影響を調整しています。

*は統計的に有意な関連があったことを示しています。



分け合えば足りる奪い合えば足りぬ

東京 桜の寺さん

京都 亀岡スタディ

老研式活動能力指標(13項目)

社会的役割

- ① 友達の家を訪問する
- ② 家族・友達の相談にのる
- ③ 病人を見舞う
- ④ 若い人に自分から話かける

知的能動性

- ① 年金などの書類が書ける
- ② 新聞などを読んでいる
- ③ 本や雑誌を読んでいる
- ④ 健康の記事や番組に関心ある

○閉じこもり該当者への移行に関連する要因
ロジスティック回帰分析 (n=375)

	OR	信頼区間
趣味の有無(無1)	2.031	0.768-5.374
運動の実施(ない1)	1.662	0.829-3.292
主観的健康感(健康0)	1.739	0.521-5.802
関節痛の有無(有1)	1.245	0.611-2.538
排泄失敗の有無(有1)	1.574	0.702-3.532
口腔機能低下(該当1)	2.001	0.848-4.723
うつ(該当1)	1.884	0.837-4.242
社会的役割(実数)	1.481	1.003-2.185 *

○閉じこもり改善に関連する要因
ロジスティック回帰分析 (n=147)

	OR	信頼区間
年齢(実数)	0.943	0.876-1.016
治療疾患の有無(有=0,無=1)	14.340	1.345-152.944 *
口腔機能低下(該当=0,無=1)	1.950	0.903-4.212
知的能動性(実数)	2.643	1.378-5.069 **

引用)山縣ら、日本公衆衛生学会誌67(6)369-379,2020)

認知症予防 WHO指針 2019

◎強く推奨

- 運動 MCIの人は条件付き
- 禁煙
- 高血圧治療
- 糖尿病治療

○条件付き推奨

- 健康的でバランスとれた食事
- 過度な飲酒の抑制
- 認知機能トレーニング
- 体重の減量
- 高脂血症の治療

☆推進必要

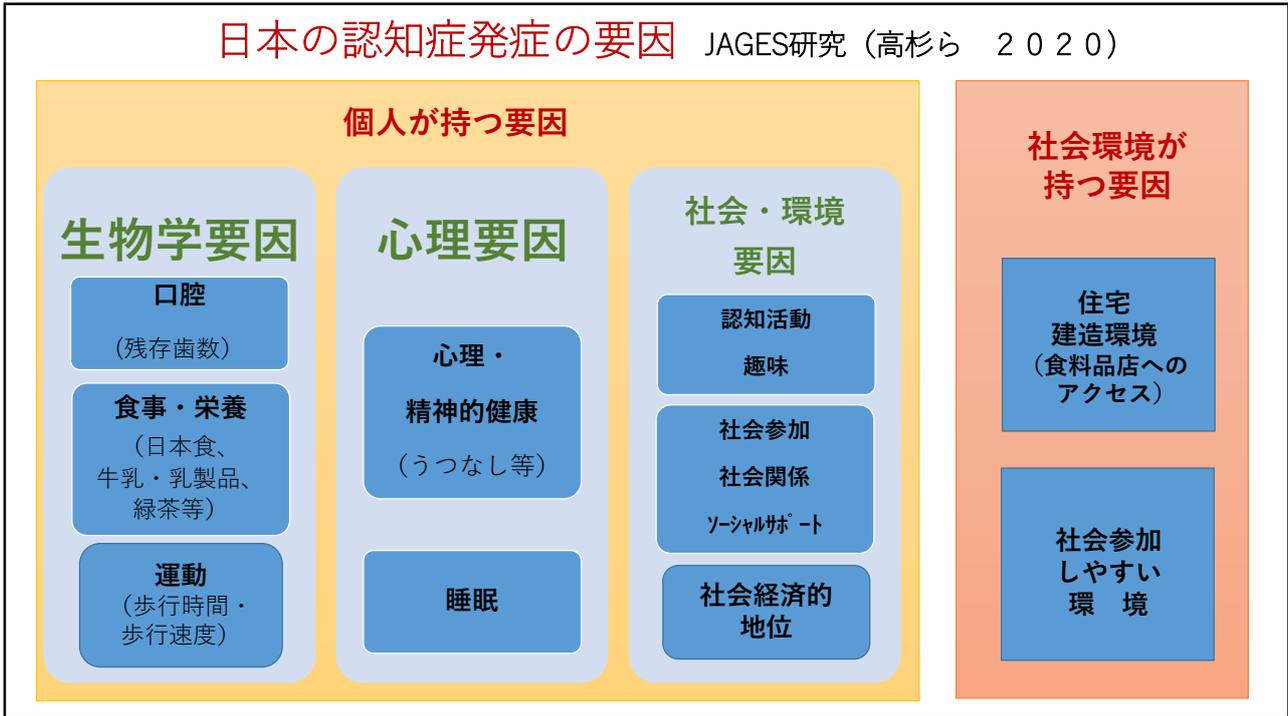
社会参加!

