根郷寿大学市民公開講座

生活習慣病予防講座

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
理事長　大木　剛

本日の内容

1. 平均寿命と健康寿命
2. 動脈硬化
3. 肺炎
4. 認知症
5. 食事･運動療法
6. がん検診
7. まとめ

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック

1、平均寿命と健康寿命

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

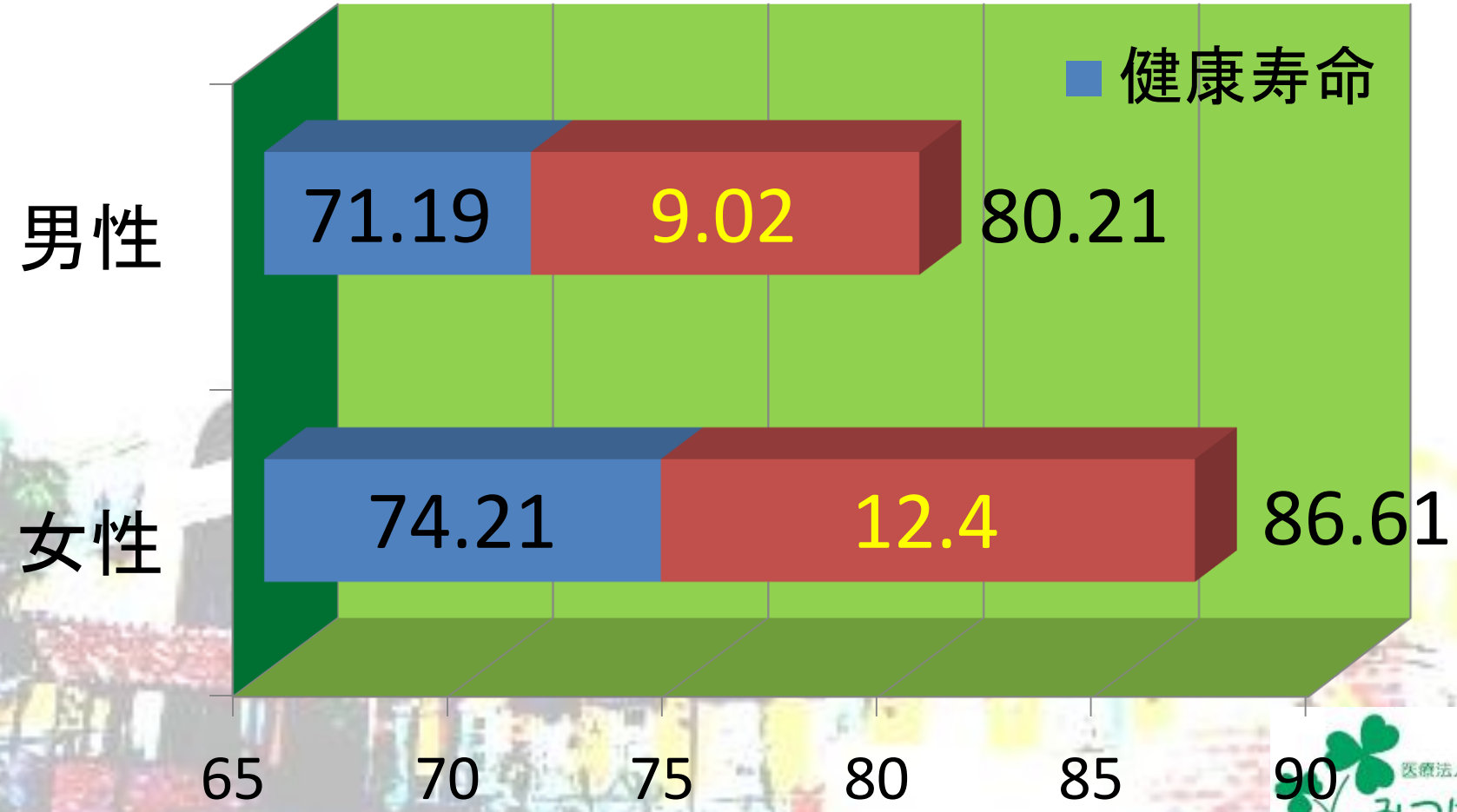
Q.1

平均寿命と健康寿命の差は10年程度だ

クリニック

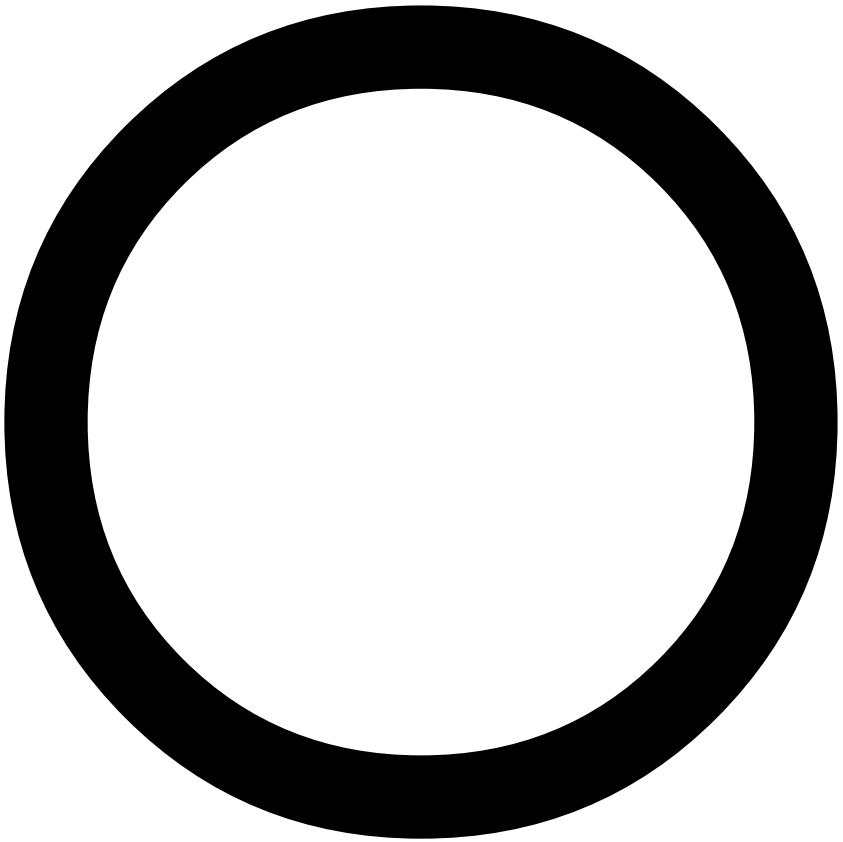
平均寿命と健康寿命

（2013年）

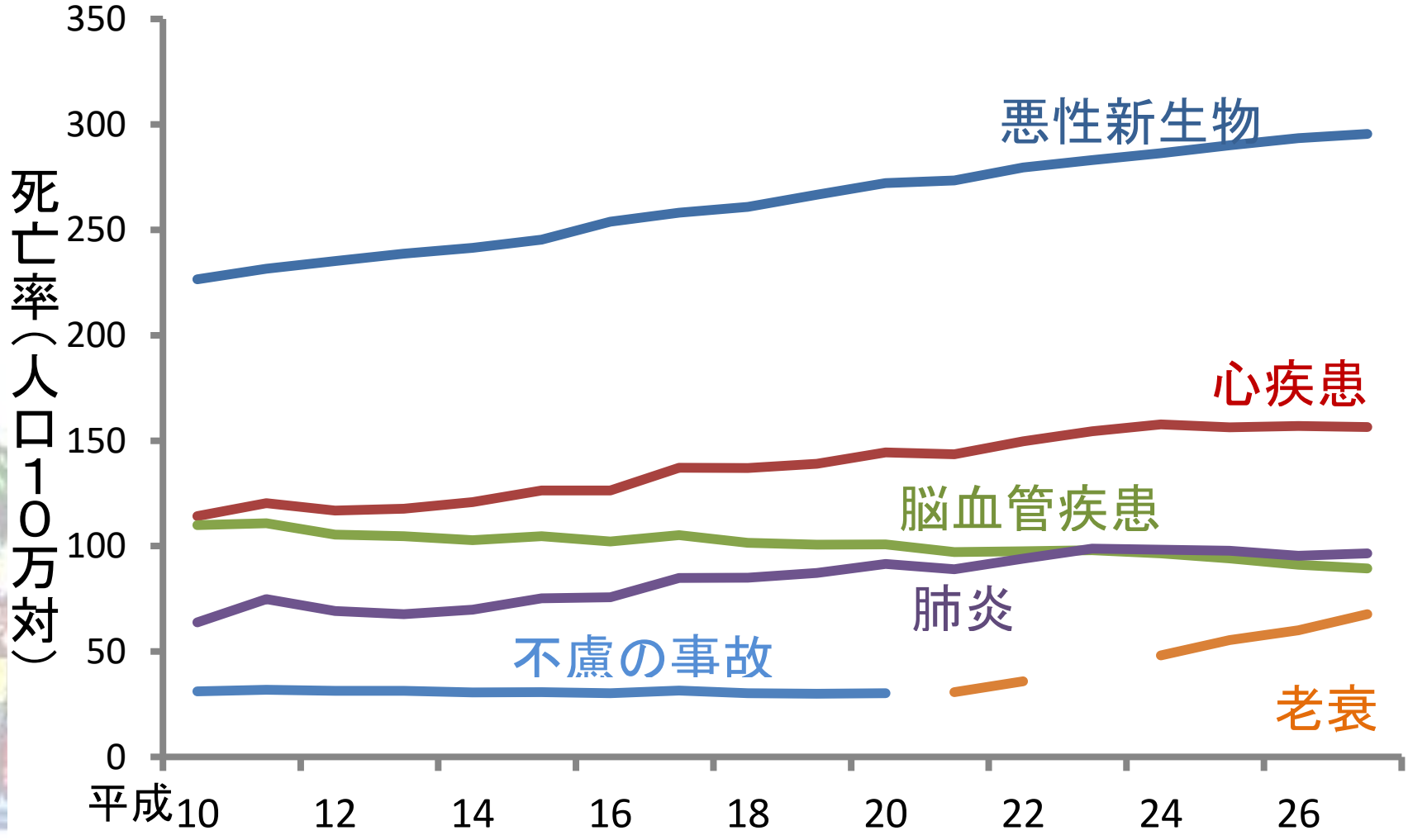


医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

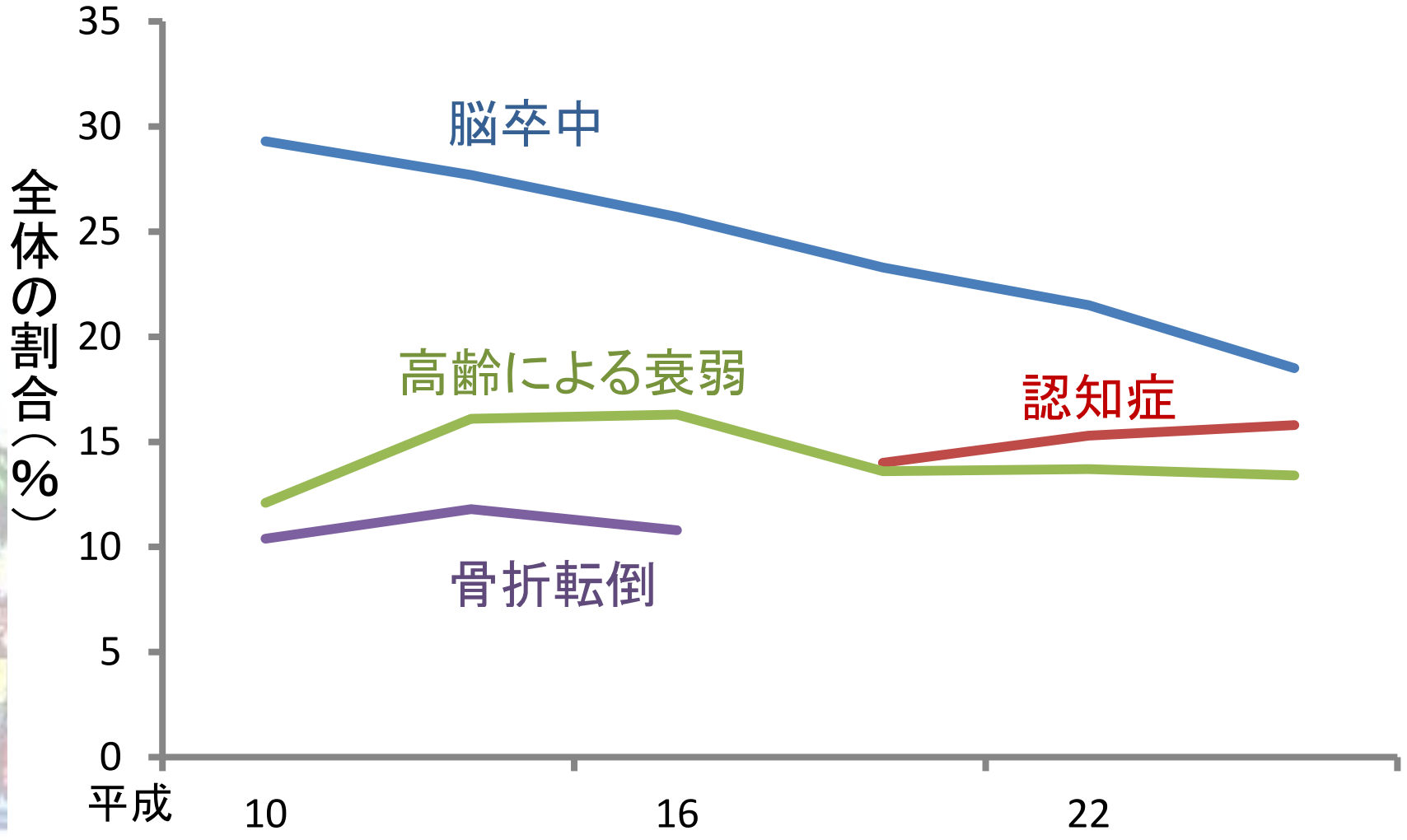
Q.1



五大死因の死亡率年次推移
＜1998～2015＞



要介護になる原因の上位三位
＜平成10～25年＞



