



健康ばんざい！ @稲城市立病院
2017年3月15日

健康と寿命を意識した 生活習慣

内科 河原崎宏雄

健康と寿命を意識した生活習慣の提案

➤ 自分の人生に興味・責任を持とう！

目標を目指し達成するための健康・健康寿命

➤ 自分の体を知ろう！

健診、家庭血圧測定、体重測定、歩数測定など

➤ 生活習慣(食事・運動)を見直そう！！

食事・運動で健康は決まる！

➤ 加齢とともに終活も考えよう！



健康と寿命を意識した生活習慣の提案

➤ 自分の人生に興味・責任を持とう！

目標を目指し達成するための健康・健康寿命

➤ 自分の体を知ろう！

健診、家庭血圧測定、体重測定、歩数測定など

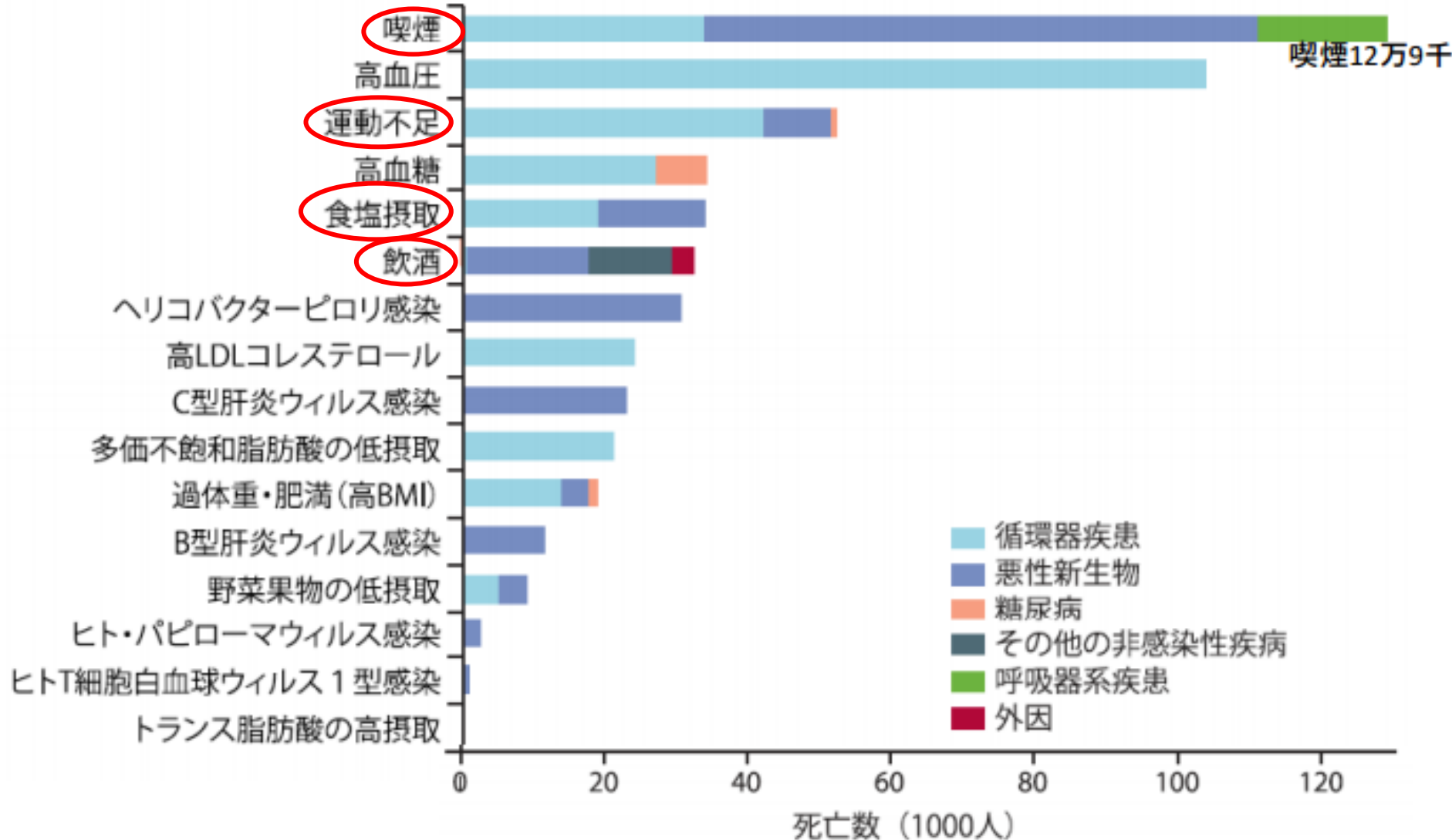
➤ 生活習慣(食事・運動)を見直そう！！

食事・運動で健康は決まる！

➤ 加齢とともに終活も考えよう！



図:2007年の我が国における危険因子に関連する非感染症疾病と外因による死亡数

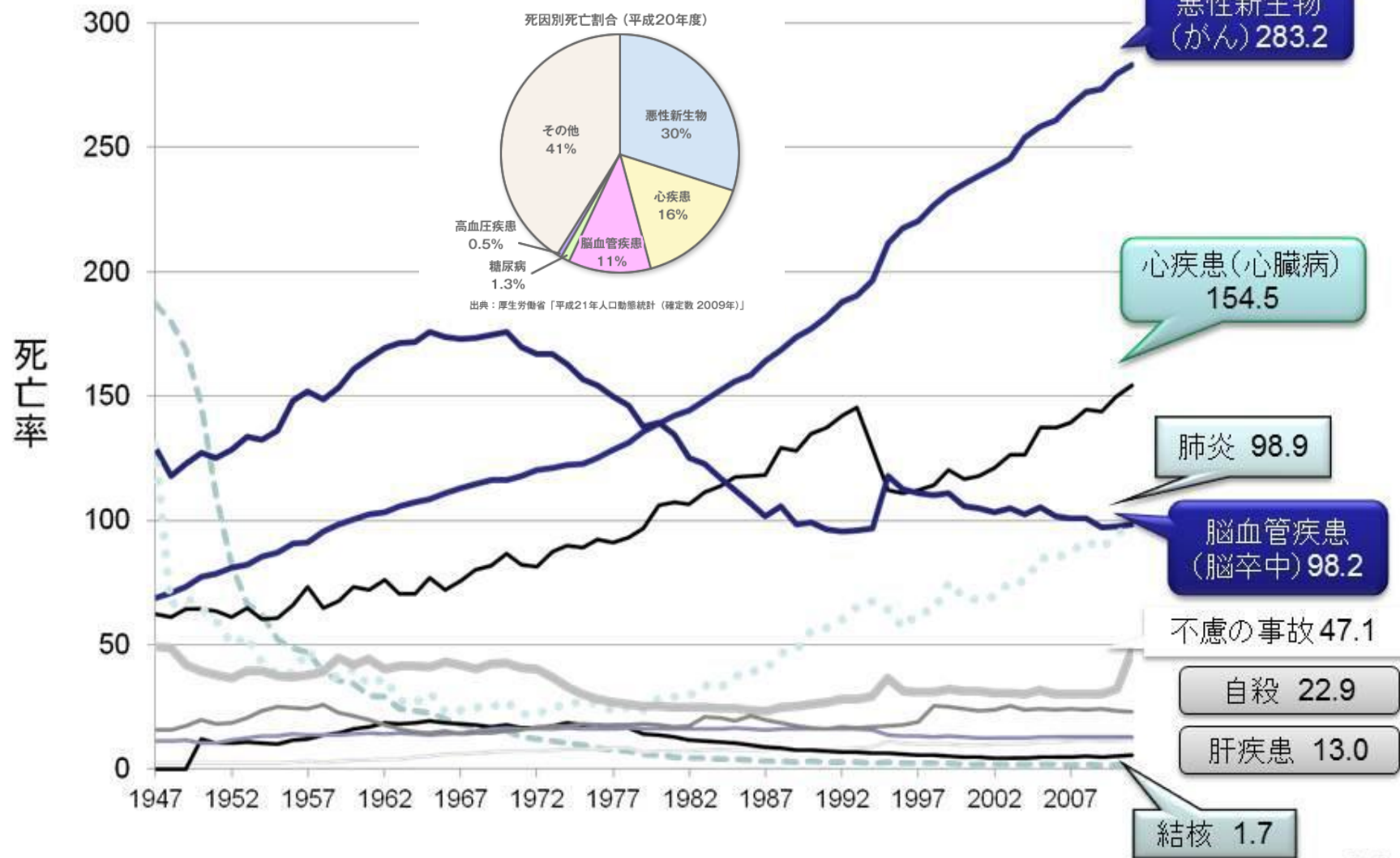


我が国における死亡率の推移(主な死因別)

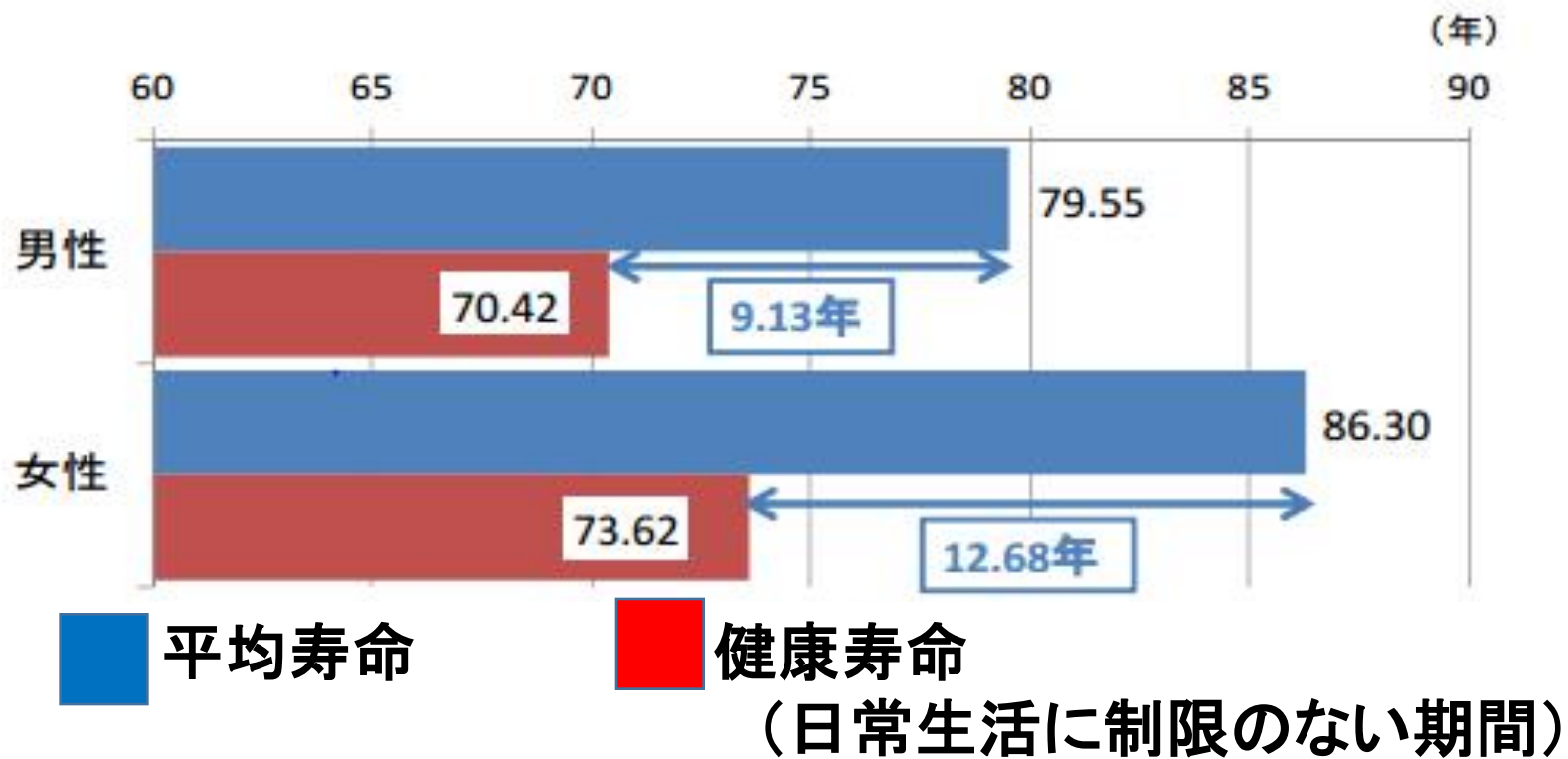
我が国の疾病構造は感染症から生活習慣病へと変化

(主な死因と2011年の死亡率)

(人口10万対)