△治療などは必要

うつ
難聴

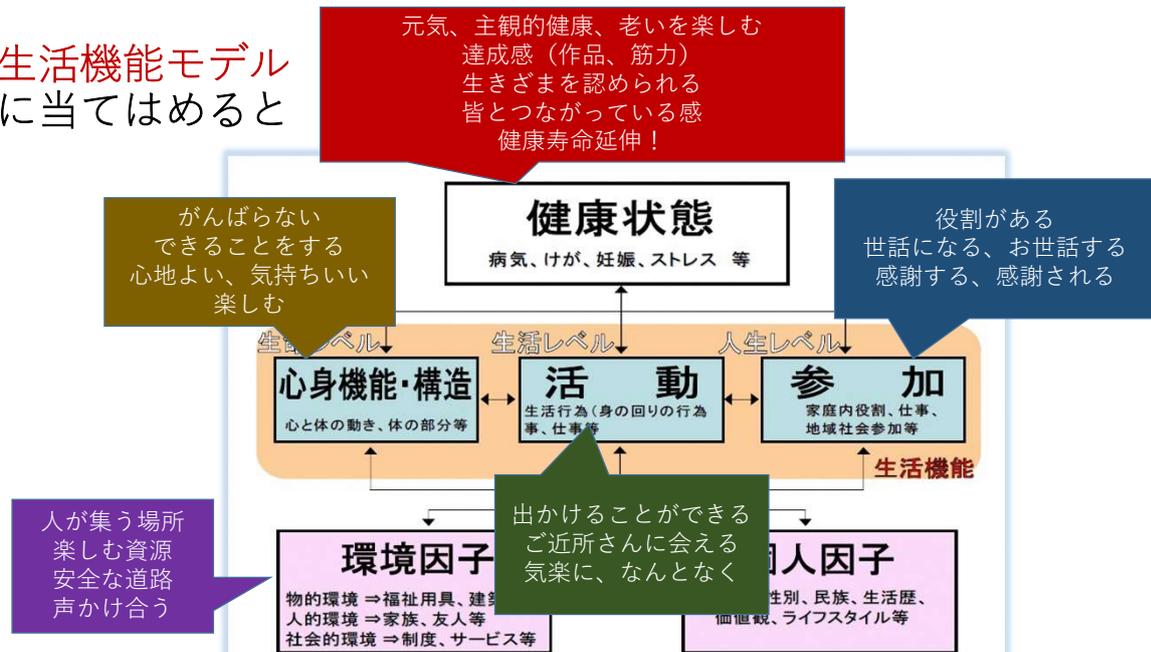
認知症になっても
安心して住み続けられる まち

日本の認知症発症の要因 JAGES研究 (高杉ら 2020)



