



高齢者の生活習慣病を考える

～当院の長寿アンケートを参考に～



だん だけし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

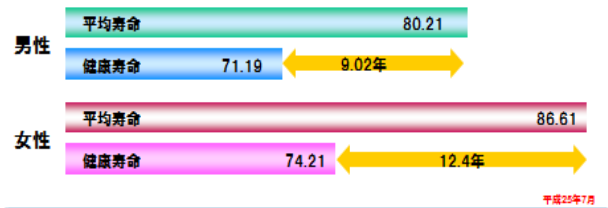
皆さん あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。
さて、産業医だよりでは、毎月当院で行われている地域むけ医療講演会の内容を抜粋してお伝えしています。
毎年1月は私が講演しています。健康長寿に向けた内容です。以下にその要約を紹介致します。

1. はじめに

日本人の平均寿命は伸び、現在は超高齢社会になっています。大きな病気もなく元気に過ごせている健康寿命は、男性は71才、女性は74才とされています。つまり、これ以上の年齢になると心血管病、認知症などにより介護が必要になっている方が多いことを意味しています。寿命の延伸とともに、癌で亡くなる方が増えていますが、残念ながら癌を完全に予防することは困難です。しかし、それ以外の死因の中で多くを占める心血管病は生活習慣病の管理により予防することが可能です。今日はそのポイントを紹介致します。

平均寿命と健康寿命の差(=不健康な期間)

平成24年時調査

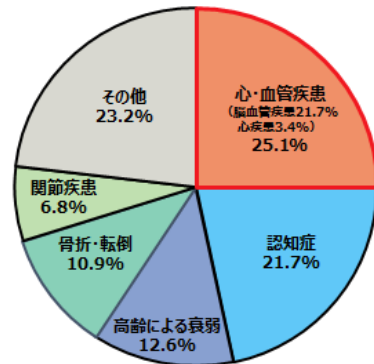


健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
2000年WHO(世界保健機関)が提唱

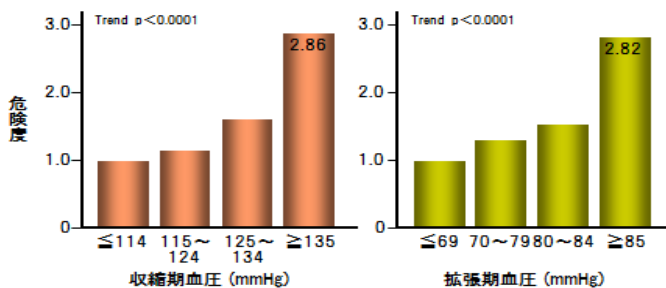
2. 高血圧治療の重要性について

血圧が高くなるほど、脳卒中や心筋梗塞になる方が増加しています。特に高齢者でこの傾向は顕著になります。「高齢者の血圧は下げる必要はない」と言う人がいますが、このグラフからまったく根拠がないことがわかります。年齢とともに血圧は上がりやすいので、140/90を超えたら血圧はしっかり対応することが重要です。特に朝の血圧が高いと脳卒中を起こしやすいことがわかっていますので、家庭血圧計を用いて十分に管理することが必要です。

介護が必要となった 主な原因疾患の構成割合

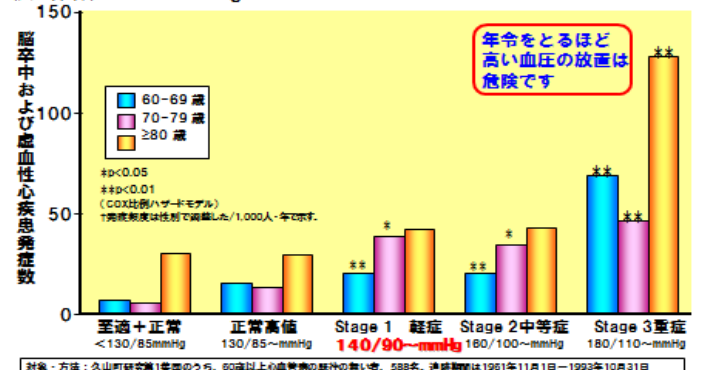


朝の血圧値と脳卒中発症



対象: 脳卒中の既往のない40歳以上の男女 1,491名
方法: 決まった条件下で、4週間以上測定された家庭血圧値と脳卒中発症リスクを検討。平均追跡期間は10.8年
Ohkubo, T. et al. J Hypertens 22: 1099, 2004

