



第4回講演会報告

平成27年12月19日(土) 13:30より、グランシップ 会議ホール「風」にて、「くすり・たべもの・からだの協議会」の本年の第4回目の講演会が行われました。講演会の前後には、会場にて、希望者に対し、以下の健康測定が無料で行われました。

- 1 血管年齢チェック
- 2 肺年齢チェック
- 3 心電図チェック
- 4 ストレス度チェック
- 5 体脂肪チェック

県立大学職員の協力で、測定器を用いて実施されました。それぞれ自分の健康状態を確認することができました。

まず、聖隷健康サポートセンター Shinoka 所長 鈴木美香 先生が「健康長寿を延ばすヒント」と題して、講演されました。

健康寿命に対する意識が増すお話をしました。戦後に日本人の平均寿命は、約30年以上延びましたが、同時に高齢者になるほど医療費がかかるようになりました。がんなどの悪性疾患だけでなく、高血圧、骨粗鬆症、認知症など、誰でもなりうる病気が、高齢者になるほど増えるからです。

恐ろしいことに、最近の若い女性の一日摂取カロリーが戦後の食糧難のレベルに近づいていて、低体重出生児が増加しているというのです。将来、その方たち(低体重出生児)は生活習慣病の割合が相対的に高くなるようです。スタイルやファッションも大事ですが、しっかりと食をもっと考えないと将来の日本にも影響するということなのです。

健康寿命を延ばすためには、ご先祖様のなくなり方を知り、検診のデータを確かめることが大事と説明されました。すなわち、検診は受けるだけでなく、自分のカラダについて、学ぶ場であり、結果をもとに情報を仕入れてほしいと言われました。そのうえで、うつ病や認知症を予防する、高血圧や糖尿病にならない、なつてもきちんと言理すること、血管を傷つけないこと、そして転ばないことが重要であると強調されました。

さらに、これからの高齢化の社会で、いかに健康でいつまでも社会に貢献できるか、そのためには地域の活動に積極的に参加し、何かを継続してやっていくことで、さらに健康に対する意識も高まると、講演を結ばれました。

つぎに、金沢大学大学院臨床研究開発補完代替医療学講座教授 鈴木信孝 先生に、「健康寿命と体質づくり」についてお話しをしていただきました。

2000年前の世界にタイムスリップしたら、と先生は語られます。もし盲腸になったら現在では手術でなおせますが、2000年前では死に直結します。その中で培われたのが未病(まだ病期になる前の段階)での対応になります。

中国で皇帝を中心に、病気になるのと助からないので、病気になるようにいろいろな工夫や健康法を組み合わせたように編み出された知恵です。その段階でいろいろな対応をすることで健康を維持していたと語られました。

そして、人間は9つの体質に分類にできること、その体質に合わせた健康維持の方法、積極的に摂取するのが好ましい食品などがあるということです。生活上の工夫や、日々の生活への対処法が、それぞれにに応じて詳しく書かれている、インターネットのサイト「体質スタジオ」で検索)を紹介していただきました。鈴木先生は、日本テレビ系の人気番組「世界一受けたい授業」の講師も務められたこともあり、とても気さくな話し方で、会場には笑いがあふれました。

また、医療費の問題も語られました。今、C型肝炎の画期的な薬剤がでて、今までなおらなかった病気がなおります。しかし、あまりに高い。日本のC型肝炎患者を完全に治すには試算で14兆円かかります。

消費税の税収が、年間15兆円ですから、その分がすべて、肝炎の

治療に費やされることになりました。どうすればいいか?薬価を決めるのも政府の仕事ですから、安くしてもらうしかないですね。

未病の段階で、いかに病気を予防することが大切であるかについて、また健康を保つためには、色々な知恵を持たないといけないかについて、私たちの健康意識を高めてくれる講演でした。

第5回講演会報告

NPO 法人「くすり・たべもの・からだの協議会」第5回講演会が、3月12日(土曜日)グランシップで開催されました。

冒頭に、静岡県立大学薬食研究推進センター長で「くすり・たべもの・からだの協議会」理事長である山田静雄先生から、以下の挨拶がありました。

「現在、我が国は、国民の4人に1人が65歳以上という超高齢化社会を迎えており、今後早いスピードで高齢者が増加していきます。高齢化社会を健康長寿で暮らすためにはどうしたら良いでしょうか?老化に対する医学・医療は最近大きく変わってきています。年を重ねていくことよって、起こるからだの変化と上手に付き合いながら、健康を保っていくことが大切になります。

健康には、食・栄養、運動と休養が重要ですが、一旦、病気になった場合には、クスリといかに上手に付き合うか?ということが大切になり

ます。NPO 法人「くすり・たべもの・からだの協議会」は、大学や医療機関の専門家などが中心となって、健康作りに役立つ正しい知識や情報を広めていく目的で設立されました。私たちの取り組みをご理解いただきまして、御支援賜りますようお願い申し上げます。本日は、吉村耕治先生と森育子先生をお迎えして、ご講演を賜ります。」