W11

生活機能モデルに当てはめると



楽しく、ご近所で、
健康づくり、地域づくりをすすめてみましょう！

一人ひとりが
健康で、活動し、参加すること
よい関係を つくる役割を果たすことで、

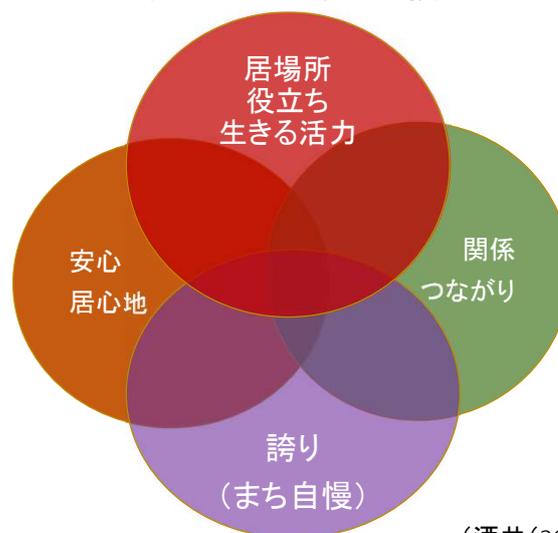
地域が元気になることを、実感ください。

病気をかかえてしまったら、ご相談ください。

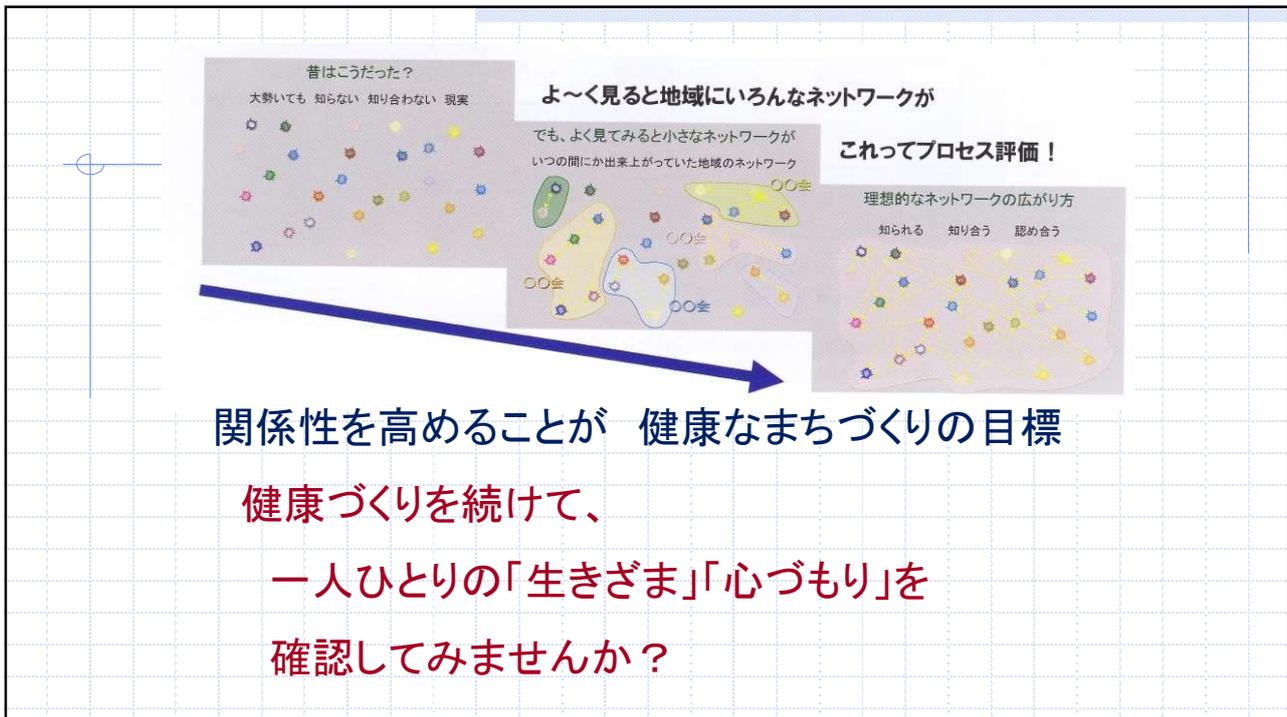
地域で支える包括ケアシステムも、ご近所から。

地域への愛着

「このまちに ずっと 住み続けたいですか？」



(酒井(2016)を改変)



「七日間」 宮本容子・宮本英司 作

神様お願い この病室から抜け出して

七日間の元気な時間をください

一日目は台所に立って 料理をいっぱい作りたい
あなたが好きな餃子や肉味噌 カレーもシチューも冷凍しておくわ

二日目には趣味の手作り 作りかけの手織りのマフラー
ミシンも踏んでバックやポーチ 心残りが無いほどいっぱい作る

三日目にはお片付け 私の好きな古布や虹絹
どれも思いが詰まったものだけど どなたか貰ってくださいね

四日目には愛犬連れて あなたとドライブに行こう
少し寒いけど箱根がいいかな 思い出の公園手をつなぎ歩く

五日目には子供や孫の 一年分の誕生会

ケーキもちゃんと11個買って プレゼントも用意しておくわ

六日目には友達集まって 憧れの女子会しましょ
お酒も少し飲みましょか そしてカラオケで十八番を歌うの

七日目にはあなたと二人きり 静かに部屋で過ごしましょ
大塚博堂のCDをかけて ふたりの長いおはなししましょ

神様お願い七日間が終わったら 私はあなたに手を執られながら

静かに静かに時の来るのを待つわ

静かに静かに時の来るのを待つわ

最期まで私らしく、家族・友だちと過ごすことが希望