

生活習慣病の予防と健康管理 シマネスクくにびき学園西部校

島根県浜田保健所
中本 稔
E-mail: nakamoto-minoru@pref.shimane.lg.jp

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

まだまだと思う朝ある70歳
さいたま・影無

人間を知るに短い80歳
宝塚・忠公

歯科内科(昼食)眼科整形外科
大分・春野小川

高齢と嘆くななれぬ人もいる
山口・優モア

おじいちゃん音で元気を伝えてる
箕面・長谷川康生

笑いあう歯のない歯ぐき孫と祖父
日立・小雪

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

いただいた笑顔を次の人へ
久喜・宮本佳則

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

父母も逝き深夜の電話びくつかず
越谷・小藤正明

実はよく知らなかったな亡母(はは)のこと
近江八幡・日なた猫

ハツとする車窓に映るは母の顔
尼崎・ちびみこ

他人だと思えば妻はありがたい
みやま・長なす

勘違い次々気づく結婚後
大阪・みつちー

オレたちを見てか結婚せぬ息子
佐倉・繁本千秋

インフルに感染もせぬ夫婦の間(ま)
島田・東海島田宿

いただいた笑顔を次の人へ
久喜・宮本佳則

あの人を私のために心配す
相模原・水野タケシ

生きることが大変な世の中です。

- 情報過多の時代に、(他人の幸福や不幸が伝わる)
 - 限られた人生の時間のうちに、
 - どうやって「うまく」生きていくか、
 - 幸福ってなんだろうか。
-
- 他人より幸福でいたいと思うひともあります。
 - 考えること、学ぶことを放棄している人たちもいます。
 - 正しい判断してもらうためには、手間がかかります。

新しい環境問題？ PM2.5

春霞は有史以来、昔から

乾燥した晴れた日に、偏西風に乗って

中国の大気汚染は年々悪化するが、

実は国内問題が先にある

都市を中心に、工場や自動車による排ガス

2003年1都3県のディーゼル車規制はSPM対策

もっと身近に 喫煙者に染みついた煙にも

自動車を買ってもらっている日本の責任は？

健康とは？ 病気とは？

WHOの健康の定義

健康とは身体的、精神的、社会的に良好な状態のことをいい、単に疾病や虚弱でないということではない。

プライマリーヘルスケア(1978)

すべての人に健康を Health for All

可能な限り最高レベルの健康水準を提供する

→オタワ憲章(バンコク憲章)に続く

日本国憲法第25条「生存権」第13条「幸福追求権」

「最低限度の生活を保障」と「最大限の尊重」の狭間？

まちづくりは幸福追求

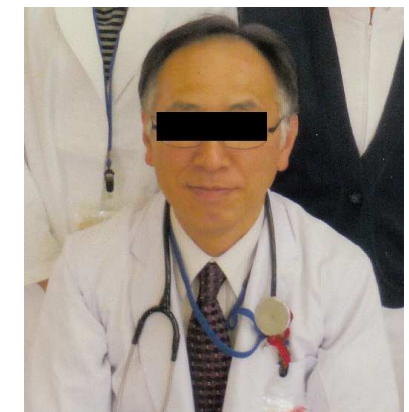
- 憲法第13条

すべての国民は、個人として尊重される。

生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

日田市は別府市との「車券売り場名誉毀損訴訟」のなかで、「まちづくり権」を憲法第13条「幸福追求権」のひとつとして主張している。(朝日新聞2002年11月20号)

加齢には抗えない



生活習慣病とは？

食生活や運動習慣、休養や喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関与している疾患のこと。

- 心臓病、脳血管疾患
- 糖尿病、肥満、脂質異常、(低栄養)
- 慢性閉塞性肺疾患COPD(肺気腫、気管支喘息)
- 消化器疾患(胃潰瘍、便秘、胆石?)
- (慢性腎疾患CKD)(睡眠障害?)