「元気で長生き」の敵

1. 悪性新生物
2. 動脈硬化（心臓病、脳血管障害）
3. 肺炎
4. 認知症
5. 高齢による衰弱

みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

2、動脈硬化

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

動脈硬化疾患

- 心臓の血管が詰まる

  →心臓病（狭心症、心筋梗塞）

- 脳の血管が詰まる（破ける）

  →脳血管疾患（脳梗塞、脳内出血）

Q.2
＜脳梗塞＞

夕食後、左手足の動きが悪くなってきた。

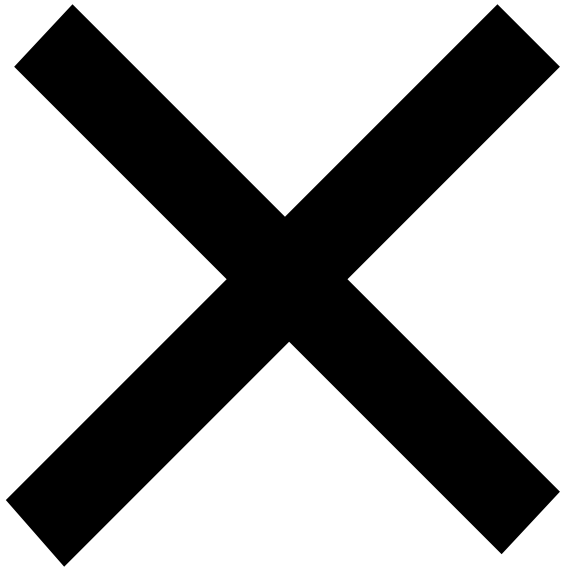
今日は遅いのからゆっくり休んで、明朝になっても様子がおかしければ病院に行こう

何かへん……おかしいな……もしかして……脳卒中…!?

Check! FAST!!

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.2



動脈硬化の原因

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 喫煙
- 加齢

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

2-①高血圧