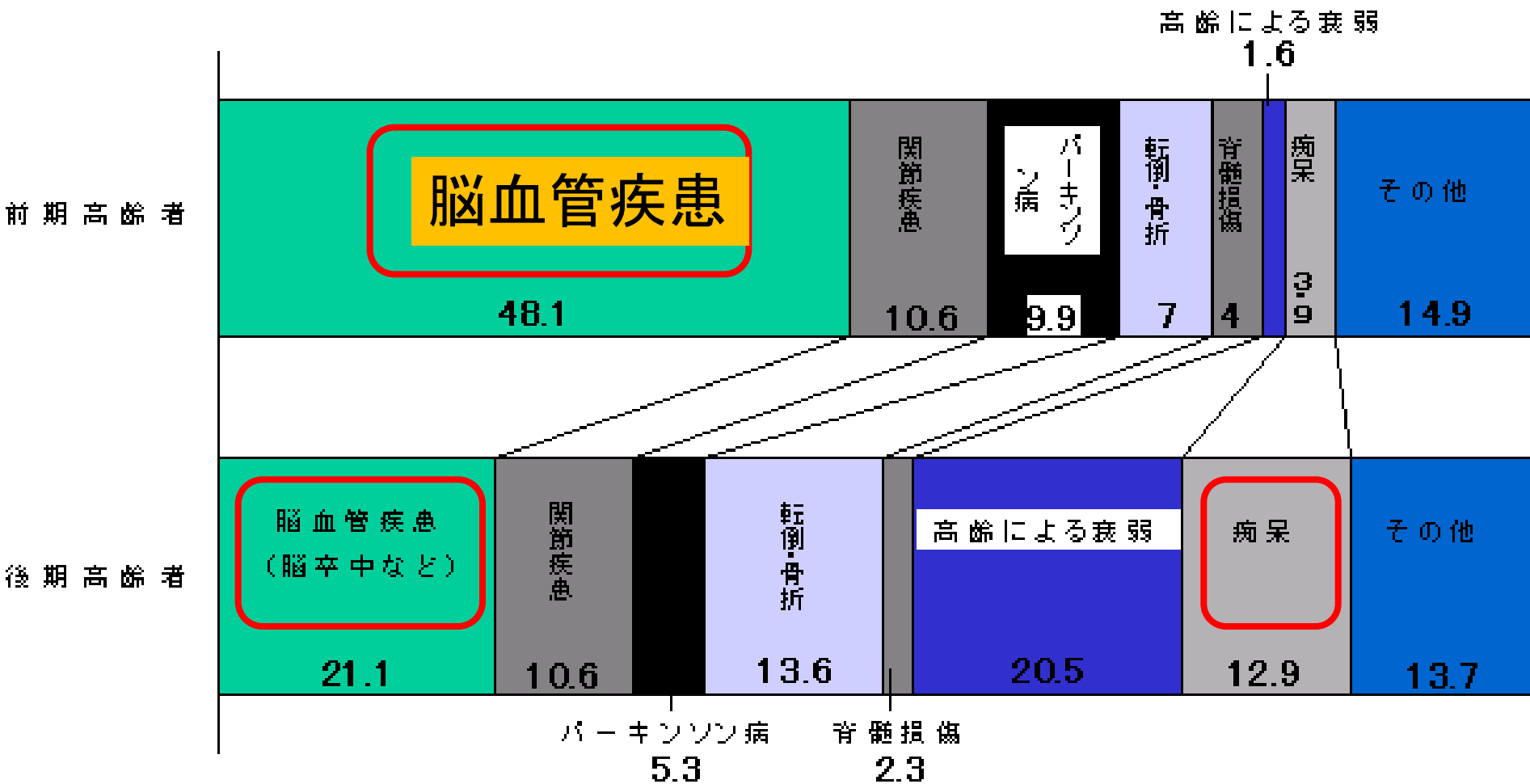


平均寿命と健康寿命の差

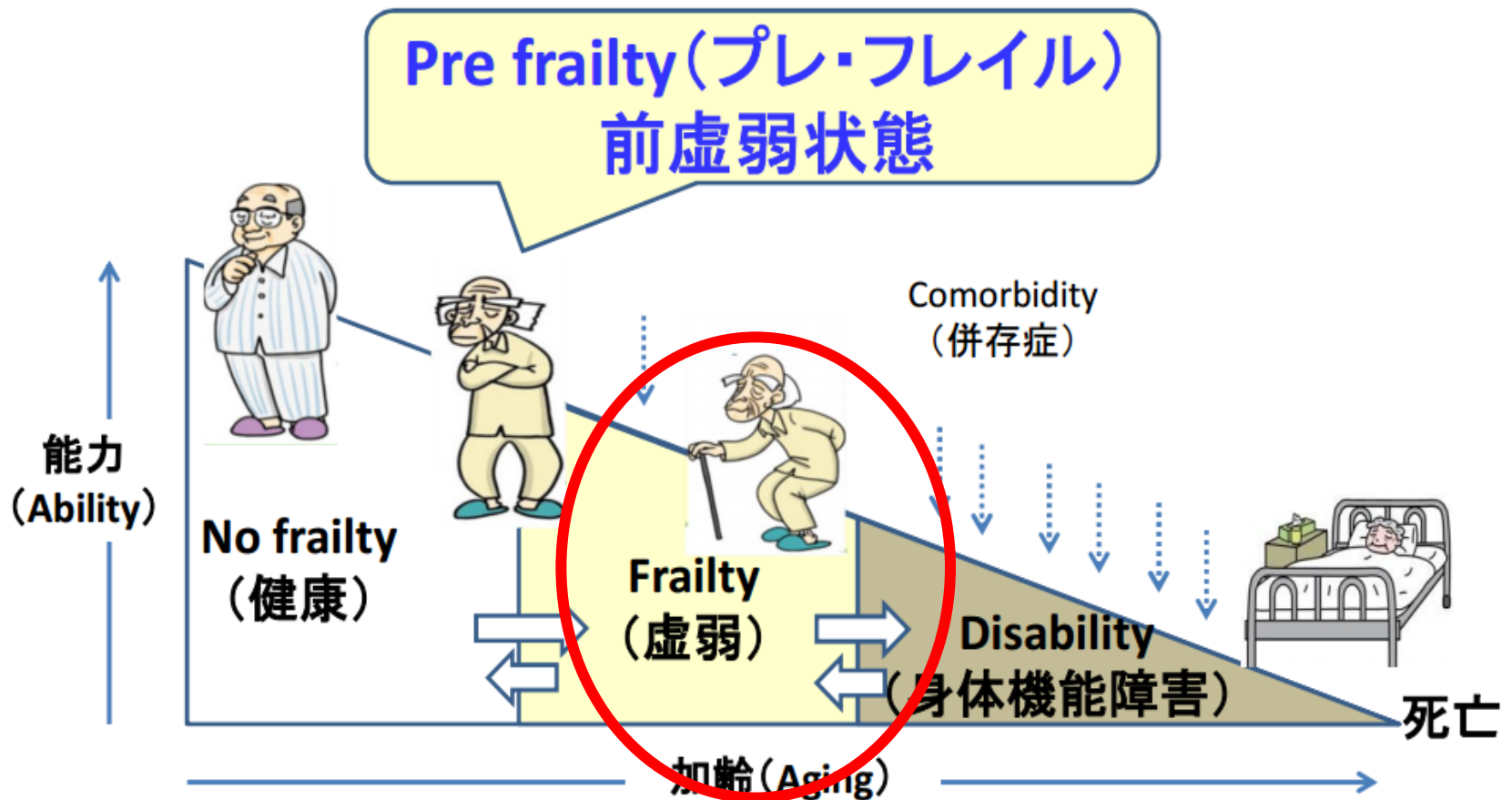


平均寿命と健康寿命の差

高齢者の要介護必要度は脳卒中や認知機能低下によるものが多い

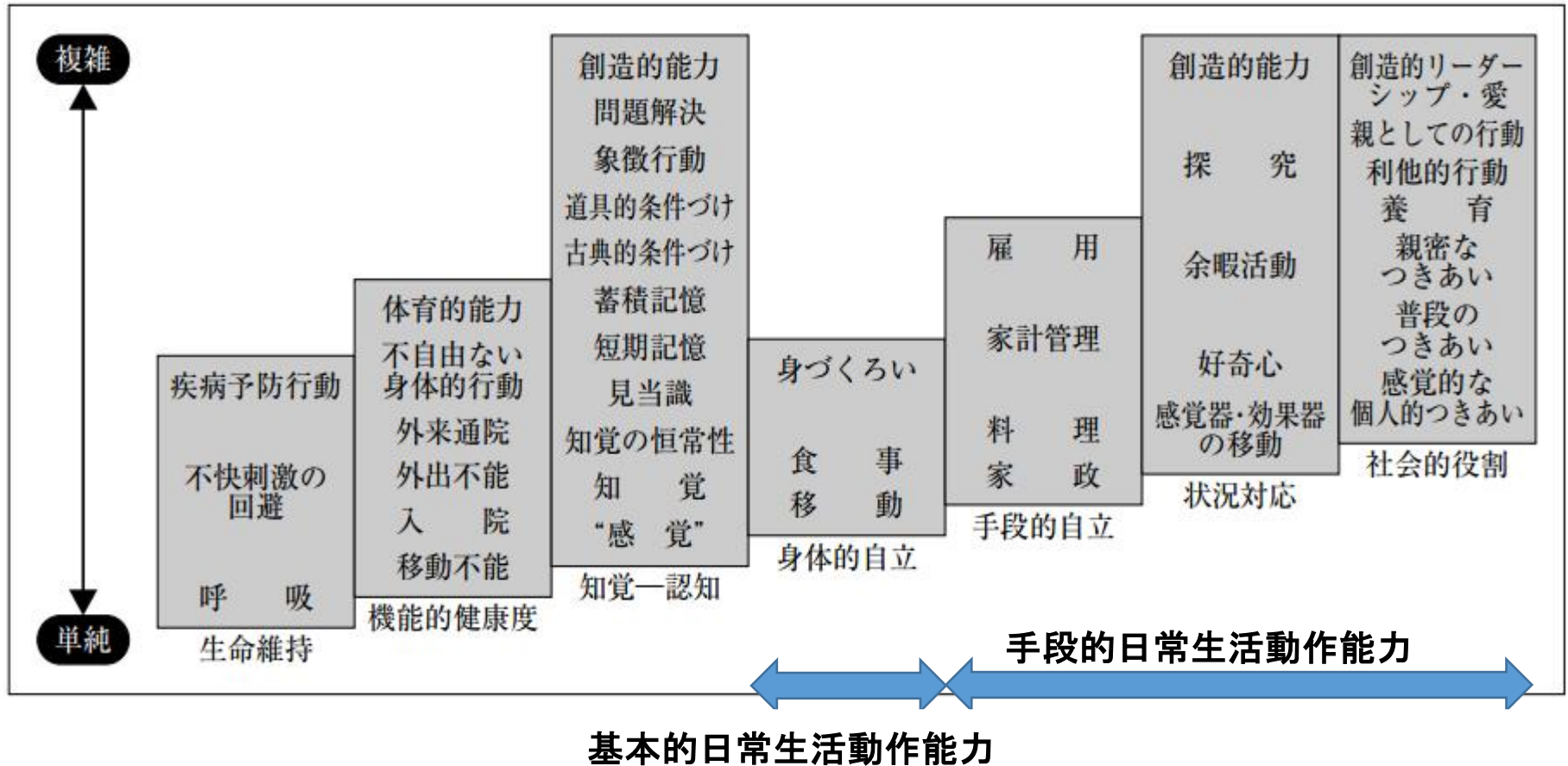


我々はどう弱っていくのか？ 虚弱型フロー(フレイル・モデル)