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
											高中性脂肪										
											高血圧										
											高尿酸										
											低HDL										
治療											高LDL										
											一過性脳虚血治療 左脳梗塞治療										

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳
検査結果	BMI25以上(肥満)																				
											高GPT										
											高血圧										
											高中性脂肪										
											低HDL										
心電図											高血糖										
											陰性T波										
											反時計方向回転										
											ST-T異常										
											異常Q波										
治療	慢性心筋梗塞治療																				

(生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会 尼崎市野口緑氏提出資料より)

内臓肥満に着目した (平成20年より) 生活習慣病発症予防・重症化の流れ



健康管理の基本

- 毎年の健康診断
 - 1) 血圧、血糖、脂質、レントゲン、心電図
 - 2) がん検診
- 慢性疾患の管理 「一病息災」
 - 管理目標となる検査(高血圧症なら血圧)
 - 定期的な受診、内服管理、患者会
- 習慣としての、栄養、運動、禁煙、節酒、睡眠
 - いつもと同じ感覚、いつもと違う症状
 - 習慣の改善は生活の見直し

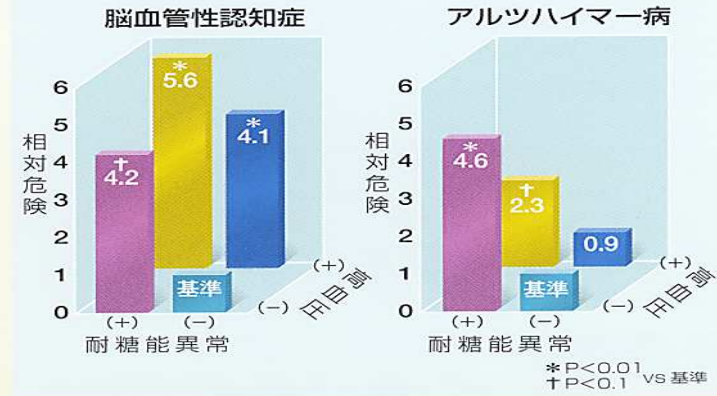
7つの健康習慣(Breslow 1980)

- ◆ たばこはすわない
- ◆ 定期的な運動をする
- ◆ 飲酒は適度か、しない
- ◆ 睡眠7, 8時間
- ◆ 適正体重を保つ
- ◆ 毎日朝食とる
- ◆ 間食はしない

7つ持つ男(女)性は
0-3つの男(女)性の
28(43)%の死亡率
(9.5年間の総死亡)

