

健康づくりはまちづくり 長生きの秘訣は日常から — 高齢者の健康管理 —

広島市東保健センター
中本 稔

広島市は長寿(平成17年平均寿命)

広島市 男性 79.45 女性 86.33
全国 男性 78.79 女性 85.75

政令都市の中 男性 4 位 女性 1 位

ちなみに男性 1 位は横浜 79.77
2 位さいたま 79.75 3 位仙台 79.73
女性 2 位は福岡 86.27

広島市の平均寿命を47都道府県の順位で言えば、
男性 全国 4 位 福井県 79.47 (広島市 79.45)
5 位 東京都 79.36 13 位 広島県 79.06
女性 全国 6 位 石川県 86.46 (広島市 86.33)
7 位 富山県 86.32 10 位 広島県 86.27

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

おじいちゃん音で元気を伝えてる
箕面 長谷川康生
「恋じとる」じいの突然 家族コケ
大阪 朝はご飯党
がん告知小さな悩みみんな消え
越谷 小藤正明
笑いあう歯のない歯くき孫と祖父
日立 小雪
たくあんをかむ音ひびく一人ぼち
国分寺 玉川くらげ
他人だと思えば妻はありがたい
みやま 長なす
帰ろうとする話題さがす母
福岡 坂梨和江
子どもらの会話の中に親が見え
下関 工藤明男
あの人を私のために心配す
相模原 水野タケシ

東区の死亡(H12-16、全国100)

男性		女性	
結腸がん	125.4	胃がん	117.7
肝臓がん	140.2	肝臓がん	145.0
白血病	128.4	乳がん	129.5
		心不全	178.3
心不全	205.2	くも膜下出血	129.2
		結核	130.2
		喘息	228.5
		閉塞性肺疾患	128.5

広島県人口動態統計
平成17年度 SMR

老研式活動能力指標

◆ 手段的自立

- 1 バスや電車を使って一人で外出できますか
- 2 日用品の買い物ができますか
- 3 自分で食事の準備ができますか
- 4 請求書の支払いができますか
- 5 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか

◆ 知的能動性

- 6 年金などの書類が書けますか
- 7 新聞を読んでいますか
- 8 本や雑誌を読んでいますか
- 9 健康についての記事や番組に関心ありますか

◆ 社会的役割

- 10 友達の家を訪ねることがありますか
- 11 家族や友人の相談にのることがありますか
- 12 病人を見舞うことができますか
- 13 若い人に自分から話しかけることができますか

もの忘れチェック表(2)

- 11 この1か月間、一度も電話をかけていない。
- 12 計算間違えが多い。または勘定をよく間違える。
- 13 いつも孤独感や寂しい気持ちがある。
- 14 よく知っている道で迷ったことがある。
- 15 会合や社会奉仕活動に全く参加していない。
- 16 1日に1回以上、物をどこにしまったか忘れる。
- 17 この1年間、旅行を全くしていない。
- 18 野菜の名前を10個以上言えない。
- 19 話している言葉がよく聞こえない。
- 20 現在の総理大臣の名前を知らない。

3項目以上あれば近くの「もの忘れ外来」へ

5項目以上あれば別の検査が必要

もの忘れチェック表(1)

名古屋市医師会

- 1 1日に1回以上、置き忘れがある。
- 2 今日が何月何日なのか、思い出せない。
- 3 1日に1回以上、ど忘れがある。
- 4 朝食の内容が思い出せないことがある。
- 5 漢字が書けないことがよくある。
- 6 物の名前が出てこない。
- 7 以前に比べて新聞やテレビを見なくなった。
- 8 知り合いの人の名前が出てこない。
- 9 元気に働けない、または仕事をやる気がしない。
- 10 火の不始末がある。

きょうのお話

生活習慣病(高血圧、脂質異常、糖尿病)と
たばこは万病のもと

栄養、運動、物忘れ予防のポイント

老化は防ぐことができるもの、できないもの
健康な習慣は「支えあい」や「おかげさま」から
「元気じゃけんひろしま21」の紹介

それでも大病はやってくる

その時を助けるのは？ 自助・共助・公助

健康格差社会を生きぬくためには
キーワードは、「関係性の構築」、だからまちづくり

メタボリックシンドロームの診断基準

8学会合同委員会による(2005年4月)