生活機能

図 1-2-2 活動能力の諸段階



低下しやすい順番 歩行＞入浴＞身づくろい＞着替え＞床の出入り＞食事



社会的役割や
知的能動性の
低下



IADL障害

手段的日常生活動作



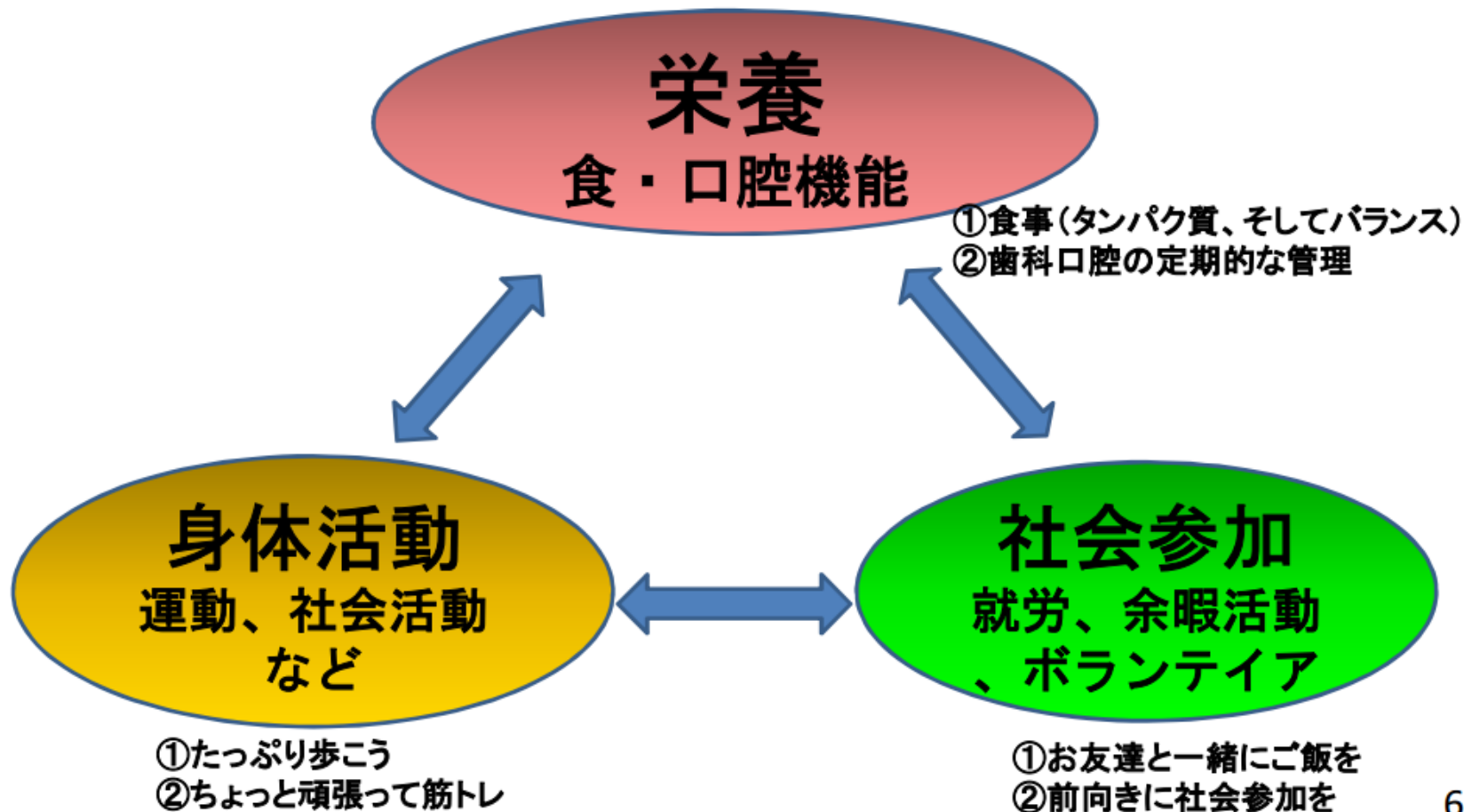
ADL障害

基本的日常生活動作



健康長寿のための『3つの柱』

「生活機能が自立した状態で日常生活を送れる期間」



身体機能

- 運動機能、認知機能、感覚器機能、血液循環機能、口腔機能、内分泌機能、感染防御機能

運動機能

- 筋力
- 歩行能
- 立位バランス能

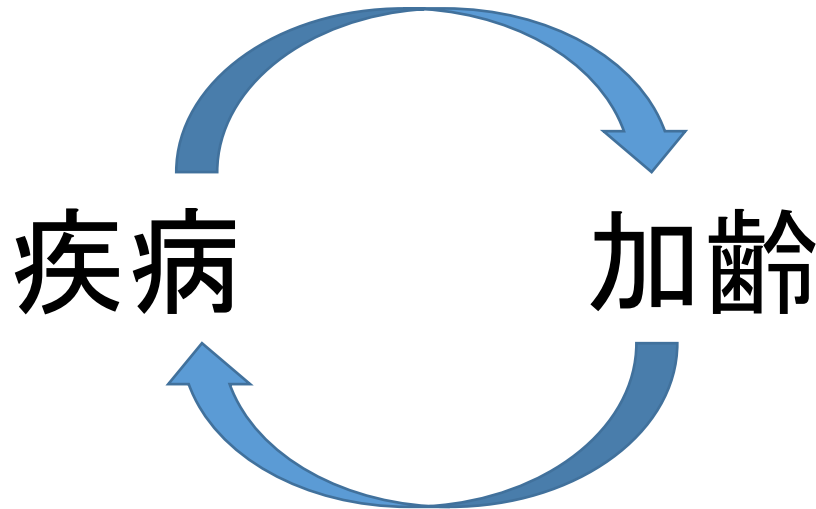
運動機能の低下

- 転倒・骨折
- 物忘れ
- 視力・聴力障害
- 息切れ
- 低栄養
- 易感染性

疾病と加齢

- 疾病は加齢過程を修飾し、加齢は疾病過程を修飾する

例 心筋梗塞
脳卒中
腎不全
悪性腫瘍

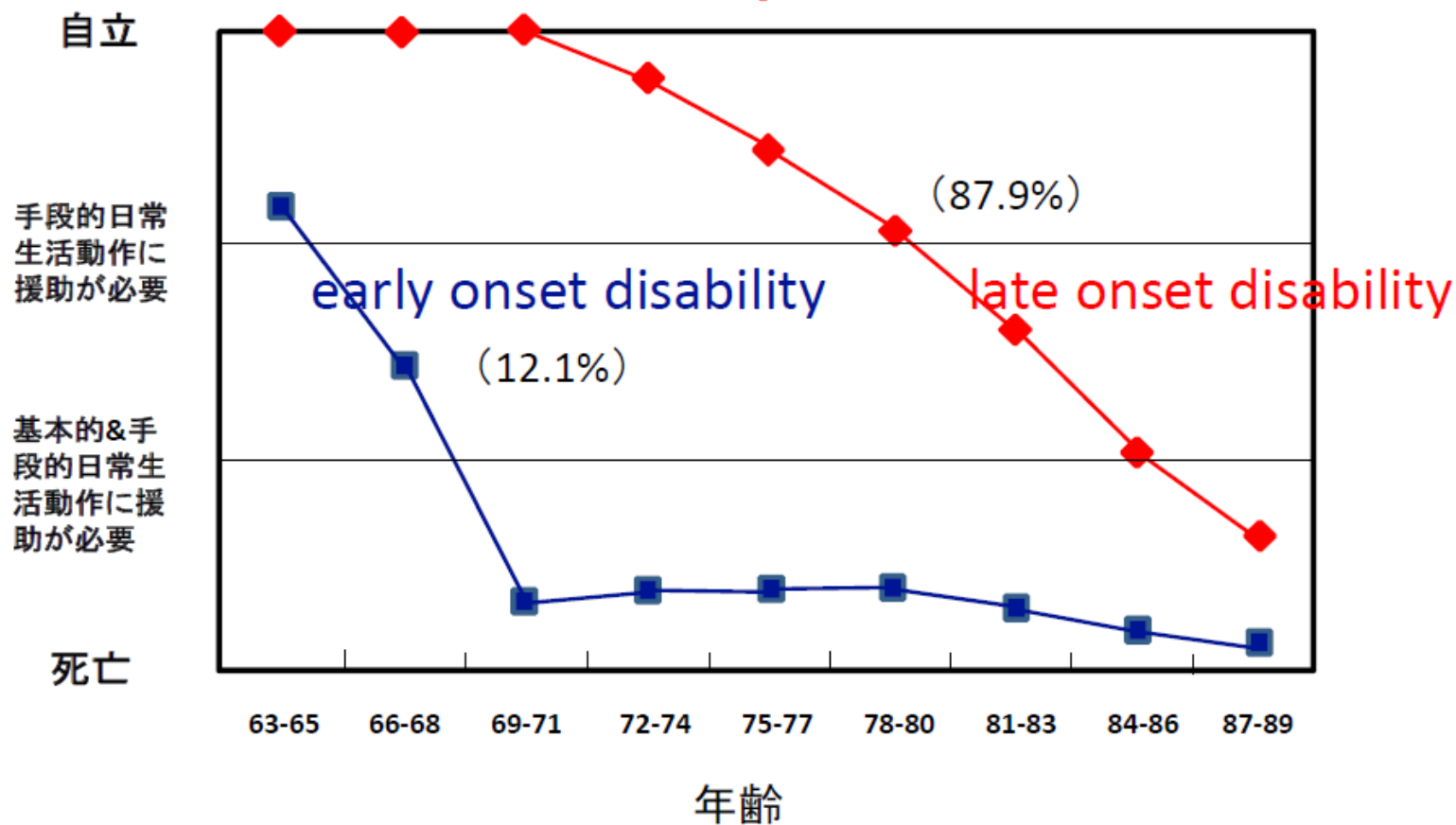


- とともに遺伝的、生活環境的影響により修飾される。
- 加齢は普遍的な現象であるが、それは内的・外的要因により修飾され、その影響が蓄積されて高齢期には個人差をもって現れる。

自立度の変化パターン

全国高齢者20年の追跡調査(N=5717)

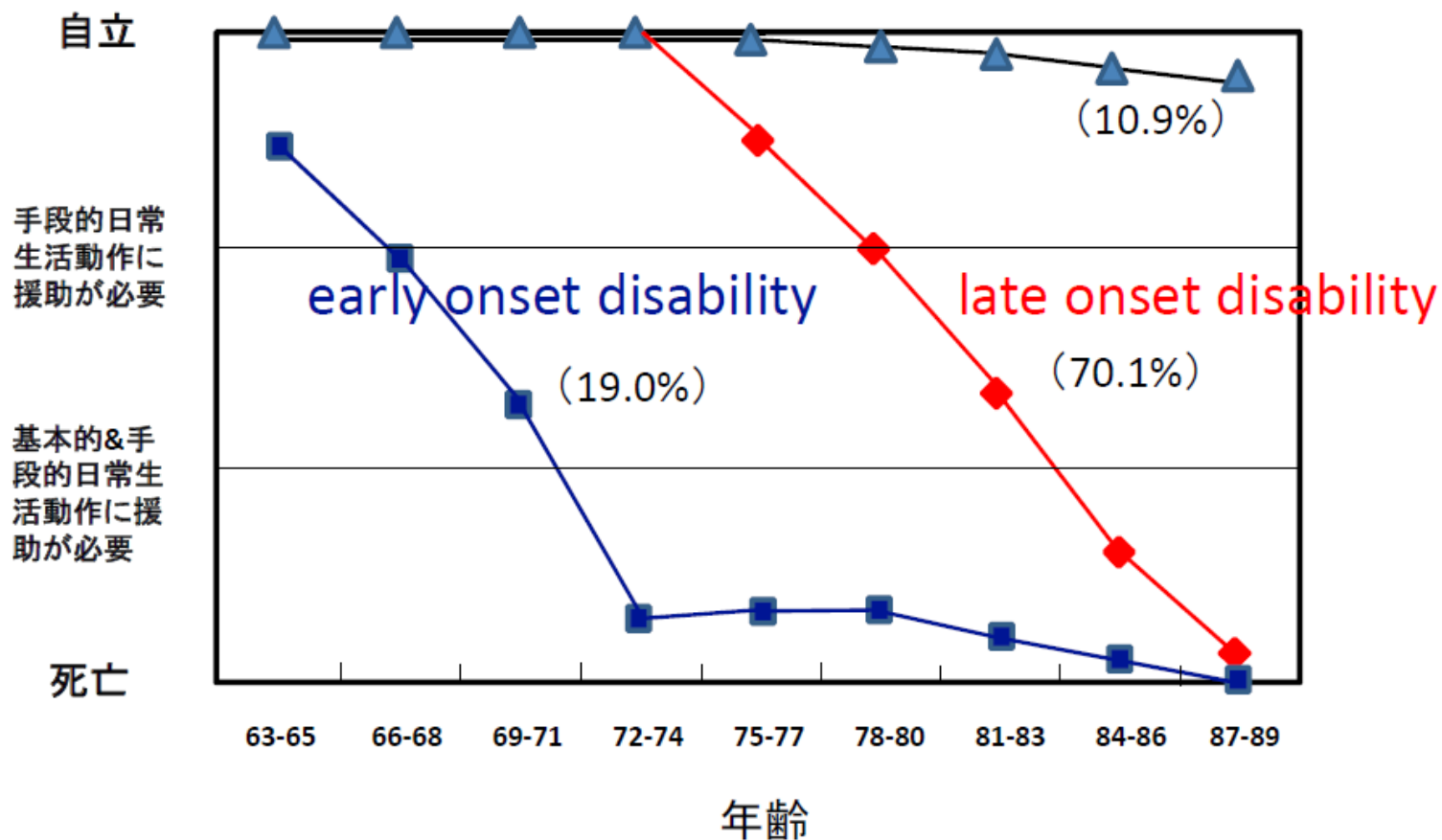
女性



自立度の変化パターン

全国高齢者20年の追跡調査(N=5717)

男性



健康と寿命を意識した生活習慣の提案

➤ 自分の人生に興味・責任を持とう！

目標を目指し達成するための健康・健康寿命

➤ 自分の体を知ろう！

健診、家庭血圧測定、体重測定、歩数測定など

➤ 生活習慣(食事・運動)を見直そう！！

食事・運動で健康は決まる！

➤ 加齢とともに終活も考えよう！



Smart Walk

毎日10分の
運動を+



Smart Eat

1日あと70g
の野菜を+



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project



Smart Breath

禁煙で
タバコの煙を-



Smart Check

健診・検診
健康チェックで◎



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

1. 起床後1時間以内と就寝前

トイレを済ませてから。
朝は食事・服薬の前に測りましょう。

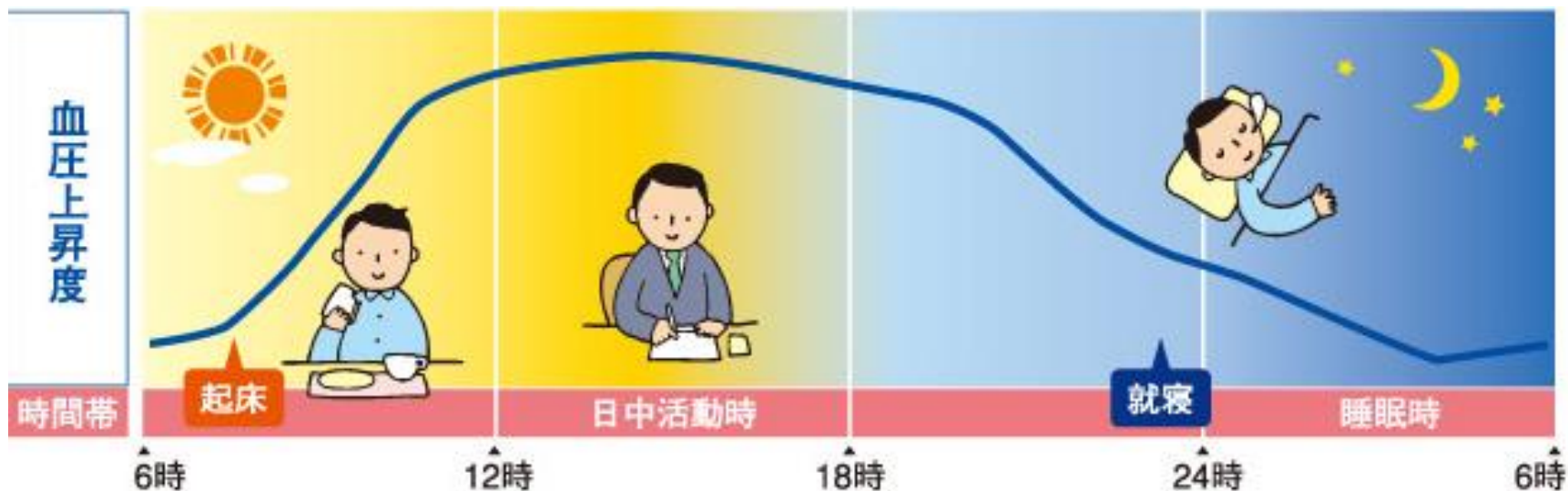
2. いすに座る

血圧を測る腕の上腕部分は、心臓の高さ。

3. 測定前に1～2分の安静

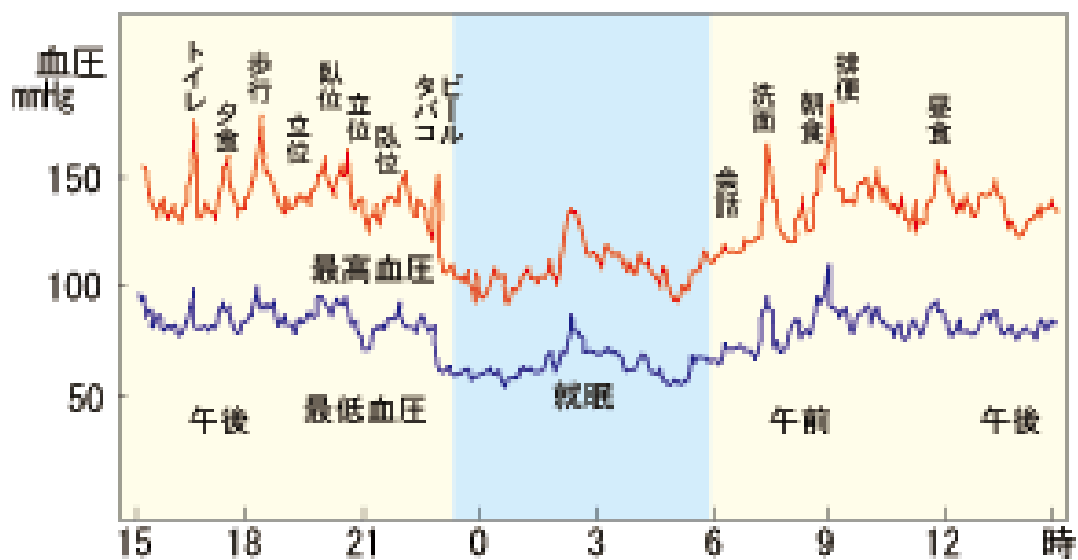
3分間休むつもりで落ち着いて測りましょう。





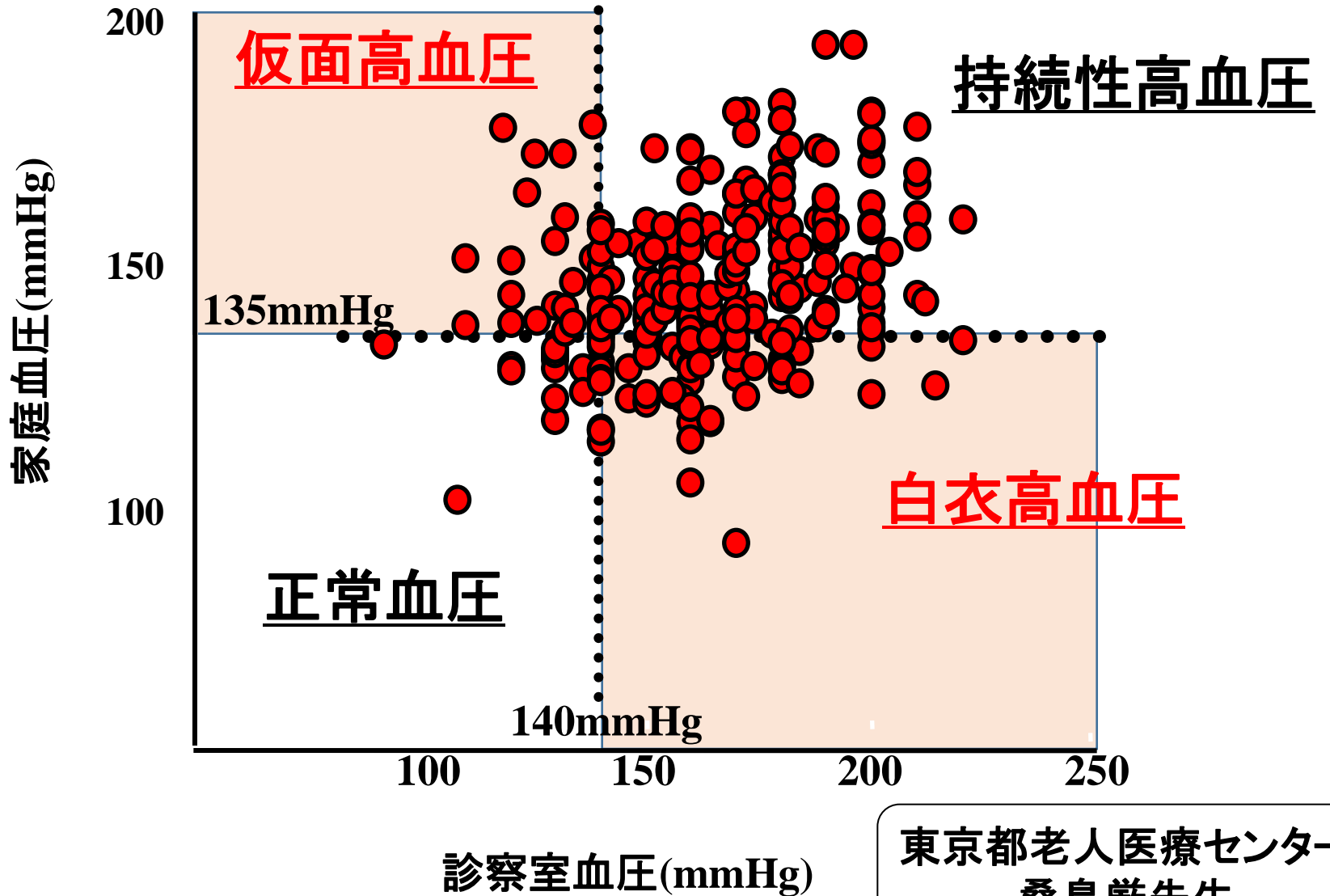
● 血圧は24時間、こんなに変動しています。

(横浜市立大学医学部調査データ)