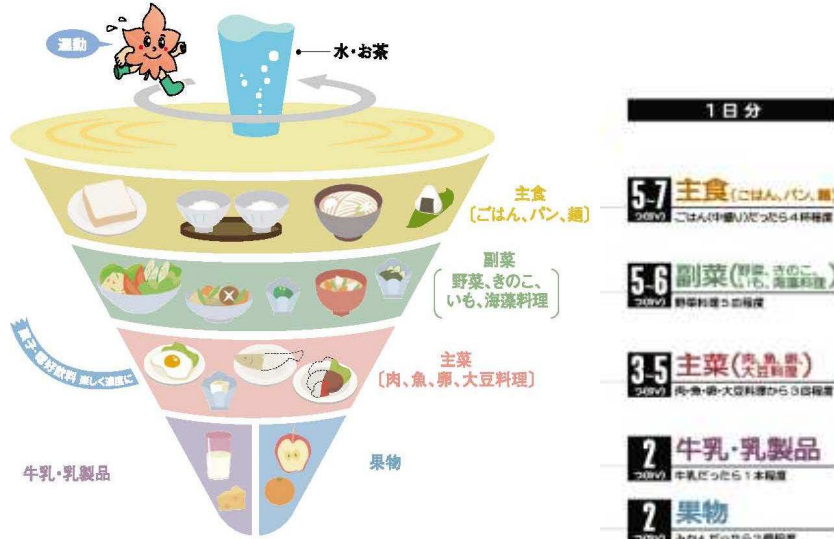
糖尿病、血圧と認知症

久山町男女826名、65歳以上、1985-2000年、多変量調整



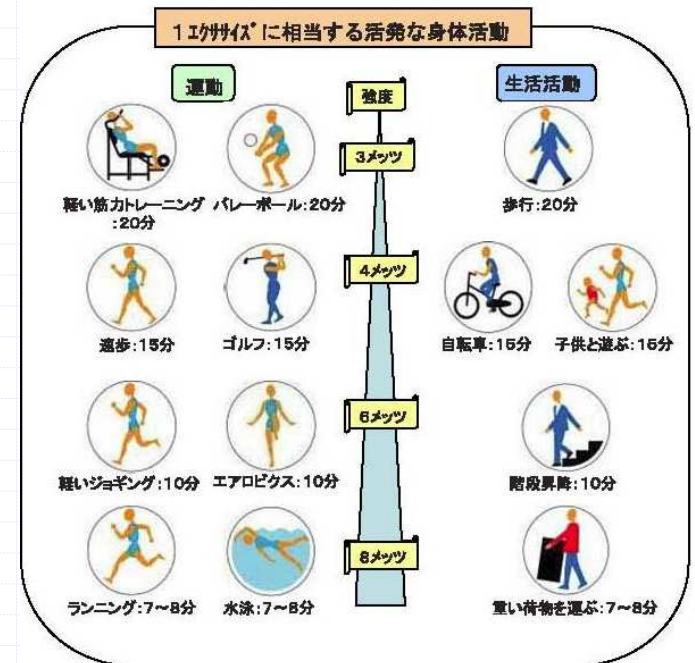
調整因子: 年齢、性、脳卒中既往、長谷川式簡易知能スケール、心電図異常(左室肥大、ST低下、心房細動)、BMI、血清総コレステロール、血清総蛋白、喫煙、飲酒
高血圧: SBP \geq 140mmHg or DBP \geq 90mmHg or 降圧薬内服

食事バランスガイド(2005)



健康づくりのための運動指針(2006)

運動量 = 強度 × 時間
1週間の蓄積
週23エクササイズ



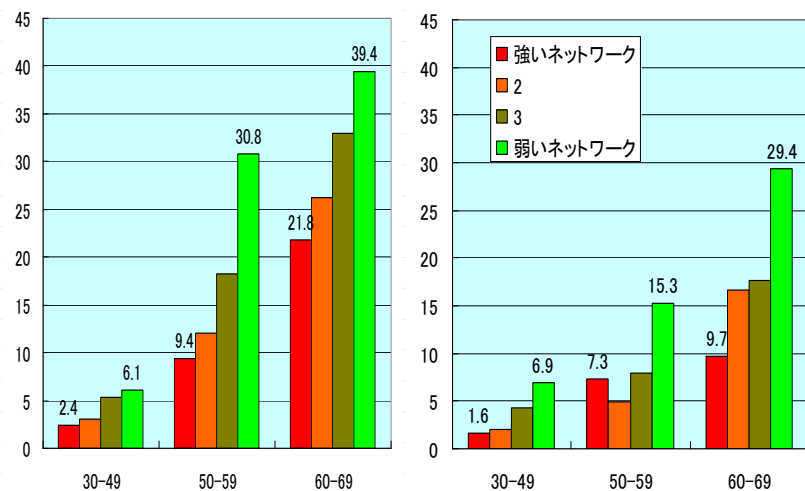
歯・口腔の健康

- ◆8020、7024は日本発信
- ◆健康な歯は、ブラッシングから
歯間ブラシ・フロスを使う
歯ブラシは小まめに交換
- ◆フッ化物洗口やフッ化物ペースト
- ◆定期的に歯石チェック
- ◆口腔ケアは栄養改善、糖尿病予防
動脈硬化・認知症予防、嚥下性肺炎、風邪予防も

こころの健康

- ◆睡眠はストレスのバロメーター
- ◆睡眠障害は万病の元 SASは脳血管・DM
- ◆自死の原因は、
病苦、経済苦、仕事・家族問題、いじめ
「死にたい」と言われたら、専門家につなぐ。
→ゲートキーパー、こころの相談、いのちの電話
- ◆時間を忘れて打ち込めるものがありますか

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)



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)

がんを防ぐための8ヶ条

- **禁煙&タバコの煙を避ける**

(肺、口腔・咽頭、膀胱、子宮頸部)