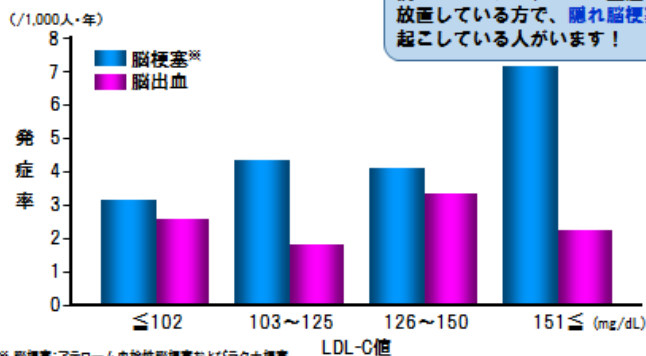
140/90mmHgを境に脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる



3. 脂質異常症の対処方法

悪玉コレステロールが高くても脳出血は増えませんが、**脳梗塞が増えることは明らかになっています。高い状態が長く続く場合、頸動脈エコー検査、頭部MR検査を定期的に受けて動脈硬化が始まっていないかチェックしましょう。**残念ながら一度できた動脈硬化はなくなりません。プラークなどですでに所見が見られる場合はスタチン系薬剤の服用を考えましょう。当院では頸動脈エコー検査を施行し、動脈硬化の強い方々を対象に冠動脈CT検査を施行したところ、高い確率で隠れ狭心症が発見されました。**家族に心臓病をもっている方で長年悪玉コレステロールが高い場合は注意が必要です。是非、主治医に相談し治療をお勧めします。**

■LDLコレステロールと脳卒中発症



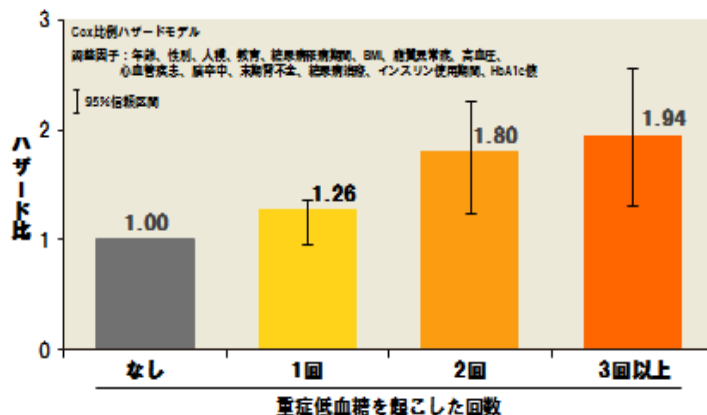
高LDLコレステロール血症を放置している方で、**隠れ脳梗塞**を起こしている人がいます！

※ 脳検査：アテローム血栓性脳梗塞およびラクナ梗塞
対象：1983年から2002年まで福岡県久寿町の循環器科診療を要した40歳以上の住民 2,351名
方法：LDL-Cと脳検査および脳出血発生の関係を検討。データは性・年齢調整後

4. 高齢者の糖尿病は緩やかに治療しましょう

糖尿病は細かい血管が多く集まっている網膜や腎臓に悪い影響を与えると同時に、大きな血管の障害である脳卒中や虚血性心疾患を合併することがわかっています。それゆえ高齢者でも糖尿病は治療が大事なのですが、1つ注意点があります。それは糖尿病の血液検査であるHbA1cを下げようとするあまり、強い薬を使いすぎると低血糖を起こす頻度が増します。**低血糖の頻度が多いほど認知症を引き起こすことが多いことがわかっています。**現在糖尿病の治療薬は数多くありますが、その中でも低血糖を起こしにくい薬と起こしやすい薬があります。後者の薬は総称SU剤（アマリール、ダオニールなど）、インスリン製剤（注射薬）になります。読者の皆さんの中でこのような薬剤を使用している方は注意しましょう。

