

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第39号

年3回発行

2019.6月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
風しん対策について

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

ぶらり湯けむり紀行
神戸六甲温泉
「濱泉」スパ&ウェルネス

コラム
高齢者の心不全が
増えています

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集
「健康長寿について」



【健康長寿について】

長寿大国「日本」

日本は、2018年の平均寿命は、男性81.09歳、女性87.26歳と、世界でトップクラスの長寿国の位置をキープしています。

「人間五十年 下天のうちをくらぶれば 夢幻の如くなり 一度生を享け滅せぬもののあるべきか」

これは、織田信長が敦盛という能を舞うシーンで詠われる有名なフレーズです。織田信長の時代は、人生50年と考えられていたようです。

図1は、昭和からの日本における100歳以上の方の年次推移です。この図をみると、100歳以上の方が、指数関数的に増加しているのがわかります。特に100歳以上の女性の方の増加が著しいですね。実際、昭和38年では100歳以上の方は全国でわずか153人しかいませんでした。今は6万人を超

えています。確かに昭和の時代は100歳以上生きられる方は少なかったのです。

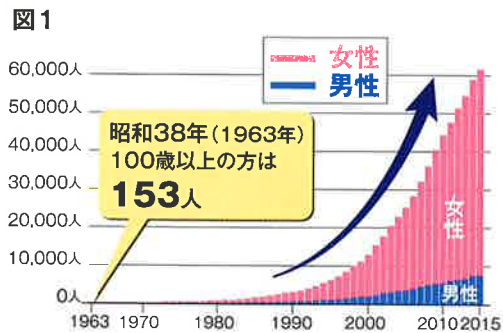
100歳を超えると、国から銀杯が贈呈されます。2016年度から、その銀杯に変化がありました。つまり、この年から銀杯が銀メッキになりました。100歳以上の方が多過ぎて、国の予算削減策の一つのようです。人生100歳時代を迎えることになり、我々の考え方、社会のあり方も変革していかなければなりません。

健康寿命と平均寿命の差

健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を過ごせる期間のことです。図2は、日本における健康寿命と平均寿命との差を表したものです。平均寿命より男性で約9年、女性で約13年の差があります。すなわち、この平均寿命と健康寿命との間の期間は、何らかの介護が必要に

なる期間と言えるでしょう。年齢を重ねるにつれ、これまで当然できると考えていたことができなくなっていくきます。日本では、確かに平均寿命は延びているのですが、この健康寿命の伸びはそれほどありません。いかに健康寿命を延ばすかが、今の日本のいちばんの課題です。そして、健康寿命と平均寿命の差を考える上で、「フレイル」という概念が注目されるようになりました。

「フレイル」とは、もともとは「虚弱」という意味で、元気な状態から、活動性が落ち、要介護状態になりながら過程の中間的な段階を指す言葉です。人が年老いて、ADL(日常生活



100歳以上の高齢者数の年次推移
厚生労働省 年次統計より作成



平均寿命
健康寿命 (日常生活に制限のない期間)
平均寿命と健康寿命の差

葛谷雅文:フレイルティとは
臨床栄養119(7):7562011より作成

活動作)が低下していく過程を図に表すと、図3のようになり、このフレイルという状態を経ると考えられます。要介護状態になる前のフレイルの状態であれば、もともとの可能性はあります。しかしながら、進行しある点を越えたら Point of No Return もよもよとすることが難しくなります。フレイルは、体の面だけではなく、こころの面、そして社会的な要因などのいろいろな原因で、弱々しくなってきた状態のことをいいます。そうした点からもこのフレイルという状態を診断し、いかに認識することが重要なのです。

物事にポジティブな人は長生きする

現在の長寿の世界記録保持者は、フランスのジャンヌ・カルマンさんです。彼女は122歳164日の活き活きとした生涯を全うされました。100歳以上の方を「センチナリアン」といいます。日本にも、元気なセンチナリアンの方がたくさんおられます。こうした方の健康の秘訣とは何なのでしょう。健康長寿の方にはいくつかのことが共通しているのではと思っています。まず、家族に囲まれて生活をされている。また何かをしようと前向きである。そんな印象があります。