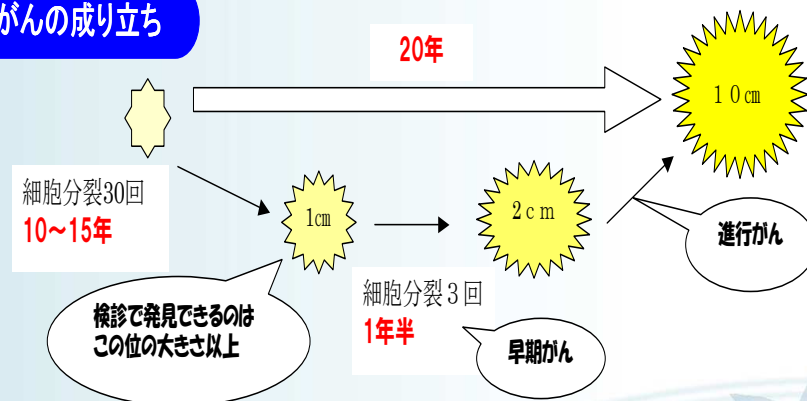
- お酒は控えめに (肝、食道、乳)
- 新鮮な野菜・果物を摂る
- 塩分摂取に注意! (胃)
- 適度な運動 (大腸、乳、子宮)
- 適正体重の維持 (乳、子宮体部、腎)
- 熱い物は冷まして食べる! (食道)
- 肝炎ウイルスに注意! (肝)

【日本人のためのがん予防法~日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法】

早期のがんには自覚症状がありません

定期的な「がん検診」で、早期のがんを発見しやすくなります

がんの成り立ち



がん検診の心得

がんは細胞レベルでは診断が困難。

一定の「塊(かたまり)」になって、**検査で異常**

もっと大きくなって**臓器障害**

臓器障害が出て**発症、疼痛、死亡**

塊がないだけで、異常なし

塊ができるまで、時間がかかる。

塊ができると、やっと切除等の治療。

異常なしから、塊の発見までが「**保証の期間**」

これは、がんによって様々

いい医師は「次はいつ来なさい」

=「それまでがん死亡はない」

=「次来たときは見つかるかも」

現在推奨されているがん検診



胃がん検診
40歳以上
年1回

《胃エックス線検査》
バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、エックス線で胃の形や粘膜を撮影する



肺がん検診
40歳以上
年1回

《胸部エックス線検査》
肺全体をエックス線で撮影する検査
《喀痰細胞診(医師が必要と認めた場合)》
痰にがん細胞が混ざっていないか調べる



大腸がん検診
40歳以上
年1回

《便潜血検査》
便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べる



子宮頸がん検診
20歳以上女性
年1回

《細胞診検査》
子宮頸部(子宮の入口)の細胞を採取して、顕微鏡で診断する



乳がん検診
40歳以上女性
2年に1回

《視触診》医師が乳房にしこりがないか診察する
《マンモグラフィ検査》
乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影する

《がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針》(国及び県)

緩和ケアとホスピスケア

- がんと診断したときから「**緩和ケア**」
日常生活を続ける不安を緩和すること。
身体的、精神的な痛みをコントロールする。
- 予後が明らかになったとき「**ホスピスケア**」
終末期の不安を和らげるケア
欧米では認知症患者がホスピス病棟へ

「ホスピス緩和ケア」ということばもある

ヘルスプロモーションとは
人びとが、自らの健康とその決定要因を
コントロールし、改善することができるよう
にするプロセスである。

(Kickbusch(1984), バンコク憲章(2005))



バンコク憲章(2005)

- ◆ **唱道** : 人権と連帯意識に基づいた健康を唱道すること
- ◆ **投資** : 健康の決定要因に焦点を当てた持続的な政策、活動そして社会的基盤に投資すること
- ◆ **能力形成** : 政策開発、リーダーシップ、ヘルスプロモーションの実践、知識移転や研究、そして健康識字のための能力を形成すること
- ◆ **規制と法制定** : すべての人の健康とwell-beingを達成するために、有害なものから高水準の保護と、平等な機会を保障するための規制と法律を制定すること
- ◆ **パートナー** : 持続的な活動を創造するためにパートナーと公的組織、民間組織、非政府組織そして市民社会による**同盟**をつくること

http://www.jshp.net/HP_kaisetu/kaisetu_head.html

ソーシャルキャピタル(Social Capital)とは?