(日本動脈硬化学会、糖尿病学会、高血圧学会、循環器学会、内科学会、肥満学会など)

内臓脂肪蓄積; (内臓脂肪面積100cm² に相当)

腹囲(臍部) 男性 85 cm以上、女性90 cm 以上

プラス 以下のうち2項目以上。

血圧高値; 収縮期血圧130 mmHg 以上、かつまたは
拡張期血圧85 mmHg 以上。

高血糖; 空腹時血糖値110 mg/dl以上。

血清脂質異常; (空腹時) 中性脂肪150 mg/dl 以上、
かつまたは HDLコレステロール 40 mg/dl 未満。

肥満症の診断

◆内臓脂肪(腹腔内脂肪)の蓄積
腹部の断面CTで内臓に100cm²の脂肪

◆BMI (Body Mass Index)
体重Kg ÷ 身長m ÷ 身長m
30(25)以上で肥満症

適正な体重は? BMI = 22

標準体重kg = 22 × 身長m × 身長m

メタボリックシンドロームは
新しい病気ではない!

◆内臓肥満

肥満症

◆血圧

高血圧

◆高血糖

糖尿病

◆脂質異常

脂質異常

(それぞれ診断基準あり)

単独では「心配ない」範囲でも、組み合わせで危険度が増える。
早期にみつめて改善するように生活習慣の見直し、変容をめざす。
特に、働き盛り(女性で言えば更年期前) (例1.2⁴ = 2.07)

高血圧の診断と治療の方針(JSH2009)

	正常	正常高値	度 軽症 高血圧	度 中等症 高血圧	度 重症 高血圧
血圧値	130 / 85 未満	130-139 / 85-89	140-159 / 90-99	160-179 / 100-109	180 / 110 以上
危険因子 なし		生活習慣 是正	3ヶ月生活 習慣是正後 降圧剤	1ヶ月生活 習慣是正後 降圧剤	診断ついた 時点で 降圧剤開始
糖尿病 以外の 危険因子	メタボも	1ヶ月生活 習慣是正後 降圧剤	1ヶ月生活 習慣是正後 降圧剤	診断ついた 時点で 降圧剤開始	診断ついた 時点で 降圧剤開始
糖尿病 CKD 臓器障害		診断ついた 時点で 降圧剤開始	診断ついた 時点で 降圧剤開始	診断ついた 時点で 降圧剤開始	診断ついた 時点で 降圧剤開始

糖尿病の診断基準

随時血糖200mg / dl 以上。

空腹時血糖126mg / dl 以上。

75g糖負荷試験2時間値200mg / dl 以上。

別の日に再検査でこの範囲だと「糖尿病」

あるいは、典型症状、HbA1C6.5%以上、糖尿病性網膜症のいずれかで「糖尿病」

「正常型」; 空腹時血糖110mg / dl未満、かつ

75g糖負荷試験2時間値140mg / dl未満。

いずれにも属さないものは「境界型」。

生活習慣病はなぜ怖いか

◆病気 高血圧 脂質異常 糖尿病

全身の動脈硬化

◆急性 脳出血 脳・心筋梗塞 意識障害

◆慢性 片麻痺 心不全 腎不全網膜症

◆予後 寝たきり 認知症 腎透析・視力障害

脂質異常 血管内皮を傷つけ脂質が付き粥腫が進む

コレステロールは、細胞壁や性ホルモンの材料
中性脂肪は、エネルギー源として使用。

脂質異常の診断基準(日本動脈硬化学会2007)

高LDLコレステロール血症 LDL 140 mg/dl

低HDLコレステロール血症 HDL < 40 mg/dl

高トリグリセライド(TG)血症 TG 150 mg/dl

脂質管理目標	主要*危険因子	LDLコレステロール	中性脂肪TG	HDLコレステロール
低リスク群	0	160 mg / dl未満	150 mg/dl 未満	40 mg / dl以上
中リスク群	1~2	140 mg / dl未満		
高リスク群	3以上	120 mg / dl未満		