人生をポジティブにとらえている人、人生になんらかの目的をもっている方は健康で長生きするのかもしれない。こうしたチャレンジ精神が旺盛で、人生の目的意識をもつ人は死亡リスクや心臓病になるリスクが低い。こうした考え方に対して、科学的な検証が行われました(1)。米国マウンテンサイナイ医科大学の研究チームは、人生の目的と、死亡率や心臓病の発

症リスクとを検討した研究のメタ解析を行いました。その研究では、平均年齢67歳の13万6265人の男女が対象となり、「生きがい」をもっているか否かが評価されています。追跡期間中に1万4500人以上の参加者が何らかの原因で死亡し、4000人以上が心筋梗塞や脳卒中を発症しました。統計学的に解析した結果、人生で高い目的意識をもっている人は、そうでない人に比べ死亡率が17%減少し、心臓病の発症が17%減少することが判明しました。

ヒトは血管と共に老いる

日本人の重要な死因である心臓病、脳卒中は、血管が悪くなっております。これらの病気の主座は、血管にあります。偉大な医学者ウイリアム・オスラーの残した名言中の名言に、「人は血管と共に老いる」という言葉があります。高齢であっても血管がしなやかであれば、その人は若い。いへら若くても、血管がぼろぼろであれば、その人は年寄りである。人の寿命というのは血管で左右され

る。というのがその言葉の意味です。これは一世紀前の言葉ですが、今でもあてはまる言葉です。

それでは、血管をしなやかにするには、どのようにしたらいいのでしょうか？血管をしなやかにするために、私達ができることは、ただひとつ。血管をいためる因子(動脈硬化危険因子)つまり、高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙、肥満を取り除く、それしありません。

2018年12月「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」が制定されました。その中

では、脳卒中と循環器病の危険因子の発現を抑えるために、生活習慣の適切な管理、つまり、禁煙、減塩、節酒、身体活動量増加などの0次予防の重要性が謳われています(図4)。日頃からの生活習慣の改善が、健康寿命を延長し、健やかに生きるためには、いざばん大切なことです。

参考文献

(1) Cohen R, et al. Psychosom Med. 2016;78:122

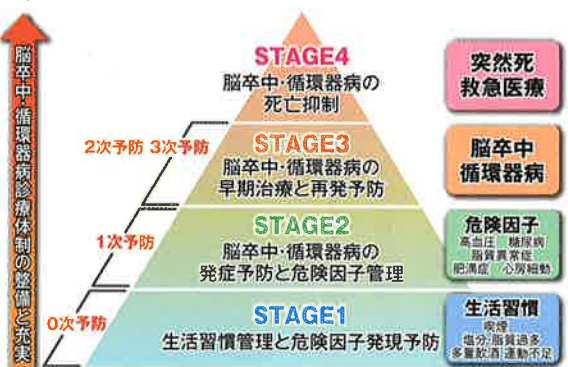
(神戸労災病院 副院長 循環器内科 部長 井上信孝)

図3



厚生労働省「健康日本21の推進に関する資料」より作成

図4



脳卒中と循環器病克服5年計画から

風しん対策について

(風しん第5期定期接種)

昨年夏頃から首都圏や愛知県、大阪府など大都市を中心に風しんが流行しています。国は、感染拡大を防止するため、風しんの免疫(抗体)が低い世代に対して、ワクチンの定期接種を実施することにしました。

●風しんとは

風しんは、感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るしぶきに含まれる風しんウイルスを吸い込んで感染します。感染しても症状が出ない場合もありますが、通常2〜3週間で発熱、発疹、リンパ節が腫れて数週間で治ります。まれに、脳炎など重症となり入院することがあります。特に問題となるのは、妊娠初期(20週以前)に風疹に感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患・白内障・難聴を特徴とする先天性風しん症候群で生まれる可能性があることです。

●風しんの流行

昨年7月中旬から東京、千葉、埼玉、神奈川で流行が始まり、愛知、大阪、福岡など大都市を中心に感染が続いており、2013年以

来の流行です。

患者は、30代〜50代の男性が多くなっています。下図に示すように、この世代の男性は定期予防接種の機会が一度もなかったため、風しんに対して十分な免疫(抗体)をもっていない人が比較的多いことが感染拡大の一因とされています。