外来血圧と24時間血圧の関係

n=253



仮面高血圧・血圧変動の原因となるもの

早朝高血圧

アルコール・喫煙
寒冷
起立性高血圧
血管スティフネスの増大
持続時間の不十分な降圧薬

昼間高血圧

職場での精神的ストレス
家庭での精神的ストレス
身体的ストレス

夜間高血圧

循環血液量の増加
(心不全, 腎不全)
自律神経障害
(起立性低血圧, 糖尿病)
睡眠時無呼吸症候群
抑うつ状態
認知機能低下
脳血管障害

診察室外血圧

家庭血圧 135/85mmHg
24時間血圧 130/80mmHg
昼間血圧 135/85mmHg
夜間血圧 120/70mmHg

仮面高血圧

高血圧

正常域血圧

白衣高血圧

診察室血圧 140/90mmHg



歩数計の種類

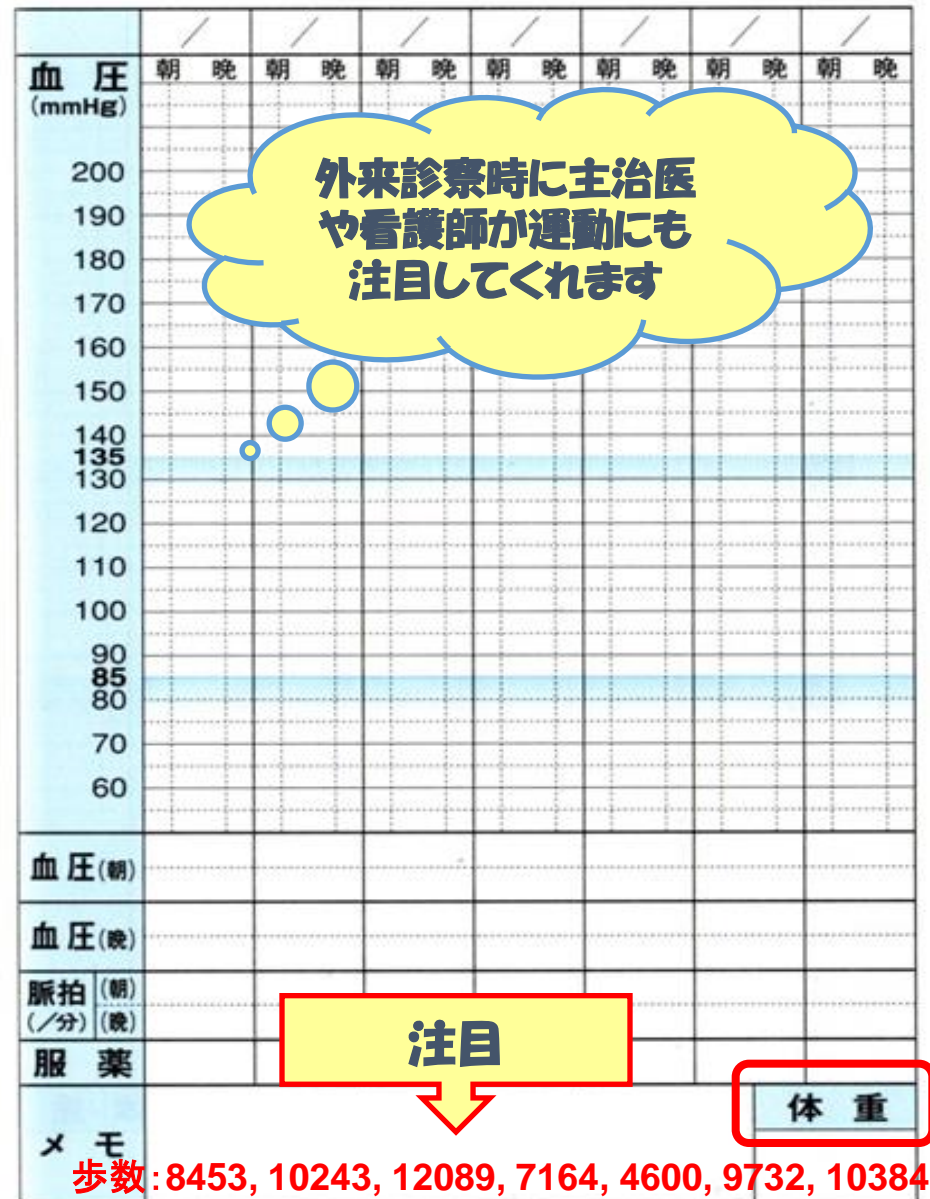
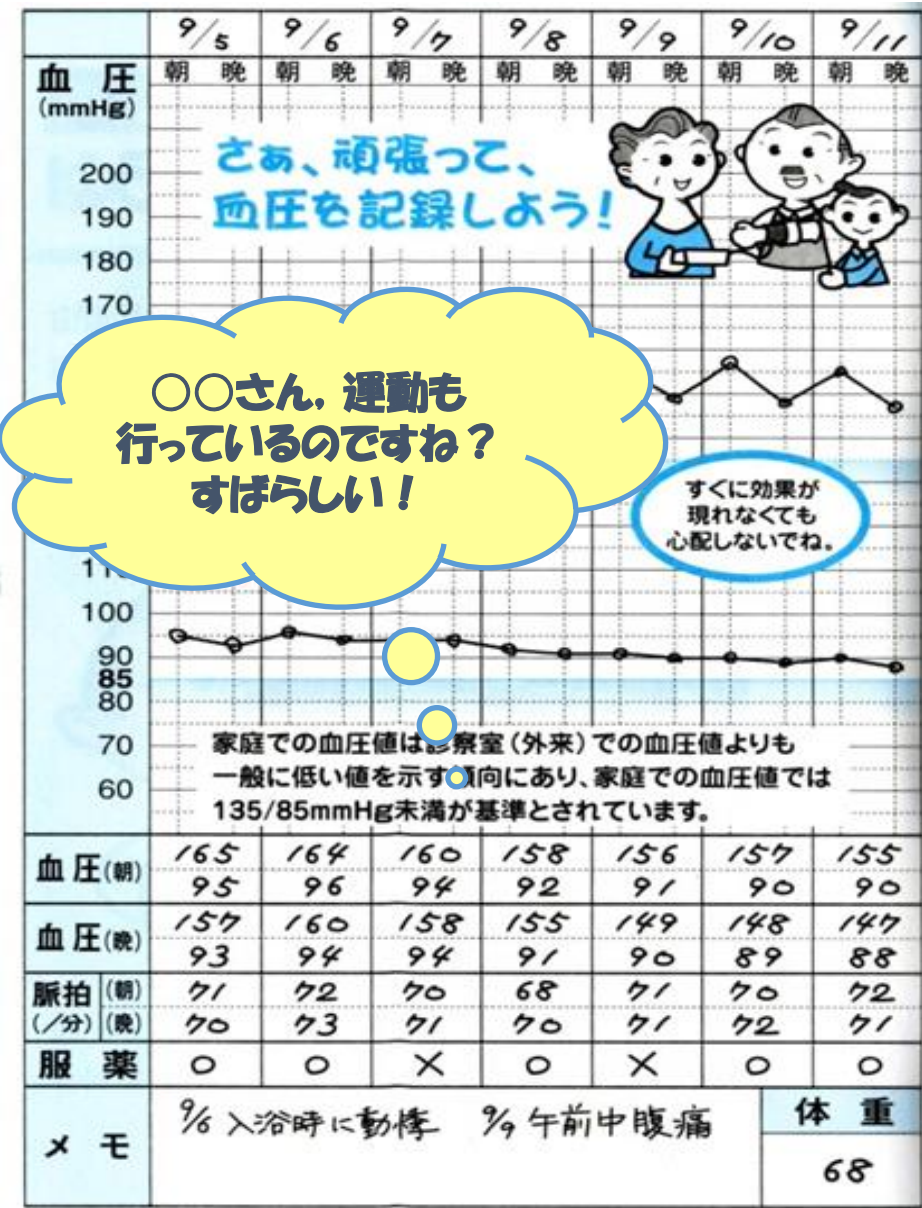


歩数計で測定できる内容

1. 総消費カロリー
2. 運動の消費カロリー
3. 歩数

カレンダーや手帳などに
記録しましょう！

血圧手帳に「体日記」を書くことも有効です



健康と寿命を意識した生活習慣の提案

➤ 自分の人生に興味・責任を持とう！

目標を目指し達成するための健康・健康寿命

➤ 自分の体を知ろう！

健診、家庭血圧測定、体重測定、歩数測定など

➤ 生活習慣(食事・運動)を見直そう！！

食事・運動で健康は決まる！

➤ 加齢とともに終活も考えよう！



生活習慣の修正項目

- | | | | |
|----|-------|--|-------------------------|
| ① | 減塩 | 6g/日未満 | |
| ②a | 野菜・果物 | 野菜・果物の積極的摂取*1 | } ダッシュ食
DASH |
| ②b | 脂質 | コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
魚(魚油)の積極的摂取 | |
| ③ | 減量 | BMI(体重(kg)÷[身長(m)] ²)が25未満 | |
| ④ | 運動 | 心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に
定期的に(毎日30分以上を目標に)運動を行う | |
| ⑤ | 節酒 | エタノールで男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下 | |
| ⑥ | 禁煙 | (受動喫煙の防止も含む) | |

生活習慣の複合的な修正はより効果的

*1 重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的な摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

生活習慣の修正と血圧低下

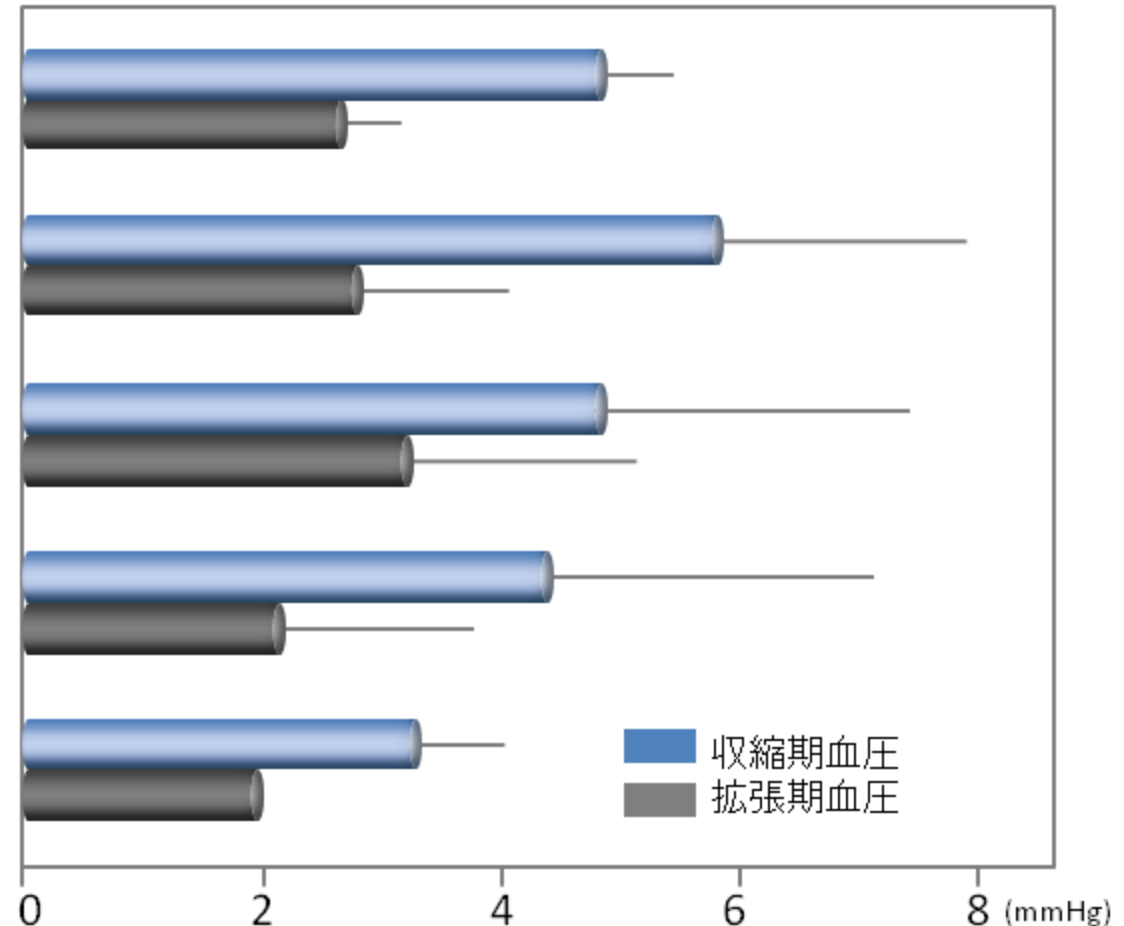
減塩*1
(平均食塩摂取減少量 = 4.6g/日)

DASH食*2

減量*1
(平均体重減少量 = 4.0kg)

運動*1
(30-60分間の有酸素運動)

節酒*1
(平均飲酒減少量 = 76%)



*1 メタアナリシス

*2 無作為化試験

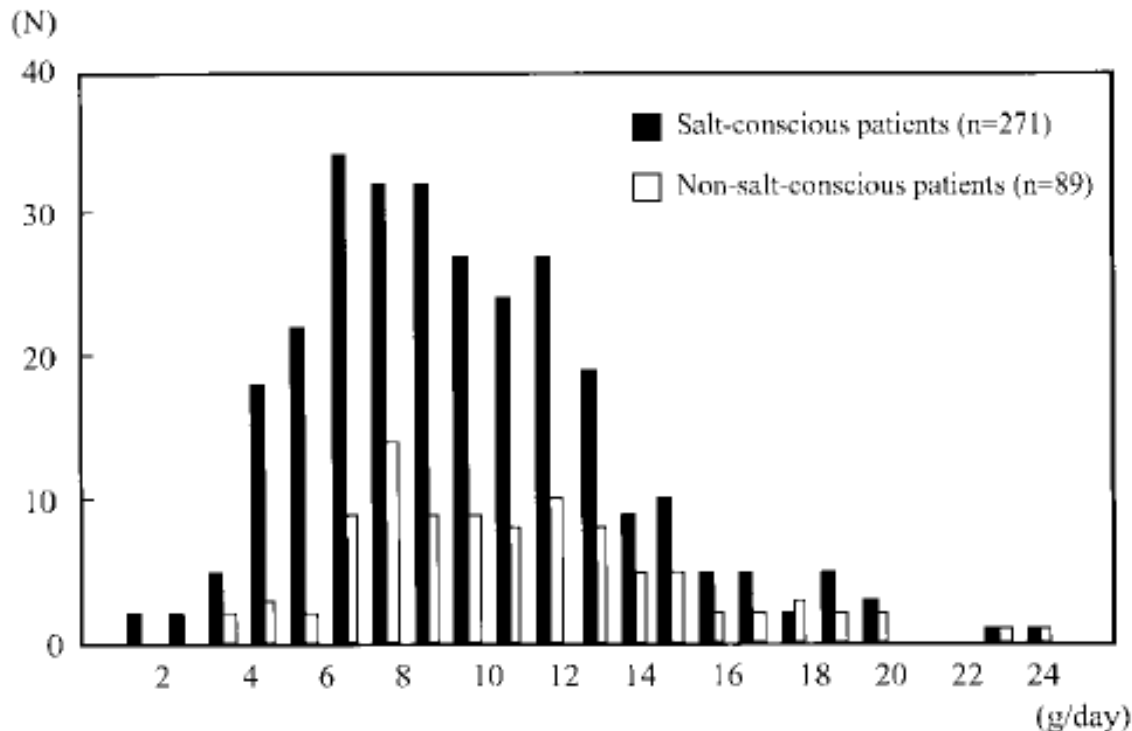
血圧減少度

食塩は減らせていますか？

高血圧で通院中の患者さんの食塩摂取量を調べると…

減塩を意識していない (89名) 10.6 ± 4.0 g

減塩を意識している (271名) 9.4 ± 3.8 g



血圧とは独立した食塩の悪影響

血管動脈硬化

血管肥厚・硬化
血小板凝集

心血管疾患

脳卒中
虚血性心疾患
心不全、心肥大
腎機能障害

他の疾患

尿路結石
骨粗鬆症
胃がん
喘息
糖尿病/肥満

食塩の話

Q: この中に食塩がどのくらい入っているかわかりますか？

標準栄養成分表 1食 (77g) あたり

エネルギー	350kcal
ナトリウム	2.0g
脂質	15.5g
炭水化物	43.0g
タンパク質	11g

ナトリウムのこと
じゃないのかな？



注意

違います！



A: ナトリウムは食塩の一部なので、ナトリウム＝食塩は間違いです。

ナトリウム値に **2.54** をかけます。(塩はナトリウムの 2.54 倍の分子量)