人々の**協調行動**を活発にすることにより、
社会の効率性を高めることのできる
「信頼」「規範」「ネットワーク」といった
社会組織の特徴

物的資本(Physical Capital)や
人的資本(Human Capital)などと並ぶ
新しい概念 <Robert Putnumの定義から>

ソーシャルキャピタル(社会関係資本)

「ひと」「もの」「かね」で表せない関係性

互いに信頼し助け合う(互酬性規範)

交流する機会や場がある(ネットワーク)

「ご近所の底力」「共同体」

ソーシャルサポートやソーシャルネットワークと重なる概念

結合型SC 階級や人種「似たもの」

橋渡し型SC 「似たもの」を超える関係性

がん死亡の地域差を説明する(尾島2009)

それでは、関係性を高めるには？

気心が知れた仲(岐阜県N市60-79歳n=786)

気心が知れた仲(他者1961人)

「気心が知れた」他者の年齢 60代 51% 70代 31%

知り合ったきっかけ

男性回答者 近所23% 学校26% 職場23%

女性回答者 近所36% 学校17% 職場14%

知り合ってから期間 20-40年35% 40-60年33%

家までの距離 5分未満36% 5-10分33%

会う頻度 毎日12% 週1以上31% 月1以上40%

男性回答者 女性回答者

いっしょにいてほっとする 78% 87%

ちょっとした用事をしてくれた 47% 48%

家族ぐるみのつき合いがある 44% 34%

一方で「気心が知れた他者」がいない人

男性 22.1% 女性 12.9%

(古谷ら、老年社会科学29(1)58-64、2007)

健康な仲間をつくる地域の活動

◆自治会、女性会、PTA(スポ少)