●風しんの予防接種

風しんは、ワクチンによって予防できる感染症です。現在、ワクチン接種は、1回目は生後1歳〜2歳になるまでに、2回目は小学校入学前の1年間にしています。

しかし、今回の風しんの流行は、1回もワクチン接種をしていない世代の男性が中心ですので、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性に対し



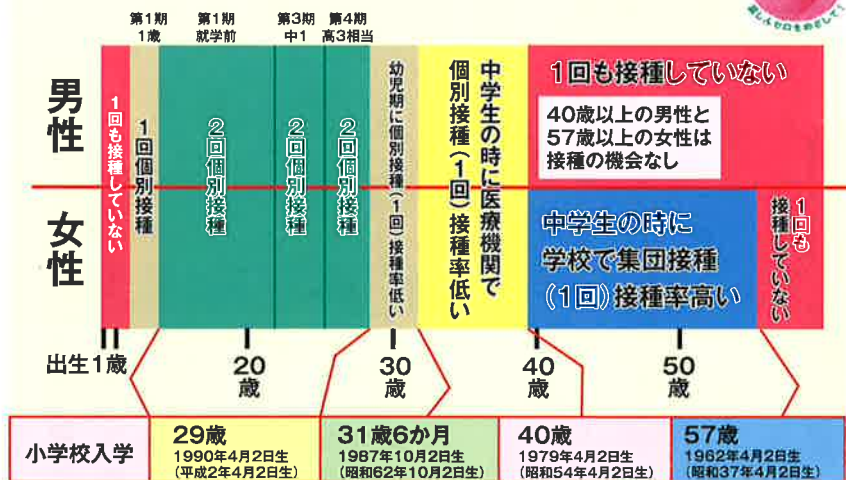
て、2022年3月末までに順次、無料で風しん抗体検査やワクチンの接種を実施することになりました(風しん第5期定期接種)。

●風しんの追加的対策

国の対策を受けて神戸市では、2019年度の対象者となっている昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性に対し、4月下旬にクーポン券を送付しています。

この風しん第5期定期接種は、まず抗体検査により十分な抗体があるかを調べ、十分な量の抗体

風しん含有ワクチンの定期予防接種制度と年齢の関係 (平成31(2019)年4月1日時点)



出典:国立感染症研究所感染症疫学センター

神戸六甲温泉 「濱泉」スパ&ウェルネス 湯けむり紀行

神戸の沿岸部では、近年さまざまな温泉利用施設が話題となっているが、神戸ベイシェラトン ホテル&タワーズのシェラトンスクエア3階にオープンした「濱泉」もそうした人気施設のひとつ。六甲山麓から海辺まで温泉の立地も多様だが、「濱泉」のあるベイシェラトンは、神戸港に浮かぶ人工島「六甲アイランド」のほぼ中央。JRや阪神線とは、無人運転の新交通システム「六甲ライナー」で結ばれている。ホテルの地下1600mから、毎分400リットルも湧き上がる温泉は、湧出温56.5度。ナトリウム-塩化物を含み、神経痛、関節痛、疲労回復、アトピーなどに効果があるという。内湯や露天風呂、打たせ湯などの入浴施設はどれもゆったりとくつろげる造り。5階には宿泊者が利用できるトレーニングジムや屋内プール、ジャグジーなども完備されており、六甲山系と水辺の景観を眺めながら、スパ&ウェルネス空間を心ゆくまで満喫できる。



ホテル外観



打たせ湯



露天風呂

泉質等/ナトリウム-塩化物泉

効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、健康増進、切り傷、やけど、慢性皮膚病、虚弱体質、慢性婦人病 等

Information

営業時間/午前6時～深夜0時(宿泊客)
12時30分～21時(日帰り客:最終受付は20時まで)
定休日/設備点検日以外無休(HPをご確認ください)
料金/一般2800円、7歳～12歳1200円、3歳～6歳500円
※レストラン&バーにて1名2000円以上ご利用の方、東灘区にお住いの方は特別料金、一般1500円でご利用いただけます。
※バスタオル、ハンドタオル、ボディソープ、シャンプーなどご用意しております。
※駐車場=180台(有料)



