

●○○ 第229回あすか倶楽部 定例会 ●○○

テーマ：あれから8年 みなさんお元気でしたか

無病～未病～病 無病をめざしましょう

講師：薬剤師 永島 京介 氏（消費生活アドバイザー30期）

健康マスター普及認定講師

日時：2022年4月16日（土）14:00～17:00

場所：三会堂ビル8階 （一社）大日本水産会 大会議室

本日の内容

- ・自己紹介
- ・ドーピングとは
- ・健康寿命
- ・バイタルを測ろう
- ・あらゆる大病を招く恐ろしい生活習慣病
- ・歯の健康
- ・がん
- ・フレイル

■自己紹介

あすか倶楽部の定例会で「くすりを飲まずにすんだら・・・」というテーマで講義をしてから8年が経ちました。その間、いろいろな資格を取得しました。ファイナンシャルプランナー2級、スキー2級、健康マスター普及認定講師などです。また、2020東京オリンピックに向けて近代五種（1人で射撃・フェンシング・水泳・馬術・ランニング）の国際審判員の資格も取得し、今年の2020東京オリンピックには、近代五種競技の競技運営役員、アンチドーピング委員として参加しました。仕事は大きな病院の前の薬局で薬剤師として勤務しています。山登りを始めて、日本の標高ベスト10のうち、7山を制覇して、先日は八ヶ岳連峰北横岳に登ってきました。

■ドーピングとは

ドーピングとは、競技力を高めるために、禁止されている物質や方法を使用したり、それらの使用を隠したりする行為です。ドーピングが禁止されている理由として、フェアプレイの精神に反する。アスリートの健康を害する。反社会的行為であることなどです。結果的にスポーツの価値を損なうこととなります。

例として、北京冬季オリンピックに出場しているフィギュアスケートの女子のカミラ・ワリエア（15歳）選手の、昨年12月のドーピング検査の検体から3種類の薬物が検出されていたことがありました。

そのひとつに狭心症治療薬ではあるが、禁止薬物であるトリメタジジンの陽性反応がありました。たとえ治療薬であっても、事前に届出と許可が無ければルール違反として失格、または暫定的資格停止となります。ただし本人が16歳未満のため、制裁は要保護者のアスリート区分の内容となる可能性があります。

残念ながら現時点で正式な判断は何も示されていません。

選手は自分の口にするすべての物に対して責任があります。2020 東京オリンピックでは、約 6200 回のドーピング検査がありました。

■健康寿命

健康寿命とは、介護などを必要とせず、自立して日常生活を送れる期間のこと。日本人は平均寿命に対して約 10 年も短い。10 年間は何らかの支援、介護が必要な状態にあることとなります。

2019 年の平均余命では、70 歳の時の男性では 15.96 歳、女性が 20.21 歳です。

又、2019 年の健康寿命の表から、平均寿命で男性が 81.41 歳、女性が 87.45 歳となり、一方健康寿命は男性 72.68 歳、女性 75.38 歳となっています。

健康寿命を延ばすには、人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするヘルスプロモーションが重要です。厚生労働省の健康づくり運動「健康日本 21」では、心臓病、脳卒中、糖尿病、COPD、生活習慣病を重点分野として予防していこうとなりました。

■バイタルを測ろう

バイタルとは呼吸、体温、血圧、脈拍などを測ることです。

呼吸回数は「吸って吐く」を 1 回としてカウントします。胸やおなかの動きを見ながらカウントします。一般成人では 12~18 回/分です。

体温として、平熱を知っておくことが大切です。日本人の平熱の 7 割が 36.6~37.2 度ですが、日内変動があるので、0.5 度~1 度上下します。朝が低く、夕方に向けて徐々に上昇し、夜に下がります。