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.3

78歳男性

家の血圧は大体140位だが、私は後期高齢者だから多少高くても大丈夫

高血圧治療ガイドライン2014

表3-3　降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年，中年，前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 （忍容性があれば140/90mmHg未満）	145/85mmHg未満（目安） （忍容性があれば135/85mmHg未満）
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者（蛋白尿陽性）	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満（目安）
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満（目安）

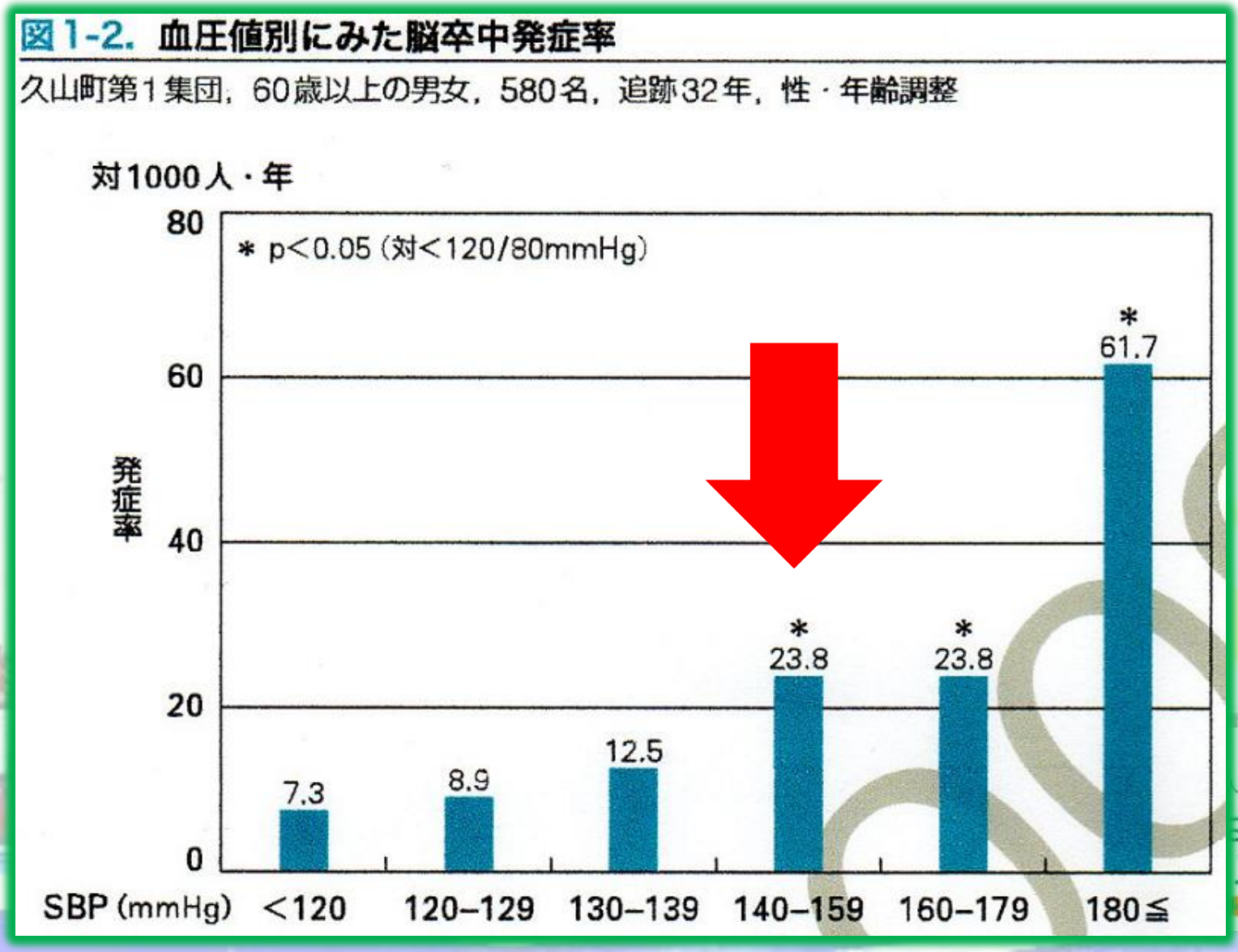
注　目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は，診察室血圧140/90mmHg，家庭血圧135/85mmHgが，高血圧の診断基準であることから，この二者の差をあてはめたものである

みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.3

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

高血圧と脳卒中
―久山町研究―

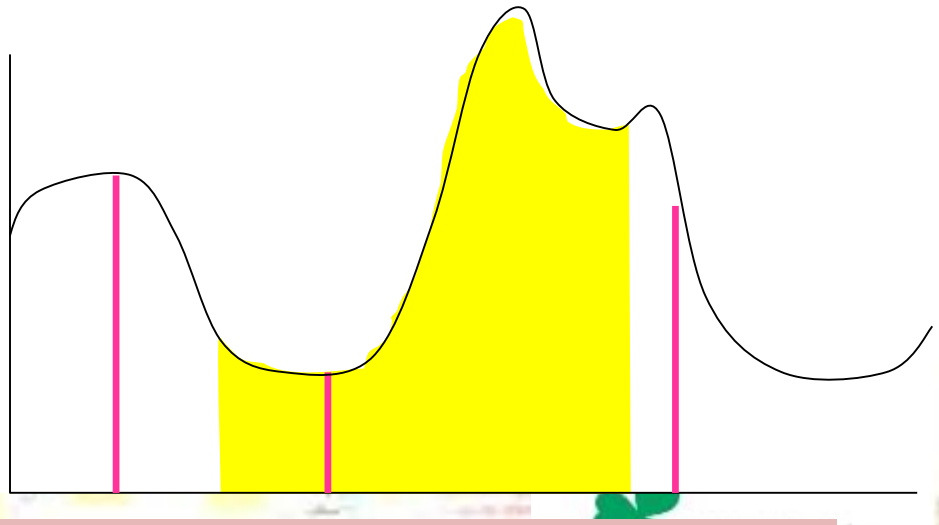


2-②糖尿病

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

糖尿病の診断基準

- 血糖値
  - 早朝空腹時126mg/dl以上
  - 75gOGTT2時間値200mg/dl以上
  - 随時200mg/dl以上
- HbA1c
  - 6.5%以上