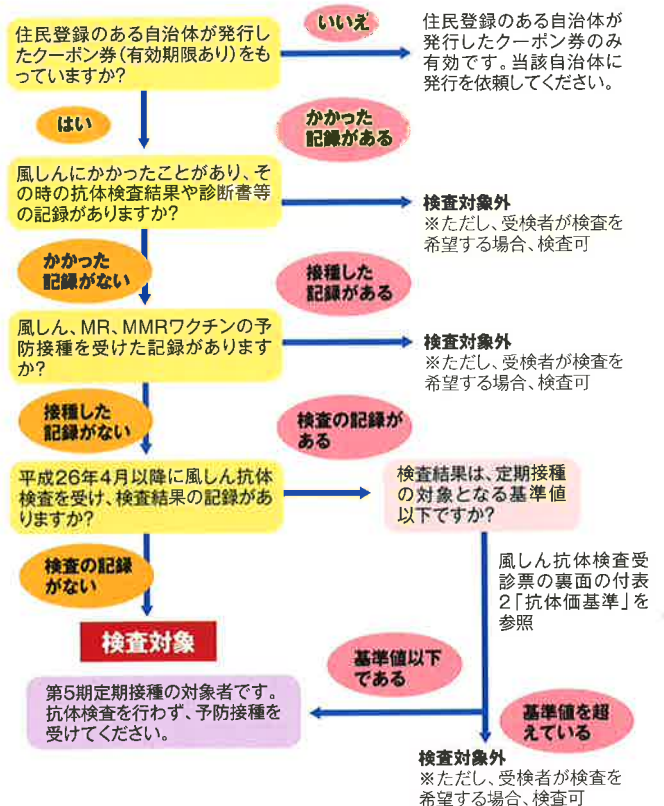
TEL078-857-7000
神戸市東灘区向洋町中2-13(六甲アイランド)
アクセス/JR神戸線住吉駅-阪神魚崎駅から六甲ライナー「アイランドセンター」下車徒歩約1分、三ノ宮駅から定期バスで約18分。阪急御影-阪神御影駅からも定期バス(約20分)あり

るよう全国統一した方法で実施し、全国共通のクーポン券を使用しています。
クーポン券は、対象年齢の男性全員に順次送付していますが、実際に抗体検査や予防接種を受けることができる方はいくつかの要件がありますので、事前に自らが対象者であるかどうかを同封の案内文書で確認し、医療機関にお問合せのうえ、必要書類を持って医療機関を受診してください。なお、引越し等で住民登録を市外へ

移された方は、神戸市発行のクーポン券は使用できませんので、住民登録のある自治体からクーポン券の交付を受けてください。
詳細は、神戸市ホームページを閲覧、あるいは神戸市総合コールセンター(TEL3333333330)にお問合せください。

(神戸市保健所予防衛生課)

風しん抗体検査 対象者確認表



Q&A



スマートフォンアプリ「KOBEE予防接種ナビ」のサービス利用が始まっていますが、どのようなものなのか教えてください。(20代女性)