この食品の食塩の量は **2.0g × 2.54 = 5.08g**

およそ **5g** の食塩相当量が入っていることになるのです。

WHO世界保健機関の成人と小児における 食塩摂取のガイドライン(2012)

小児においても血圧コントロールのために 減塩が強く推奨される

WHO世界保健機関は、血圧上昇抑制、心血管合併症、冠動脈疾患などを抑制するために一日塩分摂取量を**5g/日未満**にすることを強く推奨する。

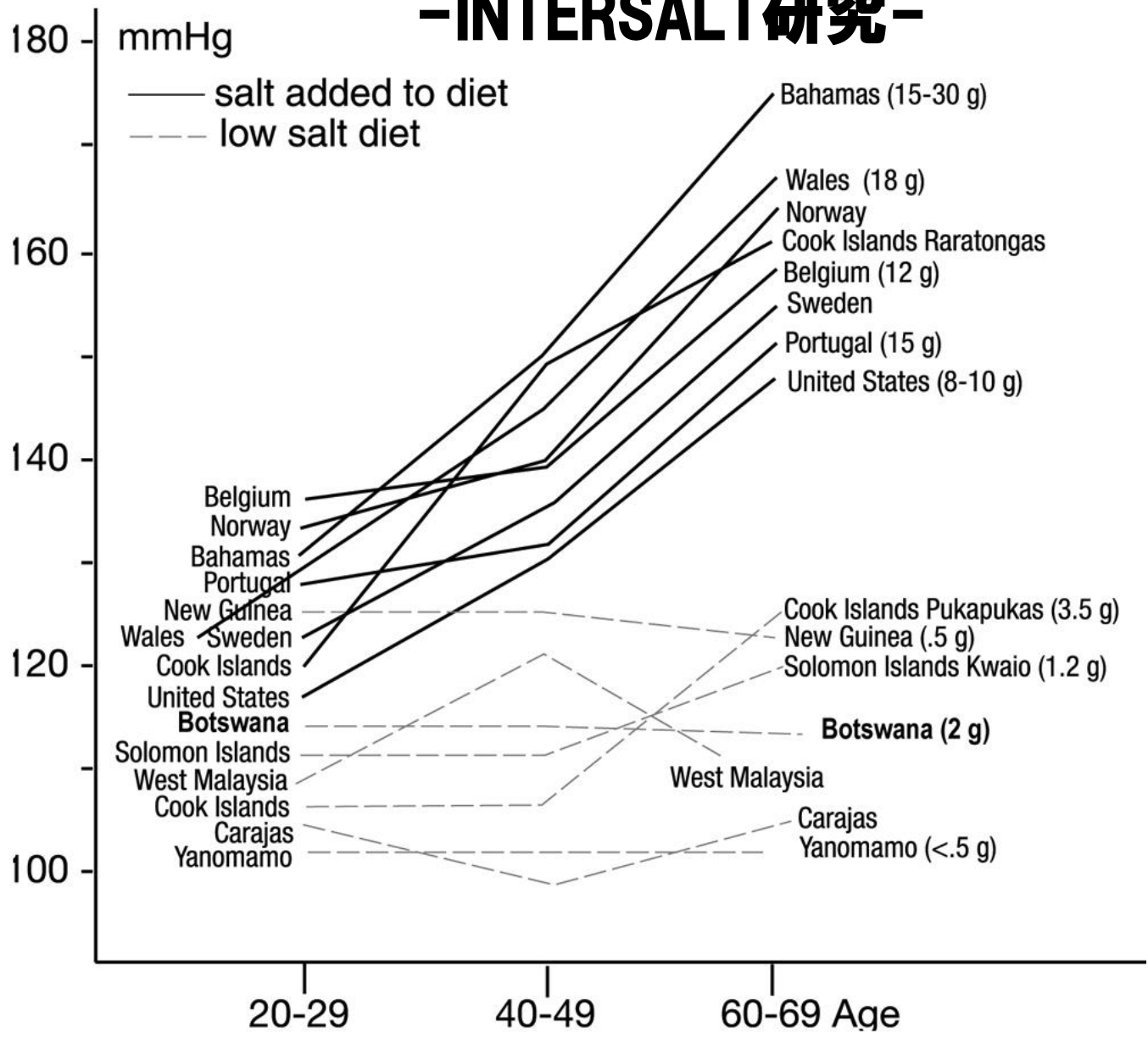
WHOは小児においても血圧上昇抑制のために塩分摂取制限をすることを強く推奨する。

成人の**1日エネルギー**摂取必要量との比較で、小児において必要とされる塩分量は計算されるべきである。

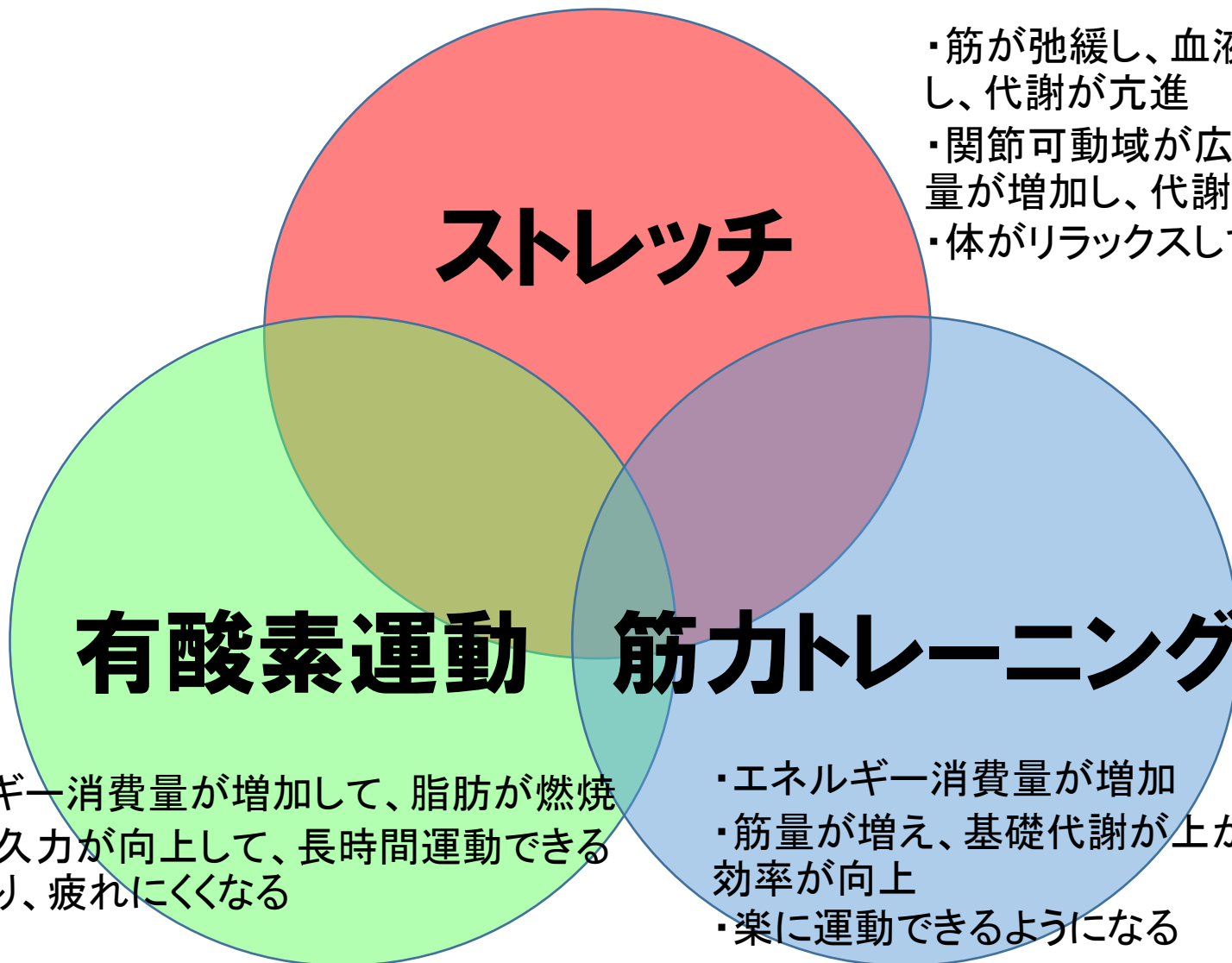
性 別	男 性			女 性		
年 齡 等	推定平均 必要量	目安量	目標量	推定平均 必要量	目安量	目標量
0～5（月）	—	100（0.3）	—	—	100（0.3）	—
6～11（月）	—	600（1.5）	—	—	600（1.5）	—
1～2（歳）	—	—	（3.0未滿）	—	—	（3.5未滿）
3～5（歳）	—	—	（4.0未滿）	—	—	（4.5未滿）
6～7（歳）	—	—	（5.0未滿）	—	—	（5.5未滿）
8～9（歳）	—	—	（5.5未滿）	—	—	（6.0未滿）
10～11（歳）	—	—	（6.5未滿）	—	—	（7.0未滿）
12～14（歳）	—	—	（8.0未滿）	—	—	（7.0未滿）
15～17（歳）	—	—	（8.0未滿）	—	—	（7.0未滿）
18～29（歳）	600（1.5）	—	（8.0未滿）	600（1.5）	—	（7.0未滿）
30～49（歳）	600（1.5）	—	（8.0未滿）	600（1.5）	—	（7.0未滿）
50～69（歳）	600（1.5）	—	（8.0未滿）	600（1.5）	—	（7.0未滿）
70以上（歳）	600（1.5）	—	（8.0未滿）	600（1.5）	—	（7.0未滿）
妊婦				—	—	—
授乳婦				—	—	—

食塩摂取量が低い集団と他の集団の比較

-INTERSALT研究-



3つの基本運動



ストレッチ

- ・筋が弛緩し、血液循環が促進し、代謝が亢進
- ・関節可動域が広がり、筋稼働量が増加し、代謝が亢進
- ・体がリラックスして、軽くなる

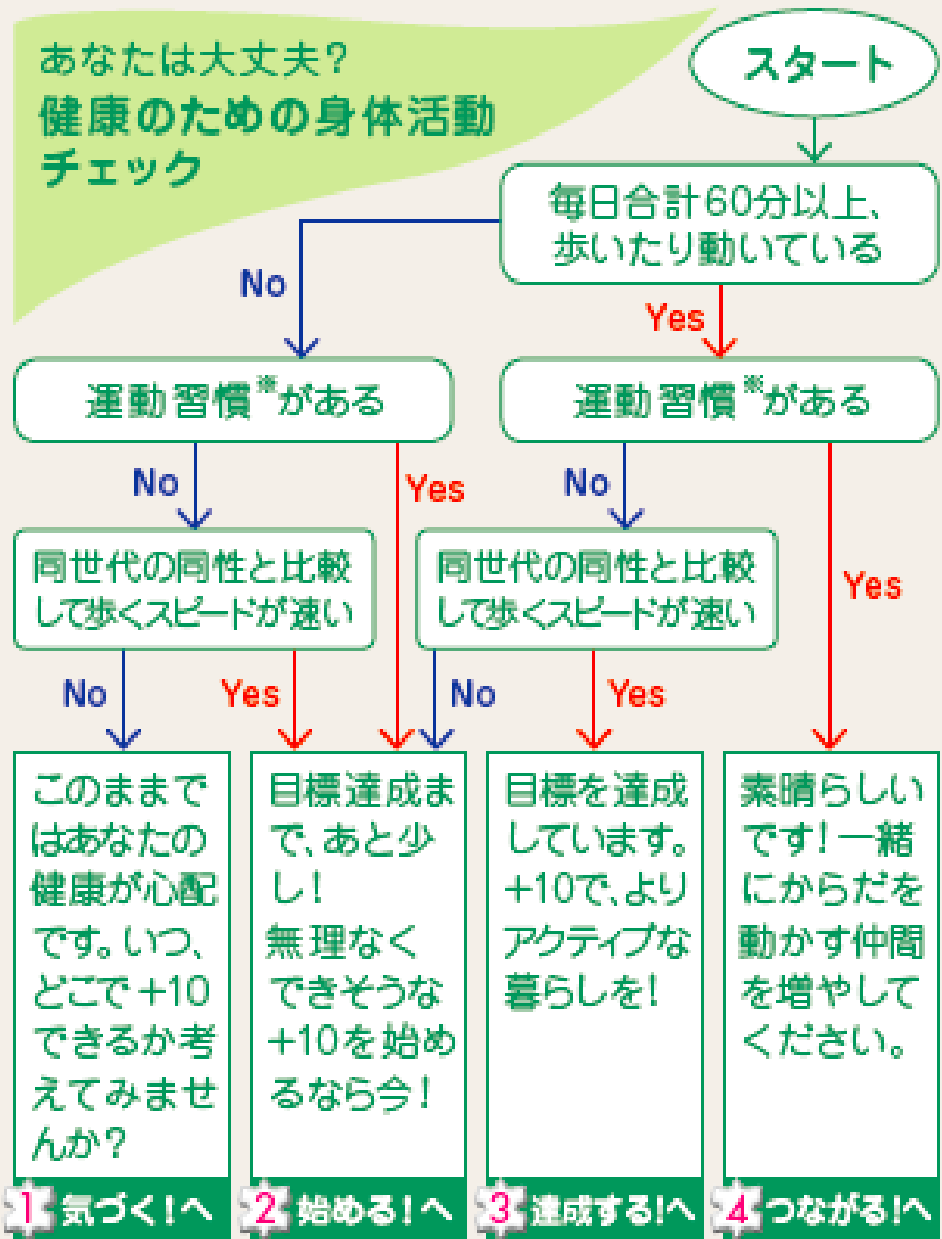
有酸素運動

筋力トレーニング

- ・エネルギー消費量が増加して、脂肪が燃焼
- ・全身持久力が向上して、長時間運動できるようになり、疲れにくくなる

- ・エネルギー消費量が増加
- ・筋量が増え、基礎代謝が上がり、脂肪燃焼効率が向上
- ・楽に運動できるようになる

あなたは大丈夫？
健康のための身体活動
チェック



- 1 気づく！へ
- 2 始める！へ
- 3 達成する！へ
- 4 つながる！へ

※1回 30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。



健康のための一歩を踏み出そう!