*年齢(男45~、女55~)/高血圧/耐糖能異常/喫煙/冠疾患家族歴/低HDL

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*



運動療法;ブドウ糖(血糖)や脂肪酸(中性脂肪)の消費を進め、インスリンの利き目を改善する。

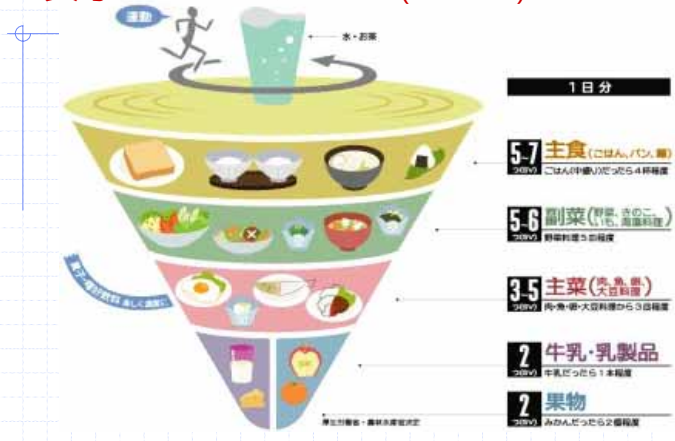
続けることができるもの(強度は強くないもの)
 身体(腰、膝)に負担のないもの(局所より全身)
 ウォーキングなら毎日(生活歩数と1万歩目標)
 グランドゴルフも週2,3回

・運動だけで減量することは一般的に不可能
 人間の体脂肪1kg = 腹囲1cmを燃焼させるには
 7,200 Kcalの運動が、エネルギーの補給なしで必要である。
 「運動だけでは無理」
 無理な運動ではなく、**食事療法**と併せて**長期間**行う。
転倒予防にもなる

食事療法のポイント(糖異常を中心に)

- 1日あたりの**摂取エネルギー**を守りながら
腹八分目、よく噛んで、時間をかける。順番も大事。
 できるだけ**多くの種類**を。(回転食、交換表)
良質たんぱく(卵、肉、魚、大豆、乳)。適度な**脂質**
食物繊維を多く含む食品(野菜・きのこ・海藻)
間食はしないか、摂るなら**ビタミン**、**ミネラル**摂取(果物)
朝・昼・夕食を規則正しく。**夜9時以降**の夜食しない。
 + **高血圧**では**Na(食塩)減**、**カリウム増**
 + **高コレステロール**では**脂質**とくに**摂取コレステロール減**
 + **糖尿病**では**炭水化物**より**良質タンパク**を摂る
 + **酒**は飲まないか、1日に**0.5合**

食事バランスガイド(2005)



ためしてガッテン(1月21日)
内臓肥満の予防回転食のすすめ

 魚、肉、卵、豆腐 牛乳、チーズ	主菜1	副菜1 (野菜)	副菜2 (汁物・野菜)
	主菜2 (乳製品)	主食	果物 デザート

バランスガイドと同じ数!

ためしてガッテン(9月3日) 認知症を予防する

◆有酸素運動

寝たきりではない
適度な運動 = 強さ × 時間

◆話相手

安心できる家族、身近な友人、
役立ち、お付き合い(嫌われない)

◆高血圧、糖尿病、脂質異常の治療

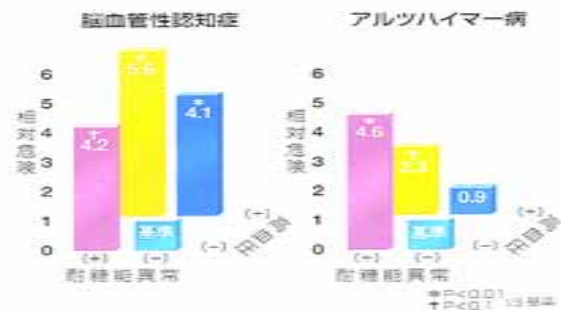
生活習慣(栄養、運動、禁煙)とくすり

健康老人「物忘れ」と「認知症(痴呆)」の違い

	健康老人の物忘れ	認知症(痴呆症)
原因	生理的老化	脳の病気
体験の記憶	体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
本人の自覚	忘れっぽい事を自覚	自覚なし
探し物	努力してみつけようと	誰かが盗ったと
進行度	判断・理解力は正常	判断・理解力も低下
問題行動	なし	徘徊・妄想・失禁・不潔行為など
失見当識	なし	ある
日常生活	支障なし	困難で介護がいる
人格	変化なし	変わる