血糖値：血糖のいわば“瞬間風速”
HbA1c：およそ過去一ヶ月間の血糖値の推移を示す

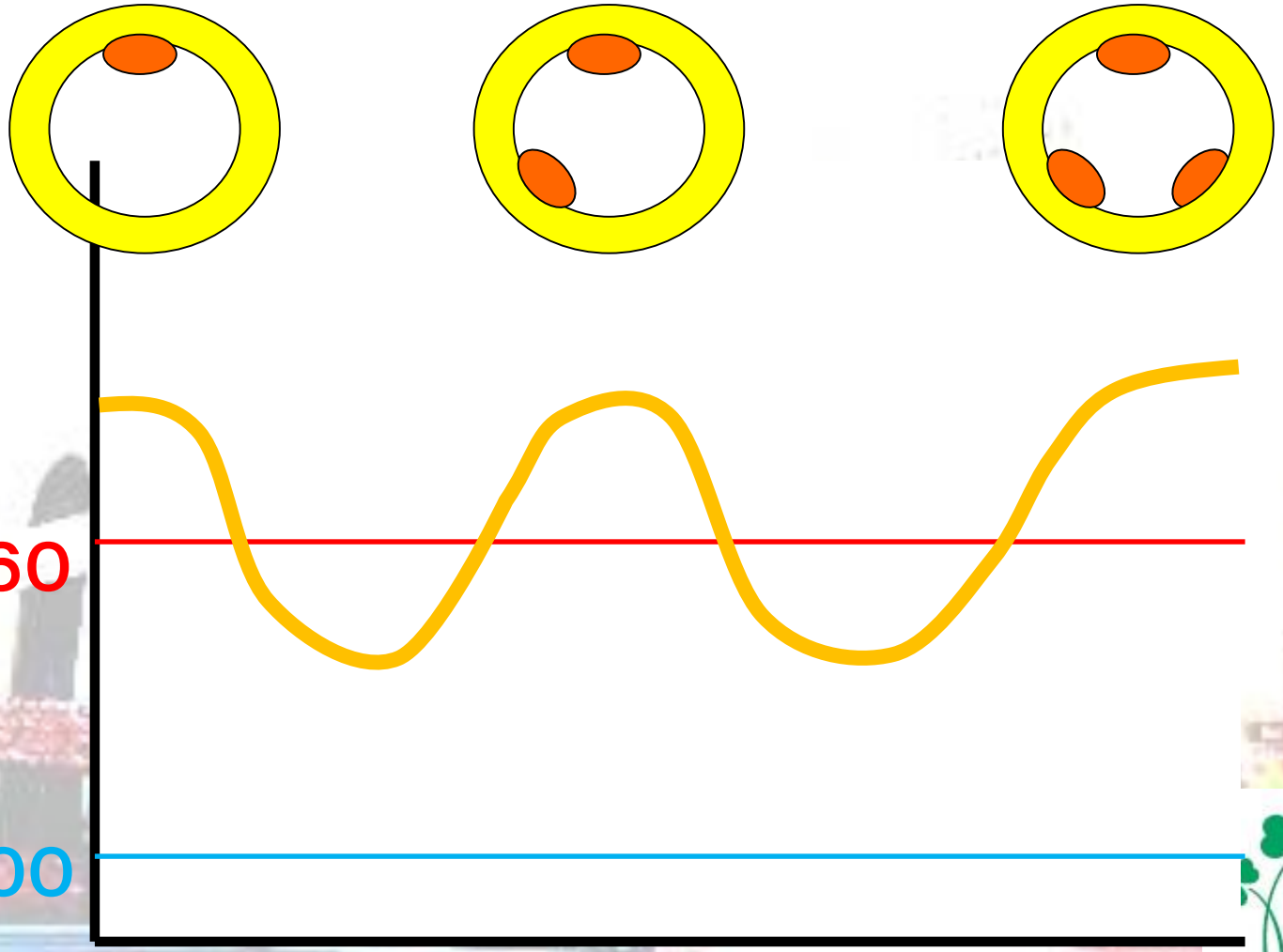
2-③脂質異常症

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.4

コレステロールは高かったが、薬を飲んで下がったので、しばらくやめてみよう

脂質異常症と動脈硬化



医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.4

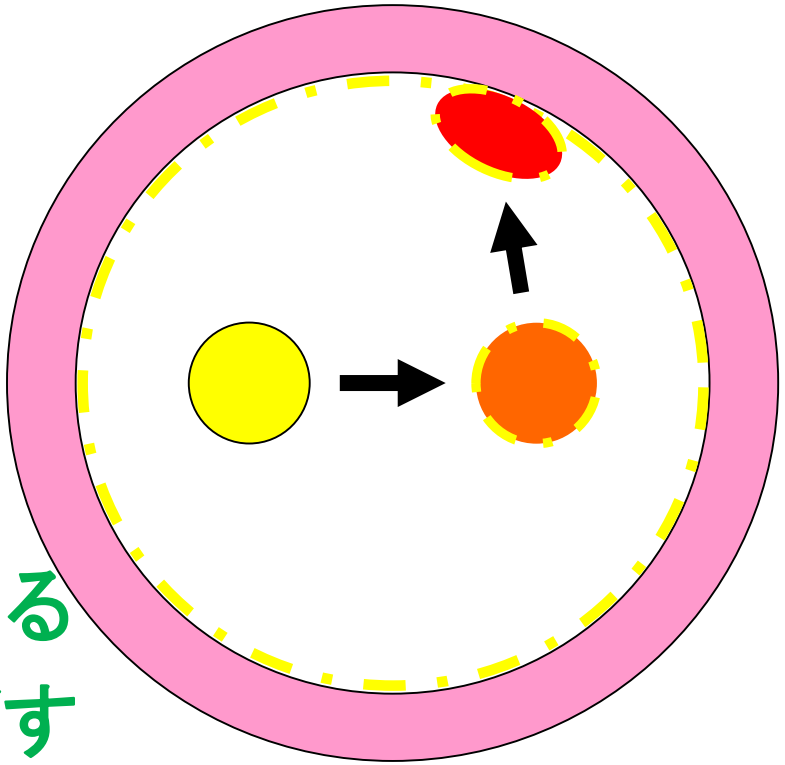
医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

2-④，⑤喫煙・飲酒

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

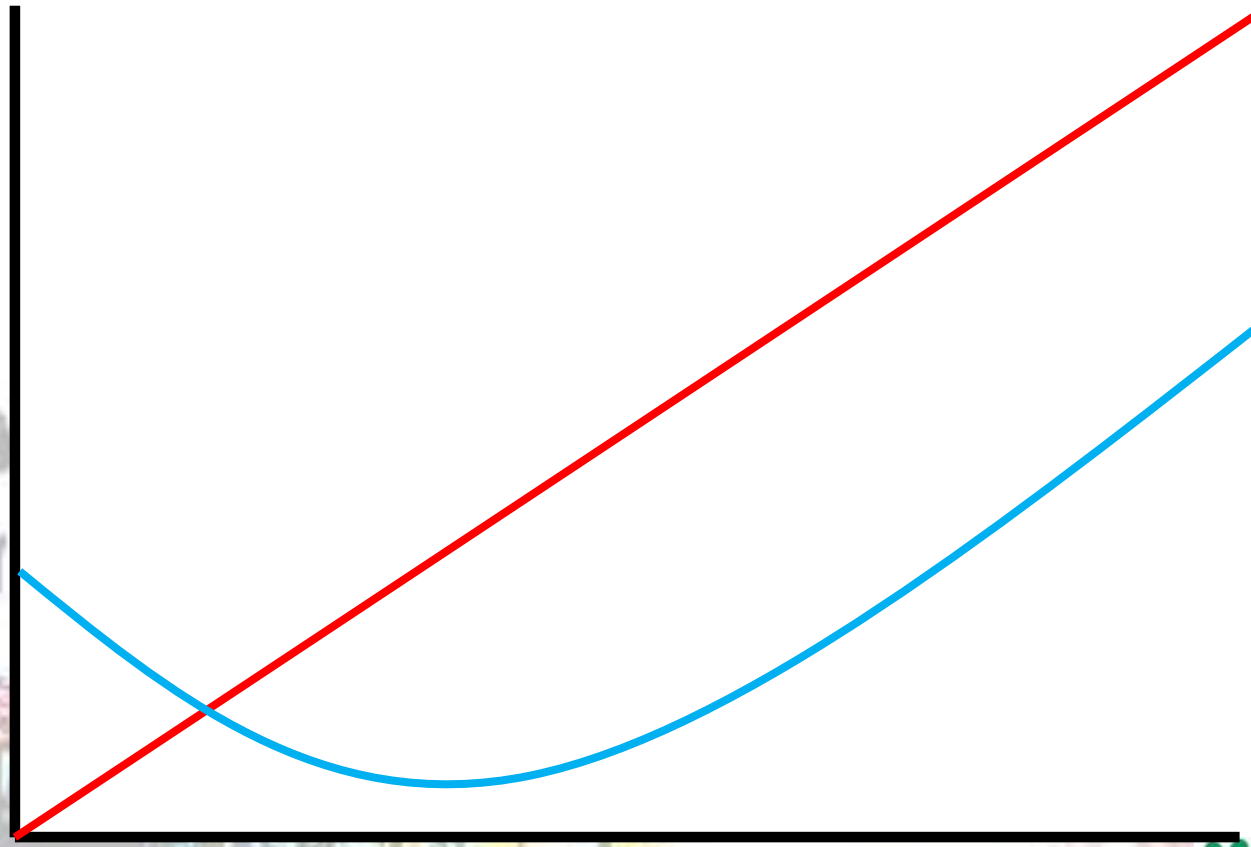
喫煙

- ニコチンが血管収縮させる
- 活性酸素が動脈硬化促進
  - 血管壁を傷つける
  - 悪玉を“極”悪玉に変える
- タバコ1本血圧1mg/Hg
- くも膜下出血、癌も増加させる
- 周囲にも同様の影響を及ぼす



みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

飲酒



医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

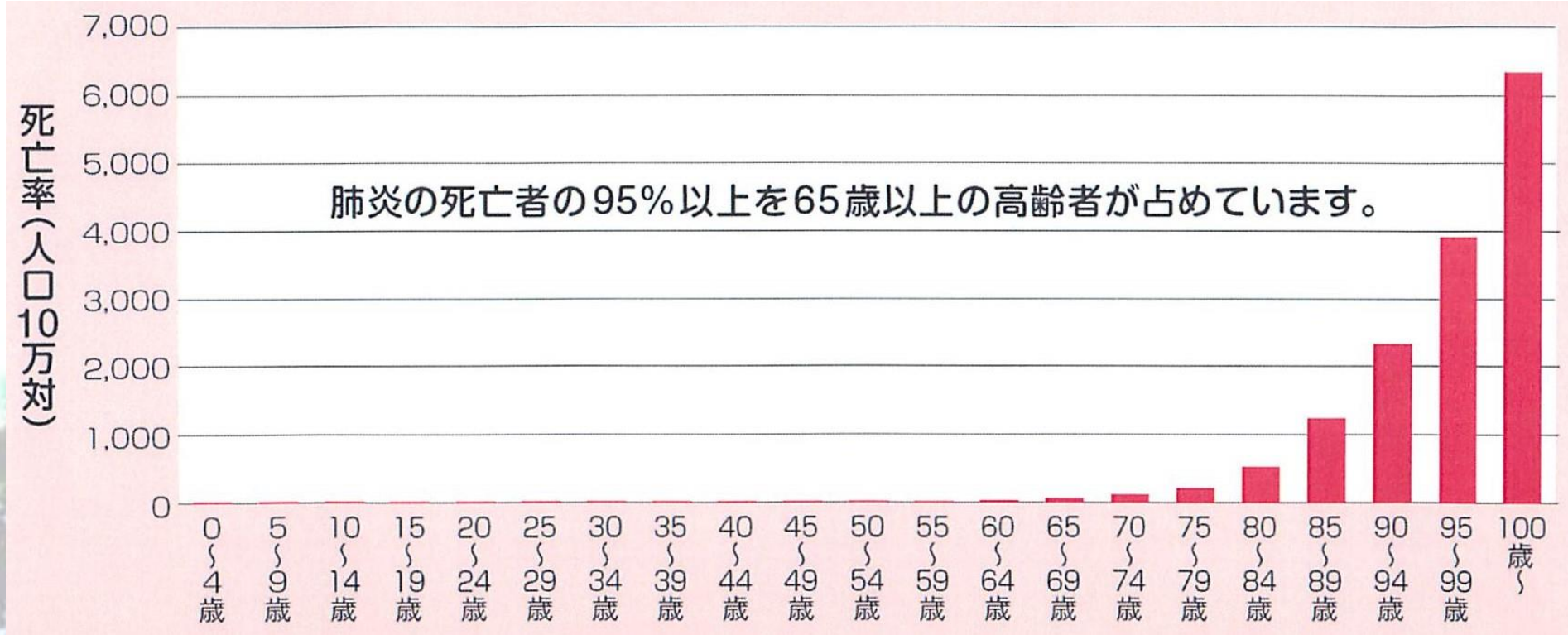
3、肺炎

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.5

私は元気だから、肺炎球菌ワクチンは打たなくてもいい

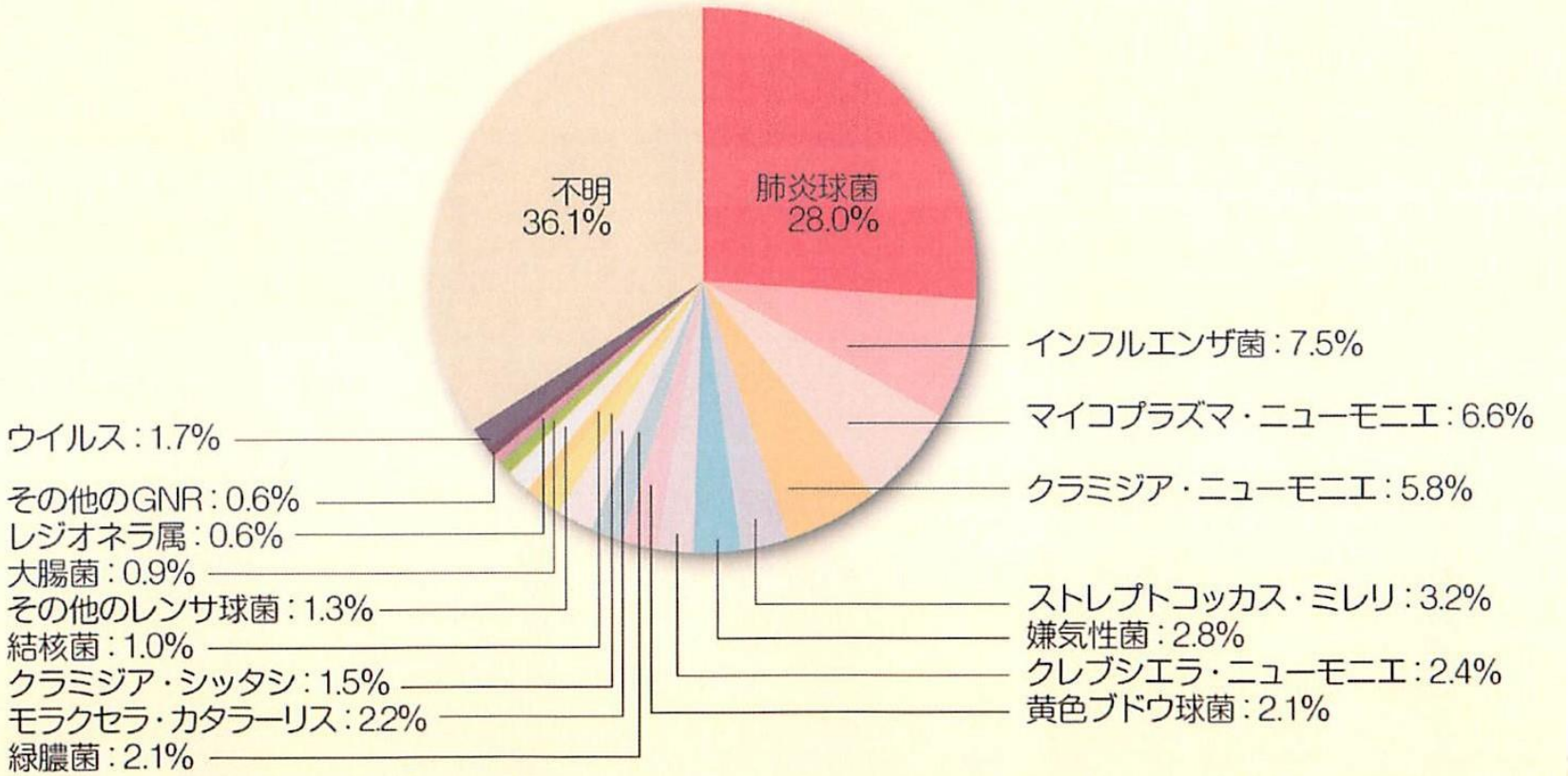
肺炎の年齢別死亡率
＜2011年＞



医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック

日本呼吸器学会 「ストップ肺炎」 より

市中肺炎の原因菌



肺炎の原因菌の中で最も頻度が高いのが肺炎球菌です。

※市中肺炎とは：普段の社会生活を送っている中で発症した肺炎です。

（石田　直．呼吸器ケア 2003 より作成）

日本呼吸器学会 「ストップ肺炎」 より

Q.5

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

肺炎予防

1. 手洗い･うがい
2. ワクチン接種
   - 肺炎球菌、インフルエンザ
3. 栄養不良の予防
4. むせこみの予防
5. 禁煙
6. 口内を清潔に

日本呼吸器学会 「ストップ肺炎」 より

4、認知症

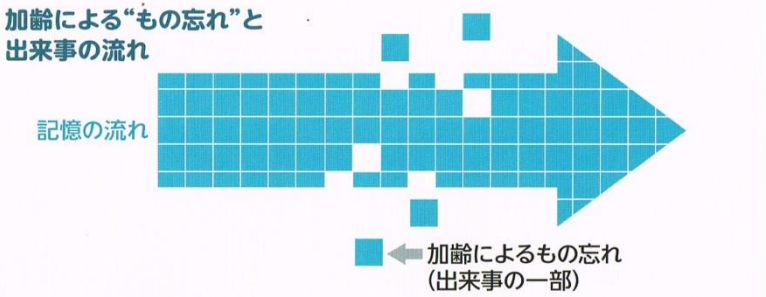
医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