●重症低血糖を起こした回数と認知症の発症リスク

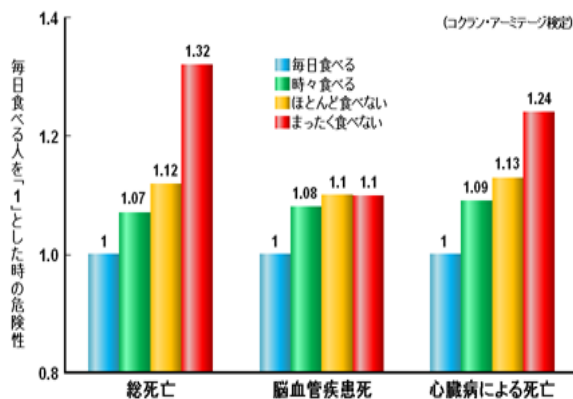


対象：米国のカリフォルニアの糖尿病患者に実施された、認知症と診断されていない高齢者の2型糖尿病患者18,667例（平均年齢64.9歳）
方法：過去22年間に重症低血糖（入院または救急外来を要した低血糖）を起こした回数別に、認知症発症リスクを前向きに4年間に追跡解析した。

Whitmer RA, et al. JAMA 2009; 301 (15): 1565-1572より作図

5. 生活の中で心掛けること

魚に含まれるDHA、EPA、大豆に含まれるイソフラボンが十分摂ることが動脈硬化予防になることがわかっています。魚の摂取回数が多い人ほど、脳血管疾患や心臓病による死亡が少ないことがわかっています。肉食に偏りがちな人は注意しましょう（肉、卵、チーズの大量摂取推進療法は危険と言えます）。その他、沖縄県産野菜は動脈硬化を防ぐ抗酸化作用のあるポリフェノールをたくさん含んでいることがわかっています。子ども達にも是非、沖縄県産野菜をたくさん食べてもらいたいです。



※ 全国から日本人医師（宮城、愛知、大阪、兵庫、岡山、鹿児島）の40歳以上成人25,110例の生活習慣を問いて、1964年から1982年までの17年間にわたる追跡調査の結果から、魚介類摂取頻度と死亡率、各種死別死亡率との関係について検討した。

6. 当院の長寿アンケートについて

私の外来に通院している元気な高齢者104名を対象に長寿アンケートを行いました。結果を抜粋しますと別紙のようになります。皆さんがこれから元気に長生きをする秘訣になると思います。皆さまのご両親、そして皆さまご自身の参考になれば幸いです。

最後になりますが、産業医は皆さんの健診データを拝見しています。“数値が気になってきた”“通院しているのにあまりよくならない…”など疑問がありましたら、産業医との面談を気軽にご利用ください。