糖尿病、血圧と認知症

久山町男女826名、65歳以上、1965-2000年、多変量調整



調整因子: 年齢、性別、教育中絶年、愛知川式簡易知能スケール、
心電図異常(左室肥大、ST低下、心室拡大)、BMI、
血清総コレステロール、血清総蛋白、尿酸、総脂
質、血圧 $SBP \geq 140\text{mmHg}$ or $DBP \geq 90\text{mmHg}$ or 脳内出血

もの忘れチェックのうち 認知症と関係あるもの

- 2 今日が何月何日なのか、思い出せない。
- 4 朝食の内容が思い出せないことがある。
- 12 計算間違いが多い。または勘定をよく間違える。
- 14 よく知っている道で迷ったことがある。
- 16 1日に1回以上、物をどこにしまったか忘れる。
- 18 野菜の名前を10個以上言えない。
- 20 現在の総理大臣の名前を知らない。

もの忘れチェックのうち うつ病と関係あるもの

- 7 以前に比べて新聞やテレビを見なくなった。
- 9 元気に働けない。または仕事をやる気がしない。
- 11 この1か月間、一度も電話をかけていない。
- 13 いつも孤独感や寂しい気持ちがある。
- 15 会合や社会奉仕活動に全く参加していない。
- 17 この1年間、旅行を全くしていない。

認知症高齢者の年齢別出現率

	年齢	出現率
前期高齢者	65～69歳	2%
	70～74歳	4%
後期高齢者	75～79歳	7%
	80～84歳	15%
	85歳～	27%

もの忘れチェックのうち 「健忘」とするもの

- 1 1日に1回以上、置き忘れがある。
- 3 1日に1回以上、ど忘れがある。
- 5 漢字が書けないことがよくある。
- 6 物の名前が出てこない。
- 8 知り合いの人の名前が出てこない。
- 10 火の不始末がある。

認知症の予防

- 1. 運動
- 2. 睡眠
- 3. 笑い
- 4. 食生活
- 5. 知的習慣
- 6. ふれあい
- 7. 楽天
- 8. 禁煙

生活習慣病予防と
同じもの
いい習慣の繰り返し、
認知症予防に

認知症予防のキーワード 知的習慣

アドバイス	効果
スポーツ、趣味、ゲームで右脳を刺激。 家事、園芸、畑仕事等自分の仕事を持つ。 日記など文章を書く。 新聞や本を読む。	エピソード機能、注意遂行機能を高める。 *エピソード機能; 「いつ」「どこで」「何をした」という過去の出来事「場面」の記憶。 *注意遂行機能; 複数の作業を同時に行うための能力。段取りが脳活性

禁煙のポイント

- ◆ 思ったが吉日(止めた瞬間から効果) すぐ疲切れ、心臓、2年で脳、10年でがん
- ◆ 1日20本ならすっきり止めることができる。
- ◆ 家族や仲間に宣言する。
- ◆ 口がさみしいときは、冷水(氷、ガム)
- ◆ 食べ過ぎ(肥満)を予防。(2kg程度は健康的)
- ◆ 飲み会をさける(お酒は再開の誘惑多い)
- ◆ ニコチンパッチ、ガムを利用も。
- ◆ インターネットで仲間の支援もある。
- ◆ たばこ代を貯めてご褒美の目標たてる。

計画立案
 買い物
 いつもと別の店で

注意分割
 家事
 複数のことを同時に

エピソード記憶
 日記
 2日遅れでつける

生活習慣とがん(主なもの) 習慣を変えれば、がんも予防できる?