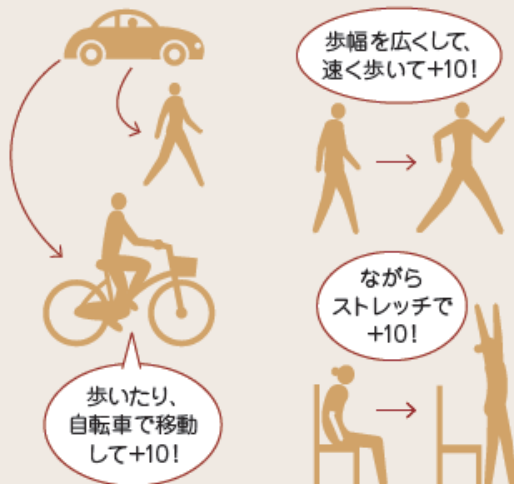
1 気づく!

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



2 始める!

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。+10から始めましょう。



3 達成する!

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体力アップを目指しましょう。

18歳~64歳

運動で体力アップ



じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動きましょう

65歳以上



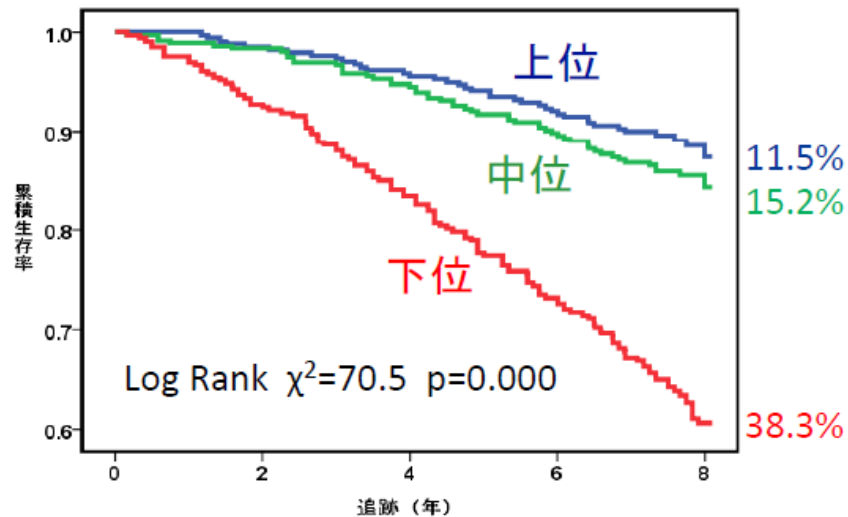
4 つながる!