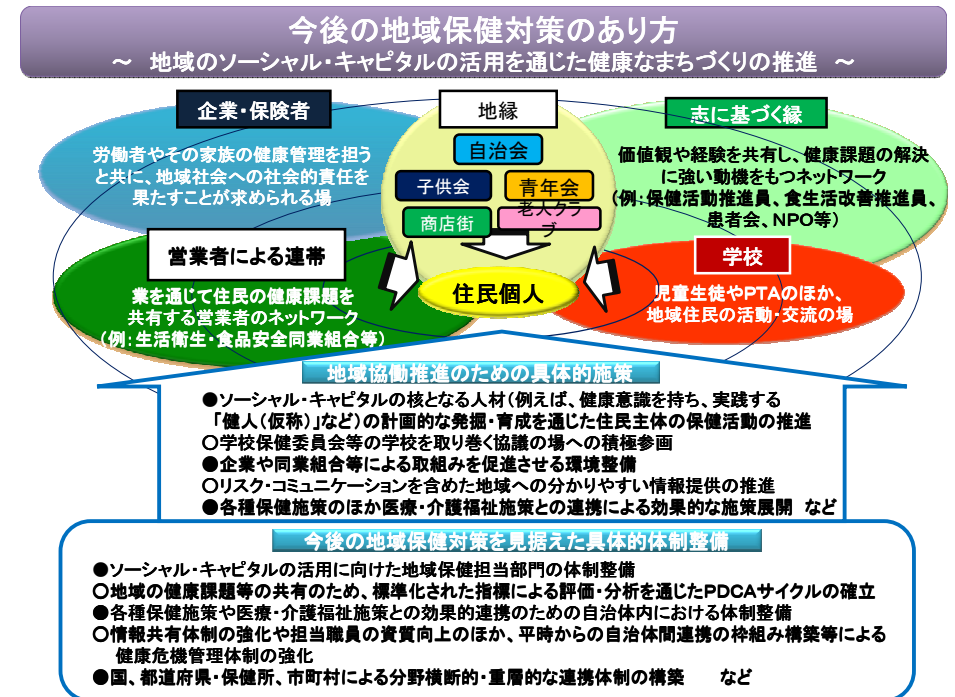
◆食改(食推)、母推、社会福祉協議会

◆消防団、民生児童委員

◆神社氏子、神楽社中

◆ゲートボール、ミニゴルフ、ウォーキング

◆通院・デイサービス仲間？



長野県が健康長寿な理由は？

- ◆保健活動は行政だけでなく地域の活動から行政保健師の数が多い
自治会保健推進委員(経験者も)多い
- ◆大きい病院と診療所のいい関係
メディコポリス、「衛星」診療所

長野と島根の違いはなんだろう？
浜田に住み続けたいと思うには何が大事か

国保診療所連合体

http://www.city.hamada.shimane.jp/etc/kokuho_clinics/center/center.html

あさひ診療所
波佐診療所
弥栄診療所
大麻診療所
(小国出張所)

浜田医療センター

健康課題は大きいが、
生活に根差し、住民を支援する
プライマリーケアを進める。



地域医療を育てる

- 医師は簡単には一人前にならない
- 専門科を選択するのは、医師本人に任されている。医局の選択、臨床研修病院の選択。
開業医の子が院所を継ぐとは限らない
「少子高齢化」と言われて小児科志望が減
「産科事故」が報道されて産科志望が減
- 島根では大学と県、医師会、病院が連携
しまね地域医療支援センター
- 浜田市では「健康と地域医療を守る」条例

医師にかかる10箇条

(ささえあい医療人権センターコムル)

- 1 伝えたいことはメモして準備
- 2 対話の始まりはあいさつから
- 3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が
- 4 自覚症状と病歴は、あなたの伝える大切な情報
- 5 これからの見通しをききましょう
- 6 その後の変化も伝える努力を
- 7 大事なことはメモをとって確認
- 8 納得できないときは何度でも質問を
- 9 医療にも不確実なことや限界はある
- 10 治療方法を決めるのはあなたです

ささえあい医療人権センターCOMLホームページ

<http://www.coml.gr.jp/>

市民・国民のための患者学

- ◆ 予防医学、未病に心がける
- ◆ かかりつけ医をもち、専門医へは紹介状を持って受診する
- ◆ できるだけ時間外診療の受診を避ける
- ◆ 医療提供者には自身の情報を正直に隠さずに話す
- ◆ その後の変化を医療提供者に伝える
- ◆ 医療提供者も人。互いの人権の配慮を
- ◆ 病気あいての医療には不確実なこと、限界もあることを理解する

(五十嵐勝朗、日本医事新報No4330、82-3)

尊厳死(リビングウイル)

- ◆ 元気なうちに、どんな死を選ぶのかの確認

本人以外に家族が意思確認

その人らしさ=尊厳

- ◆ 日本尊厳死協会

<http://www.songenshi-kyokai.com/>

関係性の構築？ 2人の先には何がある。



共同作業 網を繕う ある朝の浜田港 大漁を夢見て、小さな穴を繕う。 成果を達成するための大事なプロセス



ソーシャルキャピタルの醸成が
健康なまちづくりの目標
自助、共助、そして公助

関係性こそが格差を克服する

自分で選んだ道だけど、一人で選んだつもりだけど、
誰かの気持ちと関係があって、決めた道。
いろんな人とつながって、自分があるんだ。

クリスマスの夜の小田和正

初めての料理は広島風お好み焼き。誰かのために作って、
ほめられるとき、生涯通じてオタフクを使ってもらえる。

初めての料理キャンペーンのオタフク社長

教え子の高校生の姿をみると、
らを育てた親をイメージできるようになった。 彼

育児休業を1年とった男性教師

「一人の時間を過ごせる力」が愛情の裏返し。
深い愛で世話された経験があれば、孤独の中でも自身を
見失うことなく、自身の心を世話することができる。

事例検討会の精神科医師

健康危機を乗り越えるキーワード

Q あなたの日頃を評価し、
認めてくれる人がいますか

あなたが元気なら
私も元気になれる。
だから、応援したい。