	食道	胃	大腸	肺	乳	子宮頸	肝臓	前立腺
たばこ			(男)		?			
大量飲酒								
濃物・高食塩								
野菜(果物)			(野菜)			?		
豆(ソイラクト)					?			
茶飲料								
運動・身体活動								
肥満			(結腸)				(内臓)	
脂肪摂取			(肉摂取)				(内臓)	?
アスベスト								
アンドロゲン								
エストロゲン							(ピル)	
細菌ウイルス	HPV	ピロリ菌				HPV	HBV HCV	

がん予防には、 NK(免疫)細胞の活性化と生活習慣

- ◆喫煙しない
- ◆適度な飲酒(がんセンターでは2日で1合)
- ◆規則的な生活(食事と睡眠)
- ◆適度な身体活動(適度なストレス)
- ◆適切な体重の維持(肥満でもやせでもない)
- ◆緑黄色野菜を毎日食べる
- ◆乳・乳製品、大豆製品を食べる
- ◆ストレス解消を図る 笑いも大事



食育は
いろいろな場面で



関係性の構築？ 2人の先には何がある。



関係性を意識すると

人と人とのつながり

- 校区 ご近所つきあい、行政の都合
- 同窓生、県民性、講・葬祭、水利組合
- 趣味や宗教(運動や食の習慣につなげる)
- 喫煙仲間、ウォーキング仲間
- *地域の習慣は両方に関係
- Iネット(ネット自殺、出会い系、子育て情報)

つながり、支え合い、おたがいさま、おかげさま、役立ち
個の対応であっても関係性を意識せざるを得ない
生きていくためには必ず必要

ヘルスプロモーションの理念



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%

アクティブ・エイジング (WHO)

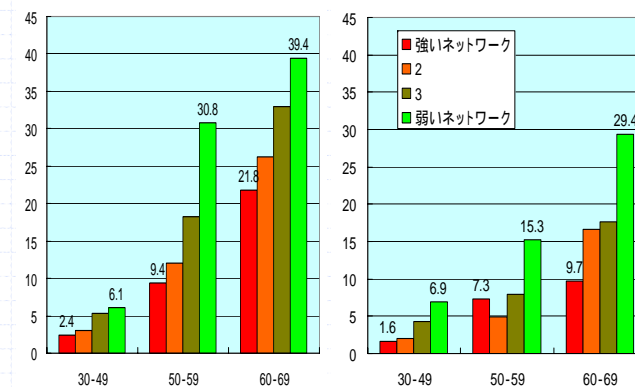
人々が年を重ねても生活の質 (QOL) が向上するように、**健康、参加、安全**の機会を最適化するプロセス。

(Kalache and Kickbusch 1997)

屋外スペースと建物
 交通機関
 住居
 社会参加
 尊敬と社会的包摂

市民参加と雇用
 コミュニケーション
 地域社会の支援と
 保健サービス

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)

ねこの手まつり (子育てオープン スペースの大集合)

こどもも親も、ご近所も
生きていること
暮らしていること
楽しんでいること
悩みを相談できること
病気を治せること
生きがいをもてること

行政だけではありません。



広島市の子育てオープンスペース

子育ては個への対応(母親は不安)
以前から保健師、保育士の健康相談(Social)

「場所」の提供(実際は集会所、公民館)
ストレスから解放される(Self)
母親どおし(Peer)で親育ち
先輩育児ボランティア(Community)

子育てを応援する町のひとたち(男性群?)
元気な子ども・母親に会える喜び、OSが生き甲斐

尾長山の ヒメヤマツツジ

緑のボランティアと尾長山に



いつまでも
この花が咲くこと
この花を見ること
この花を話題にすること
この花で楽しんだこと

尾長山に登ったこと
東区を眺めたこと



**福田観音原団地の
里山ウォーキング**

**ウォーキングマップ
を作り、まちを紹介**

**馬木公民館の
歴史ウォーキング**

**まちの歴史を
学びながら**



広島市ウォーキングマスターに挑戦しよう

元気じゃけんひろしま21

- ◆ 一生おいしく食べましょう(栄養)
- ◆ その一歩、元気な老後の第一歩(運動)
- ◆ イライラしたらリラックス、もやもやしたらストレス解消
- ◆ 禁煙・分煙・防煙はあなたの健康、社会の健康
- ◆ 適正飲酒を知って飲みすぎに注意
- ◆ 自分の歯で食べる楽しみ、会話する喜びのある人生
- ◆ 糖尿病は日常生活の見直しで予防
- ◆ さらさら血液で動脈硬化を予防
- ◆ 生活習慣で変わるがんの危険性、がんを予防しましょう