一人でも多くの家族や仲間と+10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

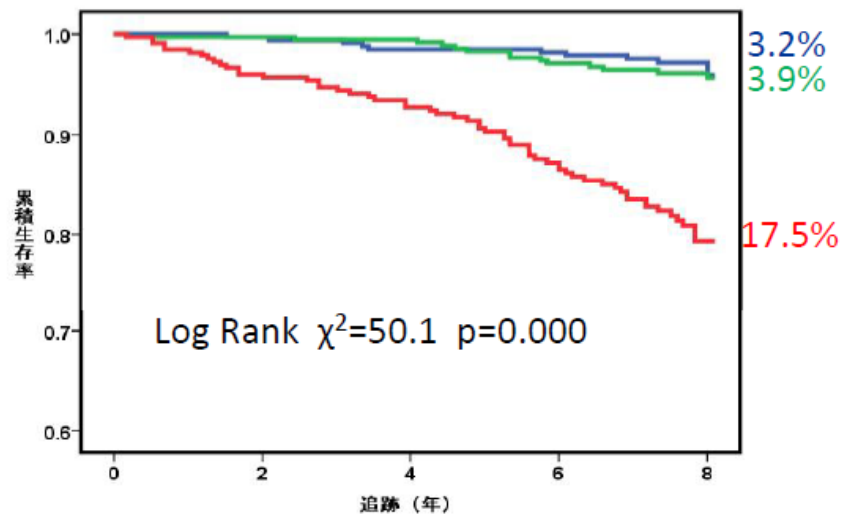


歩行速度と総死亡 & 死因別死亡

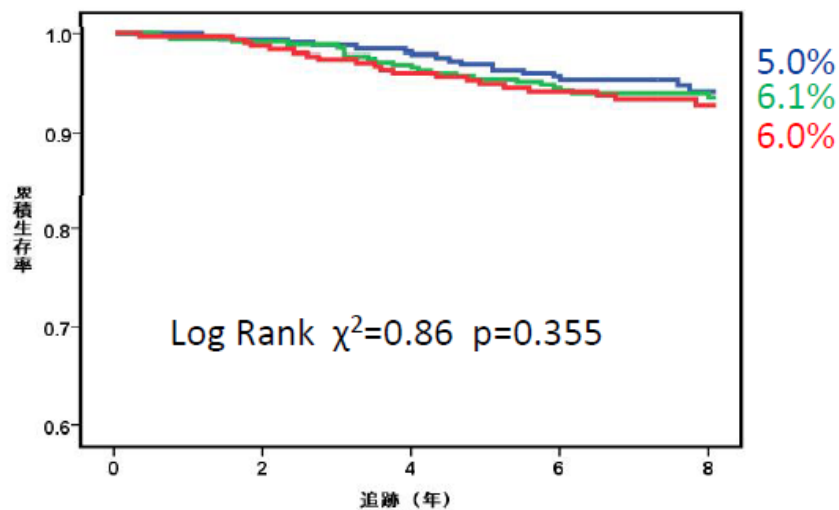
総死亡



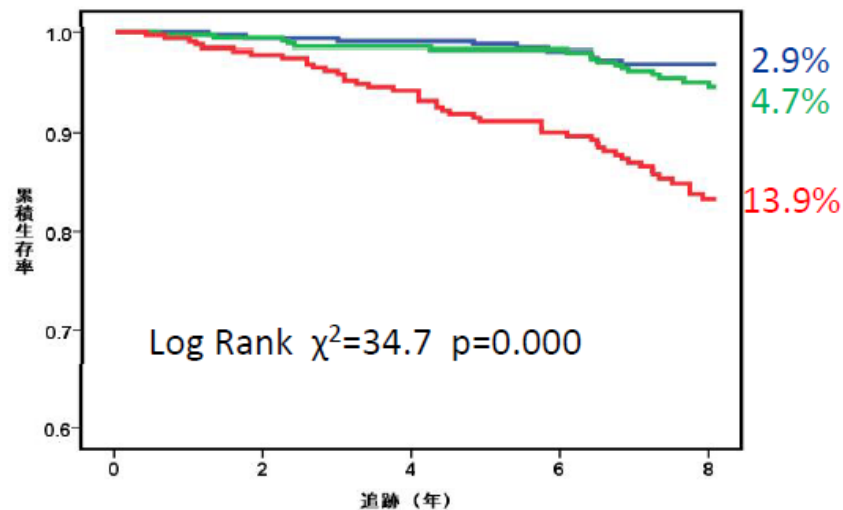
循環器疾患死亡



がん死亡

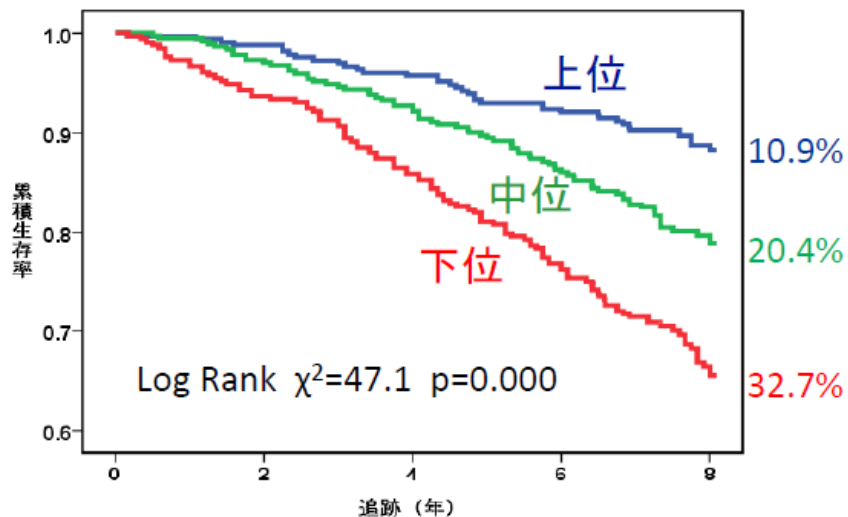


その他の死亡

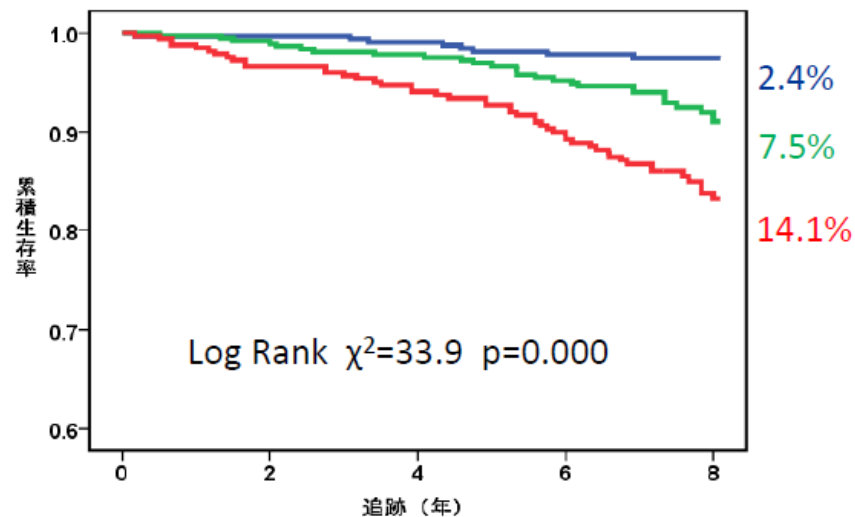


握力と総死亡&死因別死亡

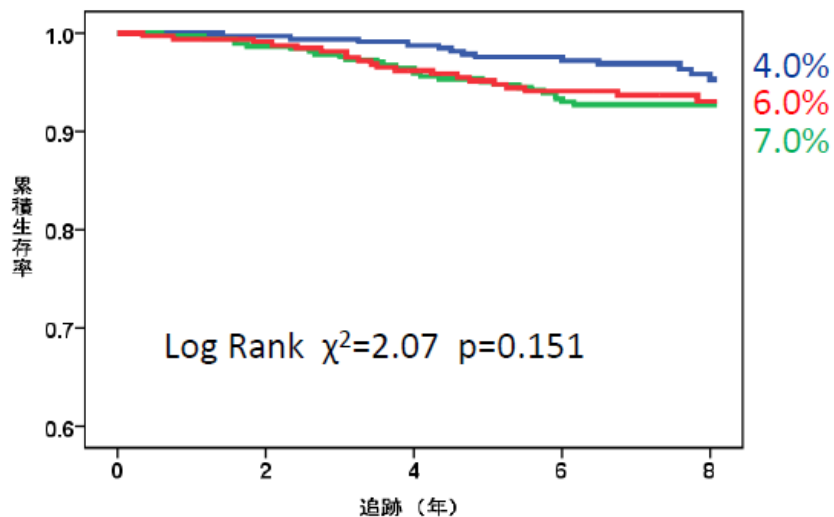
総死亡



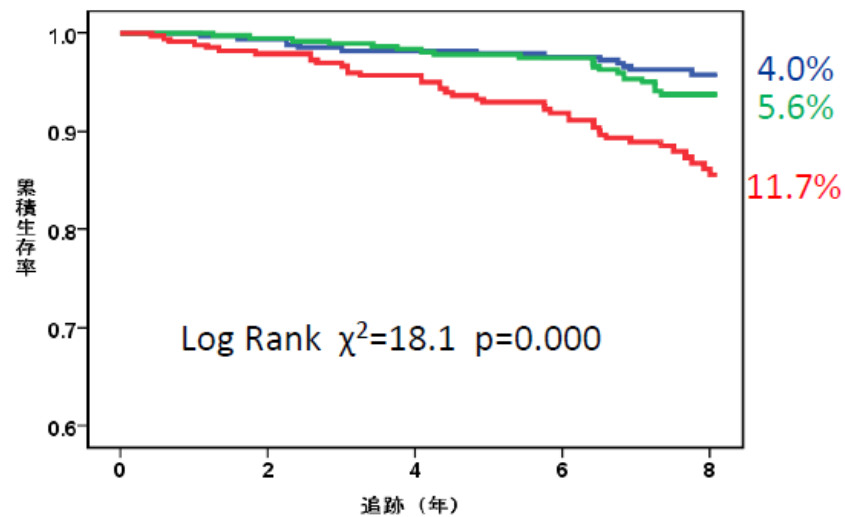
循環器疾患死亡



がん死亡

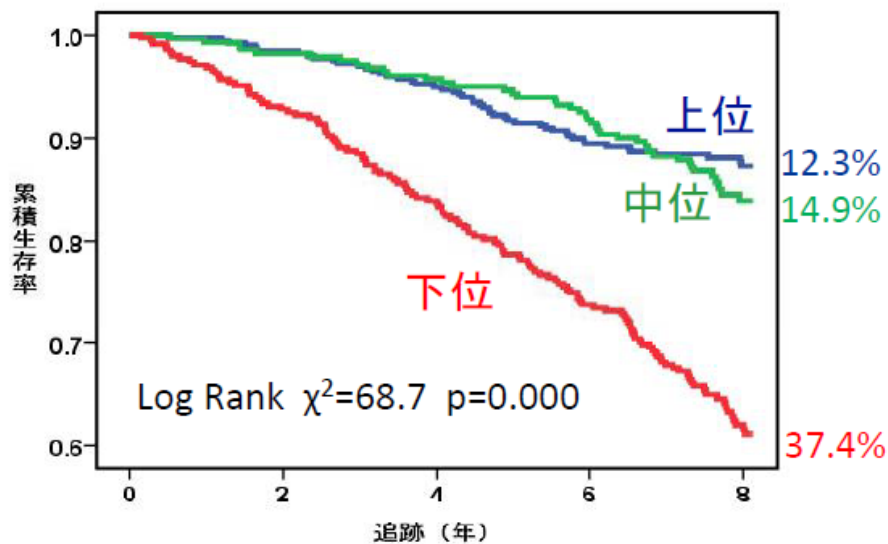


その他の死亡

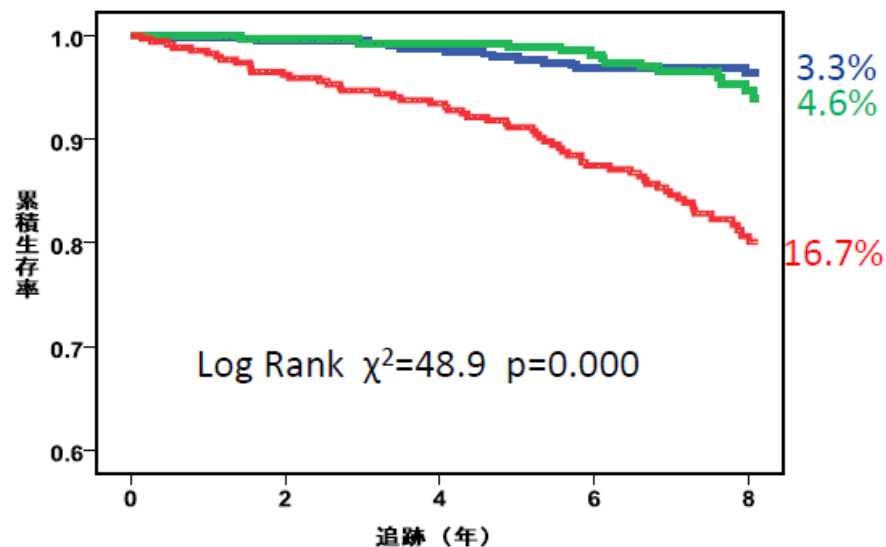


立位バランスと総死亡&死因別死亡

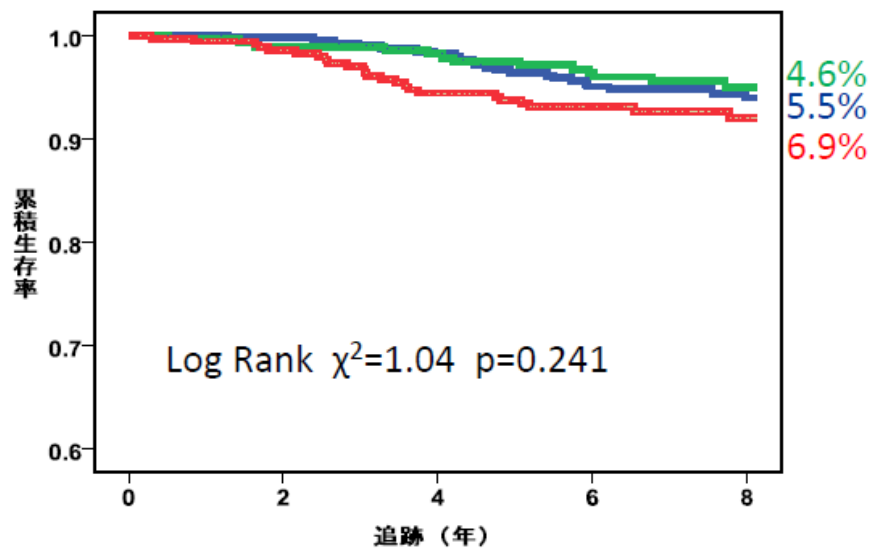
総死亡



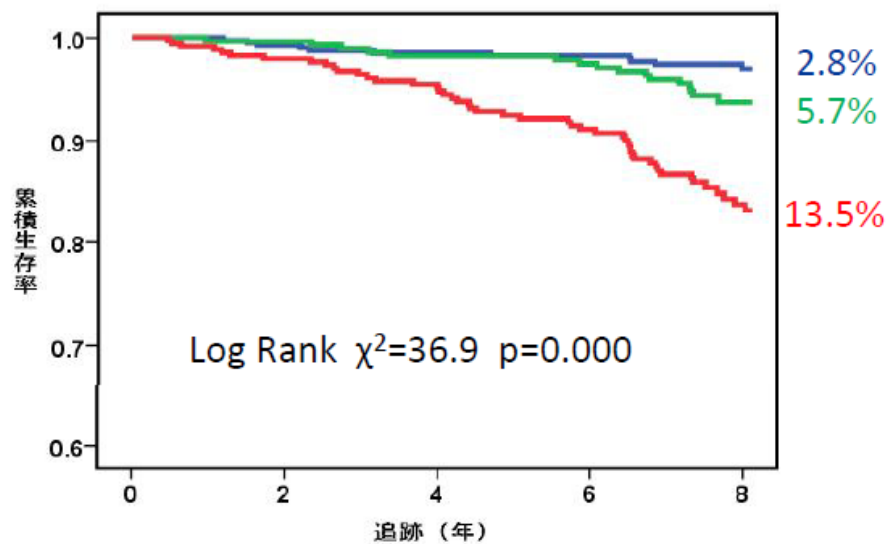
循環器疾患死亡



がん死亡



その他の死亡



健康増進

生活習慣病予防
臓器障害予防

生活習慣病教室

(高血圧教室・糖尿病教室・腎臓病教室)

■高血圧教室

【10月・1月開講】

10/ 6 医師
10/13 看護師
10/20 薬剤師
10/27 管理栄養士・医師

3つの教室を月替わりで開講します。
医療スタッフが病気について、健康生活へのヒント等、週替わりでわかりやすくお話しします。

(基礎的なお話しです)

■糖尿病教室

【11月・2月開講】

11/ 3 おやすみ
11/10 医師・看護師
11/17 薬剤師・理学療法士
11/24 管理栄養士・MSW

■腎臓病教室

【12月・3月開講】

12/ 1 医師
12/ 8 看護師(病棟・透析室)
12/15 薬剤師・理学療法士
12/22 管理栄養士・MSW

申込不要

参加無料

日時:毎週木曜日(5週目はお休み)
13時15分～(60分程度)
会場:講義室(3階)

健康運動指導士
(オーエンス健康プラザ)

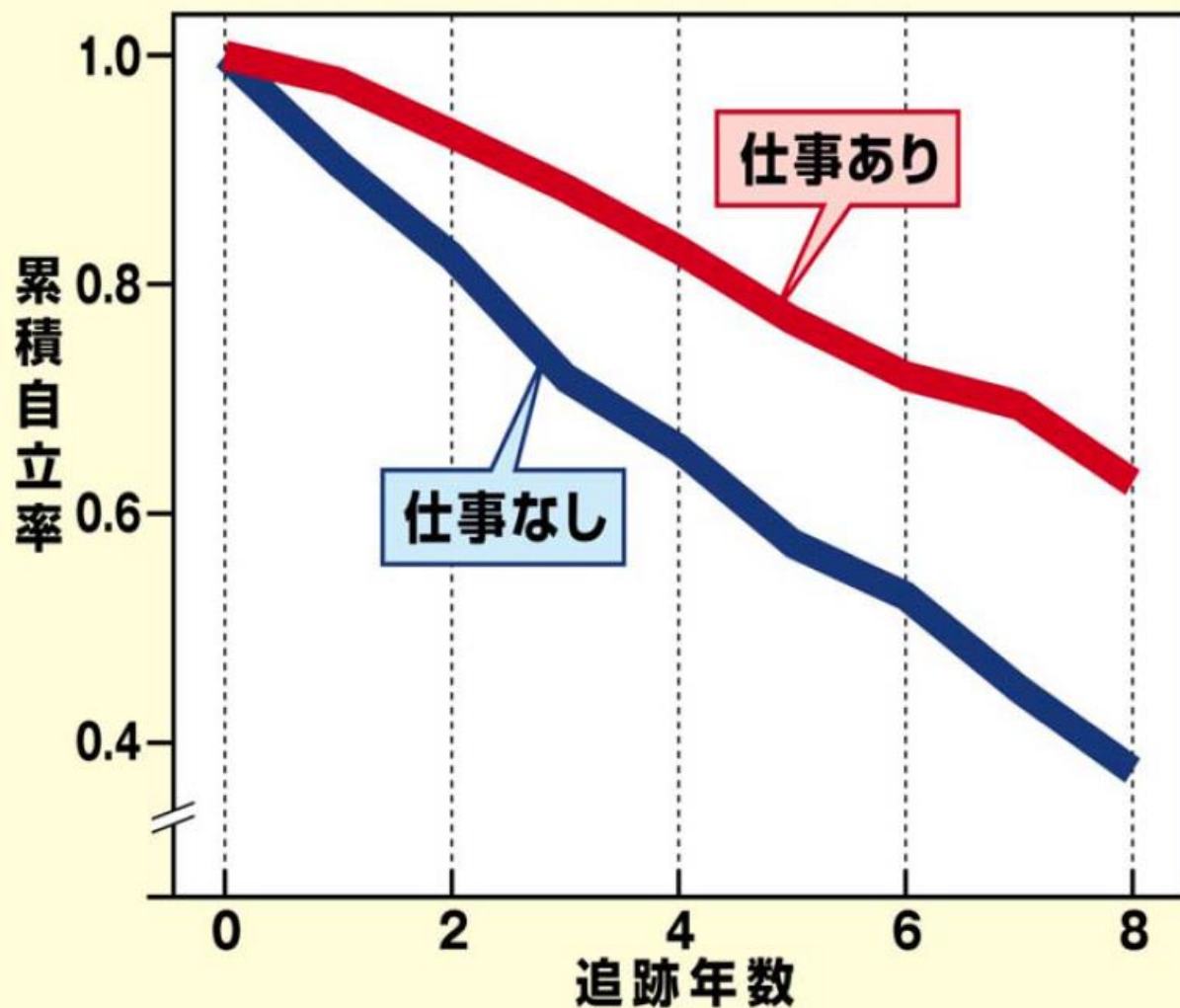
稲城市立病院

TEL042-377-0931

お問合せ:医事課外来係

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA)

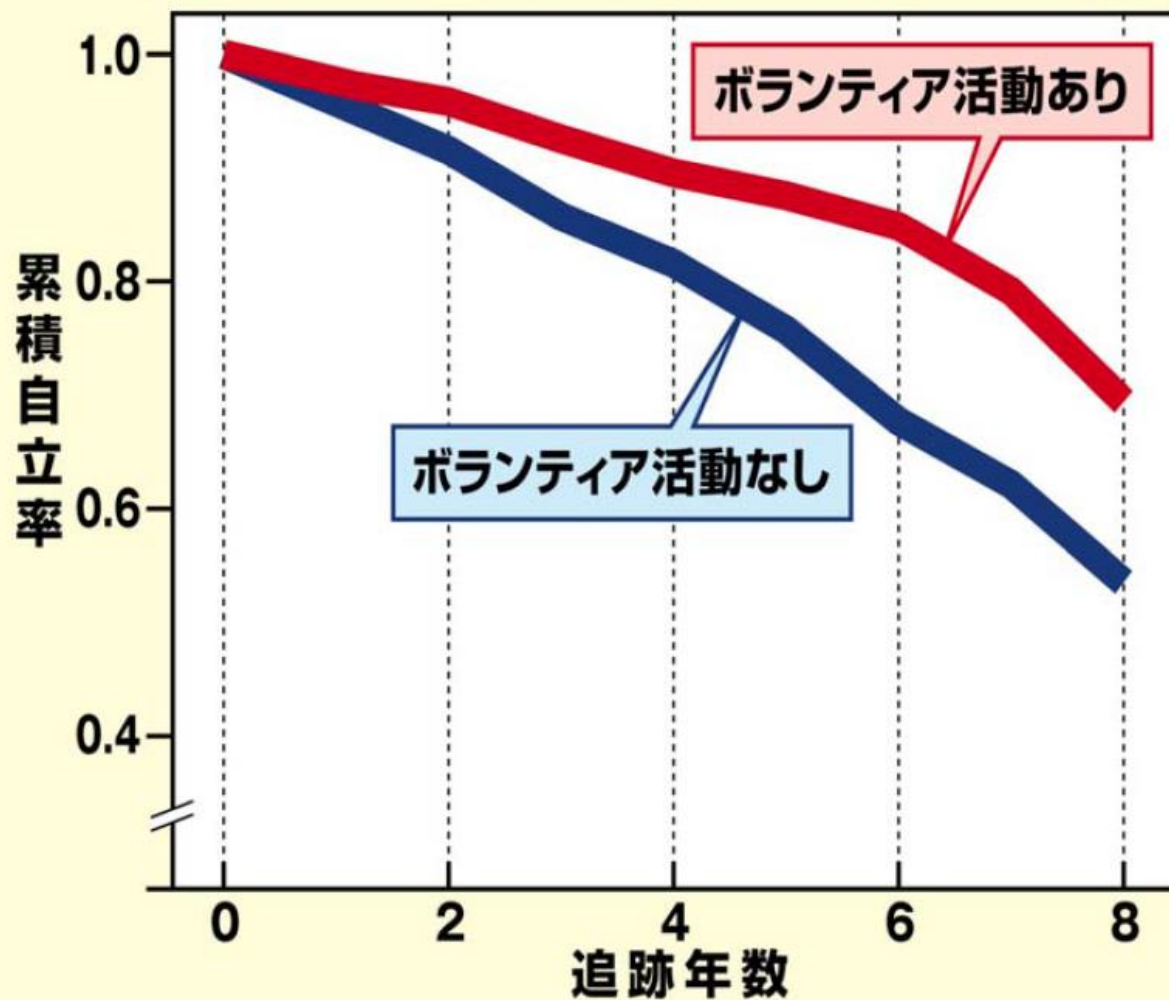
仕事の有無と自立率



仕事をしている
高齢者ほど
自立を維持しやすい

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA)

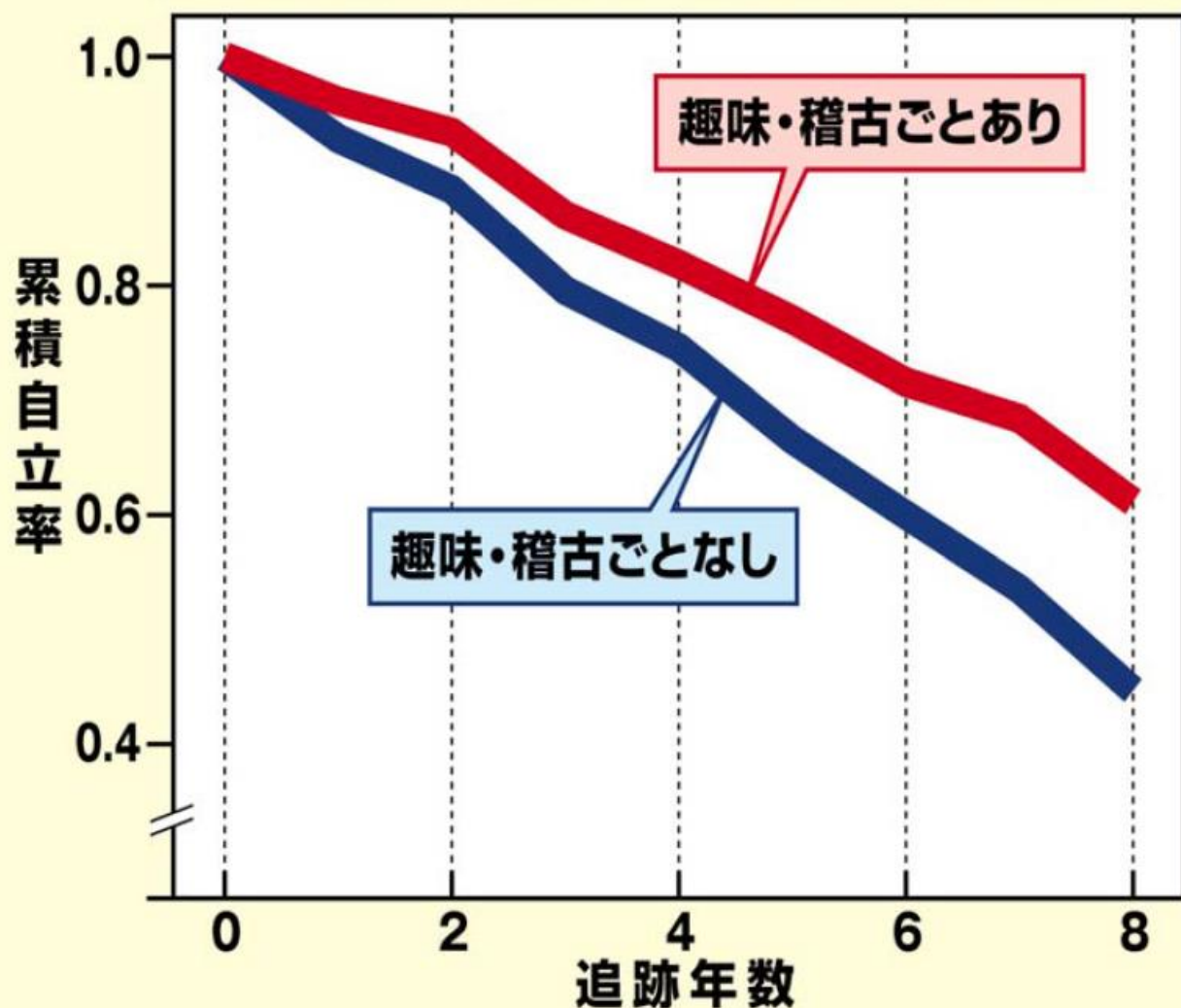
ボランティア活動の有無と自立率



ボランティア活動をしている高齢者ほど自立を維持しやすい

社会参加と健康寿命 (TMIG-LISA)