講演1は、藤枝市立総合病院泌尿器科部長速水慎介先生の司会で、静岡県立総合病院泌尿器科部長吉村耕治先生が「夜トイレに起きる高齢（トシ）だから仕方がない？」という演題で担当されました。

夜間の頻尿の原因と睡眠の関係、生活の中での改善できる点（運動や保温効果）など、聴講している人の気になる点をわかりやすく紹介いただきました。

吉村先生は、まず、夜トイレに行く回数が多いと何科を受診するか？という問いに対して、「泌尿器科」という答えを、たぶん正解として、講演をはじめました。

夜の排尿回数が増える人の原因は、

①膀胱の容量の問題で50%

②睡眠の問題で54%

③夜の尿量が増える関係72%

という内訳を示されました。

「水分を多くとったほうがいい」というテレビの風潮に関して、水分を多く取ったからといってサラサラ血液にはならないこと、脳梗塞の予防になるという学問的な証拠（エ

ビデンス）はないことを示されました。

では、適当な水分量はどれくらいか？体重50kgの人なら、1日尿量が1000cc出ていれば脱水状態ではないこと、1日尿量が2000cc以上の場合水分の取りすぎだということでした。

夜間の尿量を減らす効果があることについても解説がありました。

①夕食後の散歩

②適切な睡眠時間。睡眠は6時間、布団には入っている時間は8時間が普通

③寝る前の足浴（もちろん入浴も）などが効果があります。

講演1と2の合間の時間に、体を動かすことの素晴らしさ、実際に体を動かすことの楽しさを感じるために、特別出演で2組の団体に登場していただきました。

日本大学三島高等学校応援部には、一糸乱れぬ動き、掛け声、ダンスを披露いただき、元気を頂きました。チャパートは、その後開催されたJAMフェスティバル高校スモールの部で優勝し、米国のチャイペントでも優勝しました。

また、講演いただいた森育子先生の主宰されるJRMダンスアカデミーからも、ダンスの披露をしていただきました。JRMダンスアカデミー、ティーンダンスチーム「Tara」のみなさんのダンスは非常にフレッシュで、かわいらしかったです。森先生の講演中も、皆さん、背筋の伸

びた美しい姿勢で座っていました。

講演2は、静岡県立大学 菅教授の司会でJRMダンスアカデミー代表の森育子先生が「ハート&ボディウォーミング」心も身体もあたたかく健康的に美しく」という演題で担当されました。

森育子先生は、静岡第一テレビで、毎朝放映中の「あいちゃん」で月曜コーナー「森育子の月曜日はシャキット！」を担当しています。また、ミスユニバース2007世界大会優勝・森理世さんのお母さんとしても知る人ぞ知る方です、その森育子先生より日常生活における、体を動かすことの重要性に関してご講演いただきました。

ご自身も、肉親が認知症となり、介護が大変であったことも述べられました。そんな生活の中でも、体を動かすことがとても大事であること、を強調されました。

体温は36.5度位が一番健康であり、内臓等もしっかり働く。病んでいる人の体温を測ると低体温（35度台）の人が多い。そのため体を動かし（筋肉を使い体温を高め）、しっかりと規則正しく食べ、健康的にというのがいかに大事かというお話をいただきました。

森先生は、和食を中心とした生活をされているそうです。太らないために、糖質ダイエットなどはやっています。森先生はご飯をしっかりと食べることがとても大切だと実践されており、30年間ほぼ同じ体重

をキープされていると話されました。

肩こりや腰痛などが無い体作りのためにいくつかのストレッチを実践していただきながら、楽しみながら聴講する事が出来ました。このストレッチも毎日実践する事が重要で、こうした継続した行動がいつまでもあたたかい心とあたたかい体を持つためにも重要です。

司会の静岡県立総合病院薬剤部の木村緑化学療法部副部長から、NPO 法人として、目標としている会員100人まであと少しと、報告がありました。皆様、是非ご参加ください！

最後に、泌尿器科かげやま医院院長であり、「くすり・たべもの・からだの協議会」副理事長の影山慎二先生より、「尿失禁の予防や改善に効果のある骨盤底筋体操も、以前は単に筋肉を鍛えるだけと考えられていたのが、最近の研究では、筋肉を鍛えることで、脳の一部が活性化して、より効果的な運動となる事が証明されてきているので、今日のダンスや体操を生活に取り入れて、できるだけ活動的な生活を行いましょう」という閉会のあいさつがあり、講演会は終了しました。

会場では、県立大学の協力でメタボかどうかの体力測定や血圧測定、血管年齢測定などが行われました。また聖隷健康サポートセンターの間ドックの予約も優先的に受け付けてくれるサービスもありました。