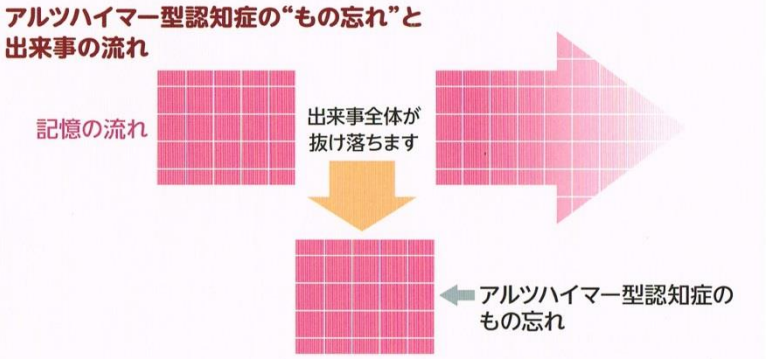
Q.6

認知症になっても、程度が軽くて、近所までであれば、車の運転はしても大丈夫

クリニック
Trinity Neurology Clinic

物忘れ
＜加齢とアルツハイマー型認知症＞

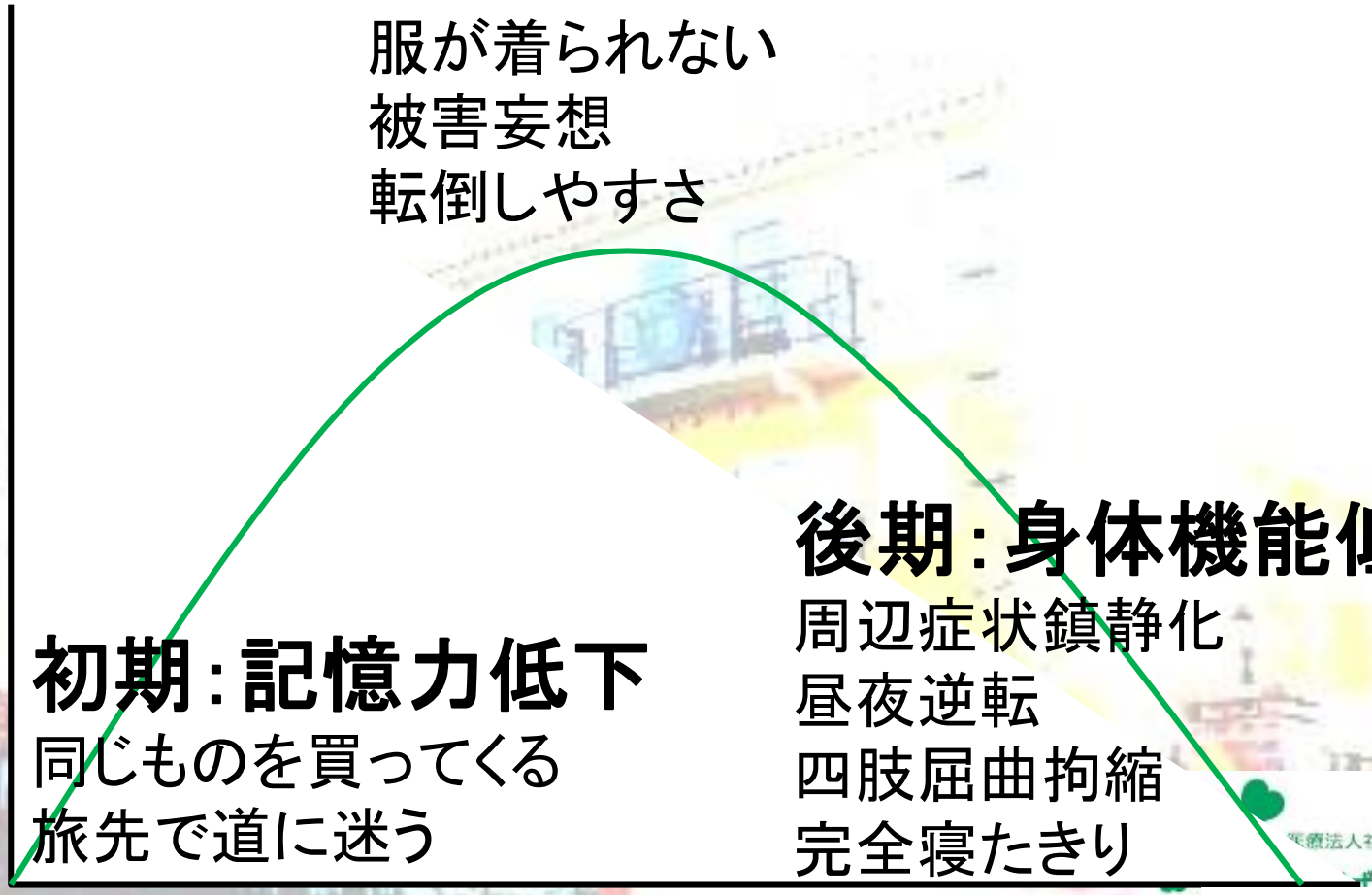




加齢による“もの忘れ”	アルツハイマー型認知症の“もの忘れ”
体験の一部分を忘れる	体験全体を忘れる
	新しい出来事を記憶できない
ヒントを与えられると思い出せる	ヒントを与えられても思い出せない
時間や場所などは正しく認識	時間や場所などの認識が混乱
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

アルツハイマー病の症状経過



Q.6

実行機能障害のため運転操作が遅れる
視空間認知機能障害あり車幅感覚が狂う

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

認知症予防

- 食事
  - 魚、野菜、赤ワイン（地中海食）、抗酸化ビタミン（ビタミンC、E）、緑茶