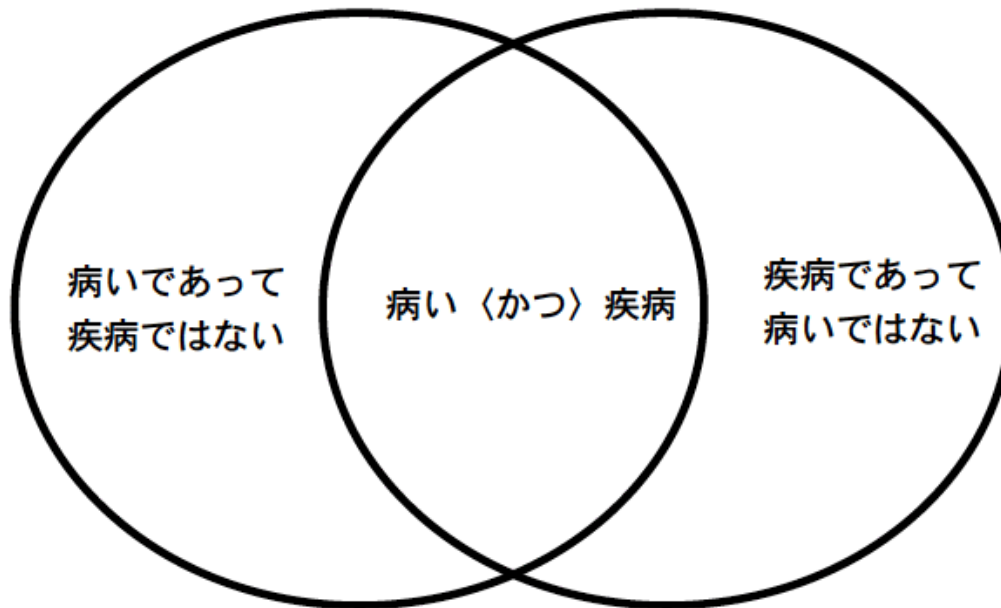
趣味や稽古ごとの有無と自立率



趣味や稽古ごとを
している高齢者ほど
自立を維持しやすい

「病は気から」「心の健康」

病い + 疾病 = 病気



【訳語表】

病い : illness

疾病 : disease

病気 : sickness

癒し : healing

治療 : curing

癒し

治療

source: Young, A., The Anthropologies of Illness and Sickness, *Ann.Rev.Anthropol.*, 1982. 11:266

健康と寿命を意識した生活習慣の提案

➤ 自分の人生に興味・責任を持とう！

目標を目指し達成するための健康・健康寿命

➤ 自分の体を知ろう！

健診、家庭血圧測定、体重測定、歩数測定など

➤ 生活習慣(食事・運動)を見直そう！！

食事・運動で健康は決まる！

➤ 加齢とともに終活も考えよう！

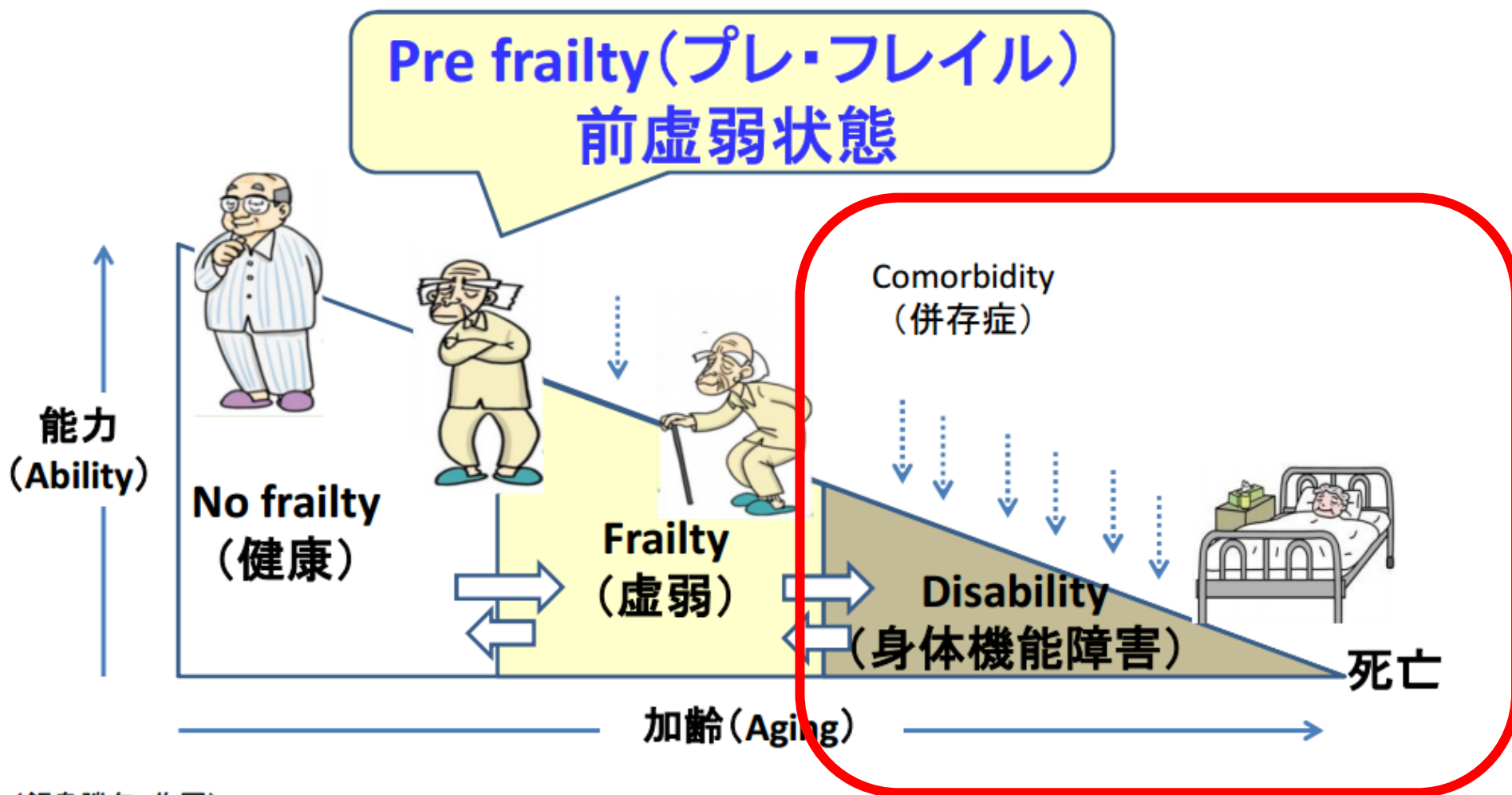


健康長寿は神様からのプレゼント

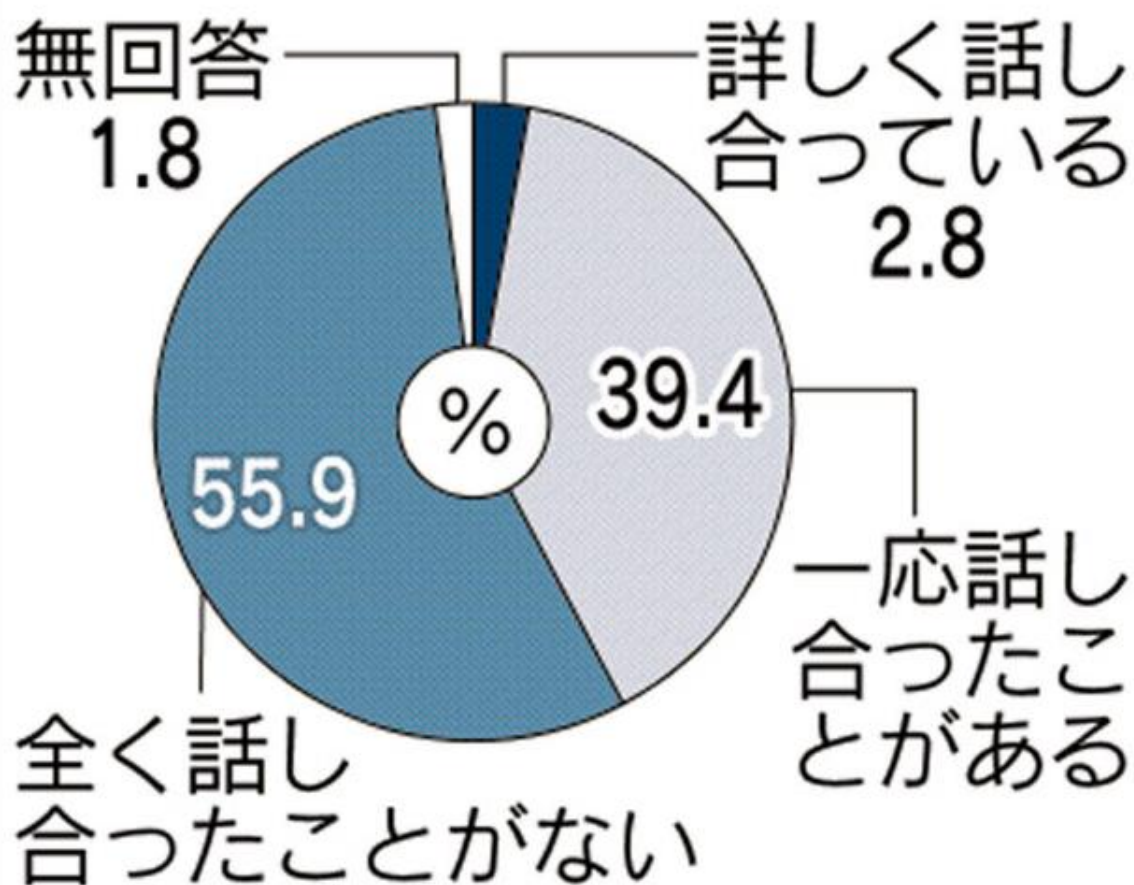
- 本当に元気な百寿者になれるかどうかは、最終的には運次第かもしれません。
- が、ある基本的なポイントさえ押さえておけば元気で長生きできる確率が格段に高まる。
- 科学ですべてを説明することはできない。
- 最後の神頼み
- 「おかげさま」という利他の心こそがあなたを長く生かしてくれる

我々はどう弱っていくのか？

虚弱型フロー(フレイル・モデル)

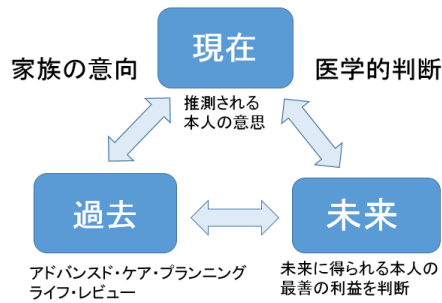
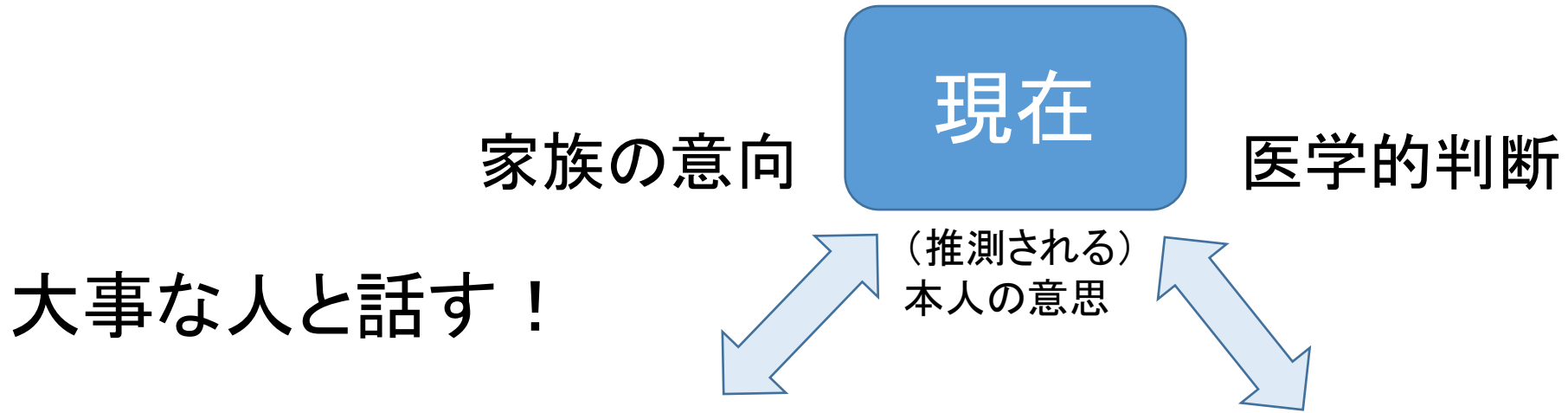


終末期の医療について 家族と話し合っている？



(出所)厚生労働省「人生の最終段階における医療に関する意識調査」(2013年)

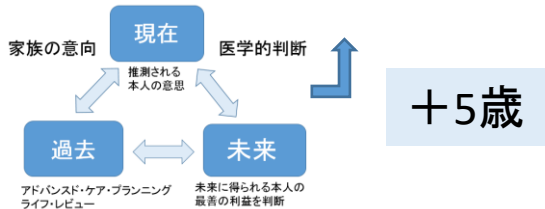
意思決定支援の3本柱



アドバンスド・ケア・プランニング
ライフ・レビュー

未来に得られる本人の
最善の利益を判断

+10歳



事前指示(書)

- 1) 私が意思決定をできなくなったときに、私に代わって意思決定をしてほしい人は・・・
(例) 配偶者〇〇、子供〇〇
- 2) 私が受けたい、あるいは受けたくない医療行為は・・・
(例) 心肺蘇生術、人工呼吸器使用、点滴や胃瘻などの人工栄養法、抗癌剤治療
- 3) 私が心地よく過ごせるようにするためにしてほしいことは・・・
(例) 体や気持ちのつらさを和らげて欲しい
- 4) 私が人々に求める介護やケアは・・・
(例) 最期は自宅で迎えたい希望
- 5) 私が愛する人々に知ってもらいたいことは・・・
(例) 葬儀についての希望

「5つの願い」

私の生き方連絡ノート

- 私について
- 大切にしていること
- 大きい出来事
- 家庭・家族
- 学校・仕事
- 友人・周りの人
- 今の自分が望む医療、闘病の形
- イメージ
- 大切にしたいこと
- これだけは嫌なこと



健康と寿命を意識した生活習慣の提案

➤ 自分の人生に興味・責任を持とう！

目標を目指し達成するための健康・健康寿命

➤ 自分の体を知ろう！

健診、家庭血圧測定、体重測定、歩数測定など

➤ 生活習慣(食事・運動)を見直そう！！

食事・運動で健康は決まる！

➤ 加齢とともに終活も考えよう！

ご清聴ありがとうございました！