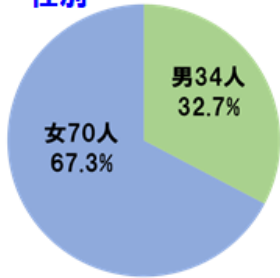
健康長寿を学ぶ

～当院がんじゅうアンケートの結果～

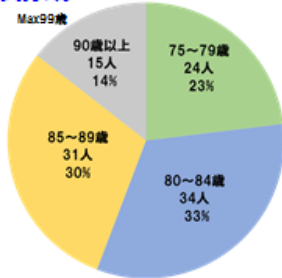
対象：75歳以上で当院に歩いて通院可能な 元気な方

104名

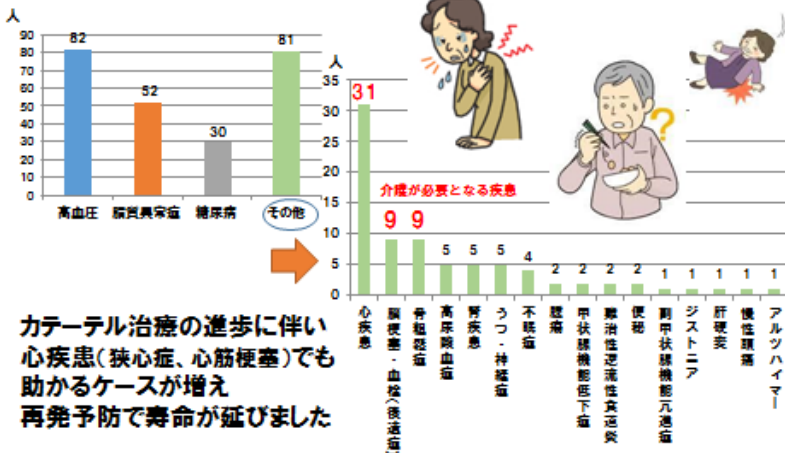
性別



年齢構成

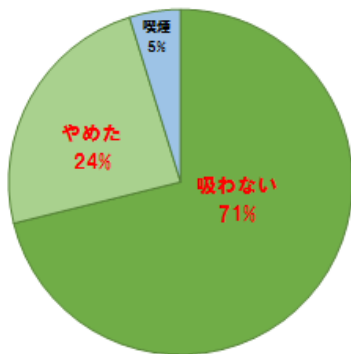


その他の疾患 内訳 (複数回答)



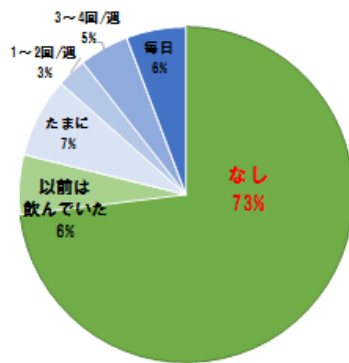
カテーテル治療の進歩に伴い心疾患(狭心症、心筋梗塞)でも助かるケースが増え再発予防で寿命が延びました