男性料理教室

2006

きっかけは自分の健康
その先には、まちづくり



まちづくりのポイント

生きいきと暮らしていける

自己実現 地域社会(職場も)での居場所、役立ち感
生涯現役 老若男女 障害有・無 生産・消費

このまちが好きだ

まちをよく知っている

愛する家族・仲間がいる

安心・安全 便利

事故・犯罪予防 バリアフリー 集まり動き

長生きの秘けつ(1) (愛媛大学重信コホート調査)

◆女性の場合

地域に出てお世話すること(居場所役立ち感)
友達など気にかけてもらうこと

◆男性の場合

地域に出てお世話すること(居場所役立ち感)
友達など気にかけてもらうことは、**予後悪い**
地域活動を主体的に行うことが大事
若い頃から自立の能力を持つことが大事

長生きの秘けつ(岐阜県N市60-79歳n=786)

* 気心が知れた仲(他者1961人)

- ◆ 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%
◆ ちょっとした用事してくれた	47%	48%
◆ 家族ぐるみのつき合いがある	44%	34%

* 「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)

長生きの秘けつ(2)

人と人のネットワーク(お互いさま)が健康を高める

「急変時すぐの医療機関があって安心」は

「互いに気軽に挨拶を交わし合う」

「この地区は安全」

「誰かが助けを必要としたら、近所の人は手をさしのべる」

と同程度の指標

「お宅の暮らし向きは豊かですか」より強く「健康」と関連

(藤澤(東大)ら、厚生指標54(2)18-23,2007)

いつかは、病気を持つことも

- ◆ 年齢とともに「体力」は低下
繰り返される日常のなか、
あるときは突然、あるときはゆっくりと

- ◆ 「とうとうやってきたか」
- ◆ 「あのとき、これをしておけばよかった」
- ◆ 「まだまだ、これからが勝負」
- ◆ 「とことんつき合っていこう」
若いころ(昔)には戻れないのが事実

アクティブ・エイジング (WHO)

高齢者に影響を与える慢性疾患の代表

世界規模の視点で見たとき

循環器 (脳、心・血管、高血圧) 疾患

糖尿病

がん

慢性閉塞性肺疾患

筋骨格 (関節、骨) 疾患

失明・視力障害 (白内障など)

医師にかかる10箇条

(ささえあい医療人権センターCOML)

- 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/>

こういうときは、すぐ受診


- ◆ 激しい胸の痛み
- ◆ 呼吸が苦しい
- ◆ 冷や汗
- ◆ 急に力が入らない、しびれた
- ◆ 笑った時に、顔が引きつる
- ◆ ことばがでない、不明瞭になる
- ◆ 経験したことがない頭痛

広島には専門医師がたくさんいて安心

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)




繰り返される日常が大切
(習慣が大事)
「このまちに住んでいてよかったな
あ」と思える瞬間が幸福

「当たり前の日々がこんなにもうれしく、
ありがたいことだと改めて気づかせてくれた」
けが復帰戦4安打の活躍 松井秀喜

「私は今日まで生きてみました。
私は思っています。
明日からもこうして生きていけると」
31年目の同窓会 吉田拓郎

「年々、上達していると感じている」
44年ぶりに馬術オリンピック代表となった法華津 寛さん



ありがとうございました

元気で長生きをめざすには

普段(日常)のからだの様子を理解しておく

「運動」「栄養」「禁煙」「睡眠」習慣の改善
血圧、脂質異常、糖尿病の「クスリ」

+

知的習慣 「エピソード」・「計分段取り」

+

難しいからこそ大切にしたい
「お互いさま・お世話さま」のお付き合い
そして、培われた資源(行政も)

元気に長生き、安心できるまちづくり
私たちの手で健康なまち、広島をつくります。