近年、接種できるワクチンが増えており、ま

た、ワクチンの種類により接種期間接

種回数・接種間隔も異なっているため、

予防接種のスケジュール管理が複雑と

なっています。

特に乳児期に予防接種が集中してい

ることもあり、子育て世代の保護者が

スケジュール管理を簡単にできるス

マートフォン用アプリ「KOBEE予防接

種ナビ」を開発しました。

「KOBEE予防接種ナビ」は、4月1

日よりサービス利用(無料)が始まって

おり、スマートフォンアプリストアか

らダウンロードできます。アプリ入

後は、お子様の生年月日などの情報を

登録すると、登録された情報をもとに、

接種スケジュールが自動提案されます。

その他、接種予定日をプッシュ通知で

お知らせする機能や、ワクチンの接種

可能な医療機関を検索・道順を案内す

るナビ機能を装備し、4カ国語(英語、

中国語、韓国語、ベトナム語)にも対応

できる多言語翻

訳機能などがあ

り、神戸市から配

信します。

利用上の注意点

本アプリが提案するスケジュールは、

接種間隔等が規定に満たない接種を

予防するため、生年月日より算出され

た最短のスケジュールを自動提案しま

すが、BCGやB型肝炎、日本脳炎のワ

クチンについては、推奨または標準接

種スケジュールを採用しています。主

治医と相談のうえ、接種スケジュール

を確定するようお願いいたします。接種予

定日などを変更しても再度スケジュー

ルが自動提案されます。

なお、予防接種実施後に接種済であ

ることを入力すると、接種履歴が保存

確認できますが、神戸市ではこのアプ

リから個人情報取得していませんの

で、接種履歴の確認及び接種履歴の記録

は、引き続き母子健康手帳で行ってい

たきますようお願いいたします。

乳幼児期は、
いろんな接種があって
スケジュールが複雑で
管理するのが大変!



Column



高齢者の心不全が増えています

心臓は全身に血液を循環させるポンプの働きをしています。全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態が心不全です。心臓がポンプとして働くためには、収縮して血液を送り出すことはもちろん、拡張して血液を十分に取り込むことも重要です。これまで心不全の多くは心臓の収縮が低下する「収縮不全」というタイプの心不全と考えられてきましたが、高齢者では心臓が十分に拡張できなくなる「拡張不全」というタイプの心不全が多くなることがわかってきました。高齢になると心臓が硬くなって拡張が難しくなるためです。加齢が原因ですから、特に心臓病がなくても高齢になれば誰にでも心不全になるリスクがあるといえます。

心不全の初期には、階段や坂道を上った時などに息切れや動悸がする程度ですが、症状が進行すると少し歩いたり体を動かしたりするだけでも息苦しくなります。息切れや動悸などの症状は心不全だけではなく、狭心症や不整脈、さらに呼吸器の病気が原因の可能性もありますので、「年のせいだから」、「運動不足では」と思い込まずに早めに受診するようにしましょう。また、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病をきちんと治療しないことが心不全の原因になることもありますので、医師の指示を守って薬を正しく服用し、バランスの良い食事や減塩、禁煙を心がけて血圧や体重をきちんと管理することも重要です。

神戸市医師会ウェブサイトのご案内

<http://www.kobe-med.or.jp/index.html>

神戸市医師会ではウェブサイトを開発しています。市民の皆さまのお役に立つ情報、過去に発行された「健康と笑顔」等を掲載しています。

また、神戸市医師会を紹介した「PRビデオ」や「神戸市医師会歌」も公開しています。「神戸市医師会歌」は設立10周年の際に神戸市医師会員によって作詞・作曲され、平成28年に設立60周年を迎えたことを記念し、伴奏編曲が行われました。ウェブサイトのトップページにある「神戸市医師会について」から御覧いただけます。

また、スマートフォンからもアクセスできますので、ぜひ御活用ください。



1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか？

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2.今号の「健康と笑顔」で興味があった記事は？

- ① 特集 健康長寿について
- ② 健康ZOOM UP 風しん対策について
- ③ 湯けむり紀行
- ④ ホームドクターに聞く！ 健康アドバイスQ&A
- ⑤ 高齢者の心不全が増えています

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

Present

抽選で1,000円分の 図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。
8月31日必着。当選者へは9月中に賞品を発送します。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に 社会を癒す資格を取ろう



3年課程 全日制



学校長推薦	試験日=令和元年11月16日(土)
社会人入学	試験日=令和元年11月16日(土)
一般入学(一次)	試験日=令和2年1月11日(土)
一般入学(二次)	試験日=令和2年3月7日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ？
診てくれる病院は？」

#7119
救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話をー

☎#7119 (つながらない場合は 078-331-7119)

休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日 / 20:00～翌朝7:00
土曜日 / 15:00～翌朝7:00
休日・年末年始 / 9:00～翌朝7:00

郵便はがき

62円切手を
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

健康と笑顔

8

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。