喫煙率



全体の95%は非喫煙者である

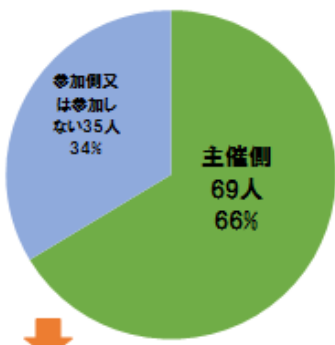
飲酒習慣



全体の73%は若い時から飲酒習慣がない

お盆やシーミーなどの伝統行事

主催者の約4割は行事を手伝う人が別にいる 周りの助けもあり社会的役割を果たしている

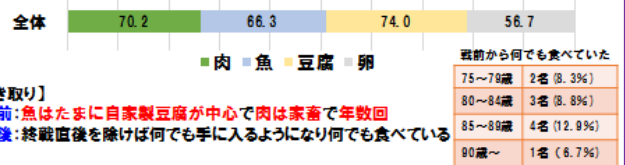


69人中15人(21.7%)は段取りのみ 12人(17.4%)は中心になる人がいる

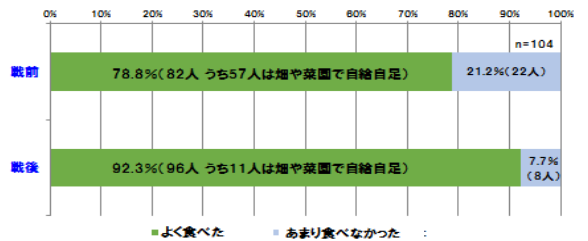
長寿アンケートから分かったこと

- 標準体重範囲内だが、やや上限気味の人が多い BMI 24
- 高齢になっても、血圧、コレステロール、血糖の良好な調整
- 心臓病を持つ人が3割
- 骨粗鬆症が少ない
- 昔からお米を食べていた 昔から魚、豆腐をよく食べる 当初肉は希少品だった 今は何でもバランスよく食べる
- 昔から野菜をよく食べ、今はもっと食べている
- よく動いている(た)
- タバコは吸わない アルコールは飲まない人が多い
- よく眠れている 必要と思えば薬を服用してでも寝る
- 介護保険の申請率は低い
- 買い物に出たり伝統行事を担い、他者との関わりがある
- 最初は食事、運動、社会参加を意識しているが、年を重ねるほど休養や考え方を大事にしている

戦前の主菜



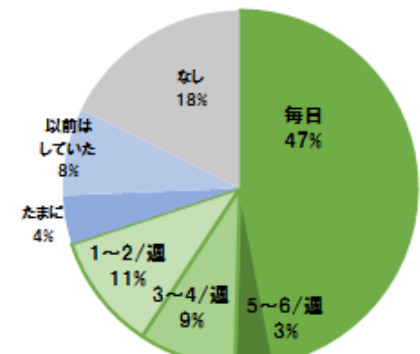
戦前戦後の副菜 野菜摂取



【聞き取り】戦前：葉野菜が多かった。カンダバ、ハハ、大根葉、ヨモギ、ふだん草など 根菜類では、大根、人参、ごぼう 他 冬瓜 戦後：年を増すことに何でも手に入るようになった

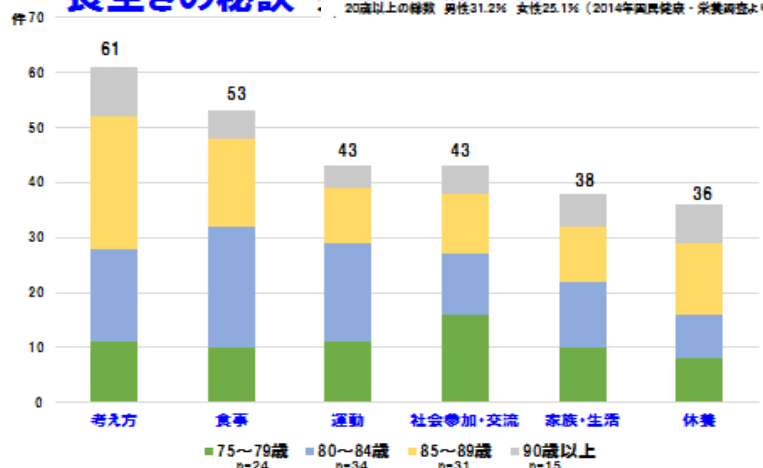
現在の運動習慣 (複数回答)

半数が毎日 3/4の方が週1~2以上で習慣化している



【参考】沖縄県民の運動習慣 1週30分以上で週2回以上を1年以上継続 男性42.4% 女性35.7% 20歳以上の総数 男性31.2% 女性25.1% (2014年国民健康・栄養調査より)

長生きの秘訣





第 163 回 首里城下町クリニック 『地域むけ医療講演会』

日時: 平成 29 年 2 月 8 日(水) 19:00~20:30

テーマ: 糖尿病と家族 ~糖尿病が我が家にやってきた~

社会医療法人かりゆし会 ハートライフクリニック
糖尿病内科 心理室
臨床心理士 高橋 紗也子 先生

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック 『働く人健康支援室』 は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

ストレスチェックで 高ストレス者と判定された方
結果をご説明します。お気軽に面談を!

あなたの **相談窓口** です!



保健師・産業カウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

- ★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。
- ★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。
- ★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。
- ★その他、電話やメール相談も随時行っています。

暫く
産休・育児休暇に
入ります!



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師・衛生管理者
糖尿病療養指導士 新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000
携帯 070-5814-0065 (由名彩子)
メール saiko@biscuit.ocn.ne.jp

プライバシーは守ります。
お気軽にご利用下さい!