脈を自分で正しく測れることも大切です。手首の動脈で脈をとることができます。手首の親指側の骨としわと筋に囲まれた部分が、脈に最も触れやすい部分です。

血圧も知っておくことが重要です。高血圧になるとあらゆる大病を招く恐ろしい生活習慣病になります。血圧は、朝起きておしっこを出してから測るようにします。

■生活習慣病

高血圧から動脈硬化に進み、それから、心筋梗塞、脳出血、大動脈解離、同動脈瘤破裂、腎機能低下となります。

生活習慣病の 1 つに糖尿病があります。血液中のブドウ糖が増えてしまう病気です。

原因として、すい臓からのインスリンが十分に分泌されない状態の「インスリン分泌低下」と、肥満などでインスリンが効きにくい状態の「インスリン抵抗性」があります。いずれも高血糖となり、血管壁が傷ついてしまうこととなります。糖尿病は治らない病気です。日本では罹患者と予備群で 2000 万人いるとされています。糖尿病は、最初は気が付かない状態です。糖尿病の合併症は全身に及び、進行すると手遅れになることもあります。

糖尿病の三大合併症には、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症があります。

体重が 20 歳の時から 5 Kg 増加で予備軍、10Kg 増加で危険水域と言われています。

■歯の健康

歯の健康も大事です。永久歯は、親知らず 4 本を含めて全て生えそろうと 32 本となります。

歯の二大疾患は虫歯と歯周病です。

健康な歯を目指す 8020 運動があります。これは「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」と 1989 年に提唱され、一生自分の歯でたべるとのことです。2016 年の調査では、80 歳の 2 人に 1 人が達成し、今後は 9020 運動を目指そうとする動きもあります。

歯の健康を目指して、かかりつけの歯科医院で、歯石の除去を定期的にしてもらい、正しい歯磨きを習いましょう。

■がん

日本人の死因の第一位はがんです。

2018年（平成30年）のデータでは、日本では、がん死亡者が37万人、交通事故の死亡者が3500人と「がん」は交通事故の約105倍ありました。

一生のうち2人に1人はがんにかかる計算で、男性では63.3%、女性では48.4%です。

部位別の5年相対生存率では、男性では前立腺がん、女性では乳がんが生存率90%を超えています。男性ではすい臓がんの5年相対生存率が8.9%と低くなっています。

日本人では胃がんの発症が多いのが特徴で、アメリカなどは発症が少ないです。ピロリ菌をもっている人が少ないことが影響していると思われます。

■フレイル

年齢を重ねるとともに体や心の動き、社会的つながりが弱くなった状態のことです。具体的には握力が弱まる。体重が減る。生きがいを見失うなどです。高齢者の要介護状態の前のステージのことを指します。

体重が減ってきた、疲れやすい、筋力握力が弱くなった、歩くスピードが遅くなった、趣味の集まりなどに出かけなくなったなど、3つ以上当てはまるとフレイルと疑いがあります、

■最後に

博多の仙厓さんの言葉で締めくくります。

60歳は人生の花

70歳で迎えに来たら、留守だと言え

80歳で迎えに来たら、早すぎるといえ

90歳で迎えに来たら、急ぐなと言え

100歳で迎えに来たら、ぼつぼつかんがえようといえ

■所見・感想

質疑の中で、アスリートが健康ドリンクを飲むと影響があるでは、ビタミンしか入っていないものなら大丈夫そうであるが、漢方などの生薬の成分があると、実際に何が入っているかの詳細に分からないので、ドーピング検査に引っかかる可能性が高くなるとのことでした。

講師の永島さん自身が、胃がんの原因のピロリ菌の除去をしたとの話しが印象的でした。

ピロリ菌の除去は、医師の処方箋に従った薬を1週間程度確実に飲み続ければ治療とはしては終わるそうです。

講義の後の質疑応答や意見交換では、健康がテーマであったので、活発な状況となりました。

あすか倶楽部のメンバーの具体的な、健康診断に基づく予防的手術などや予防接種など事例の相互意見の交換が行われました。