- 運動
  - 定期的な運動習慣
- 睡眠
  - １日30分以内の昼寝（１時間以上では逆効果）
- 知的活動
  - 新聞・雑誌を読む、知的なゲーム、博物館に行く

5、食事・運動療法

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

動脈硬化予防のための食事

1．エネルギー摂取量と身体活動量を考慮して標準体重（身長(m)^2×22）を維持する

2．脂肪エネルギー比率を20～25%、飽和脂肪酸を4.5%以上7%未満、コレステロール摂取量を200mg/日未満に抑える

3．n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす

4．炭水化物エネルギー比率を50～60%とし食物繊維の摂取を増やす

5．食塩の摂取は6g/日未満を目標にする

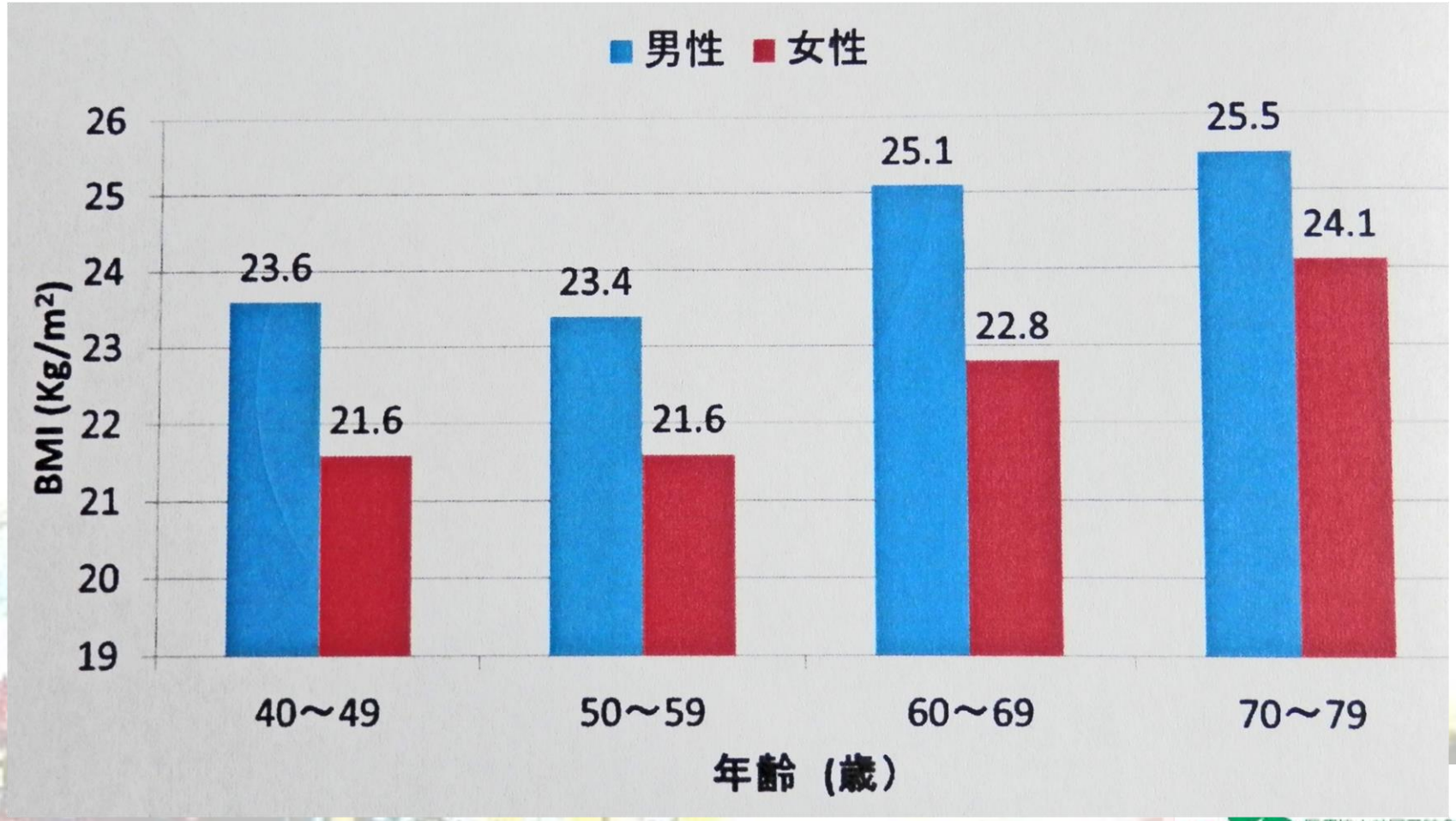
6．アルコール摂取を25g/日以下に抑える

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.7

私は痩せ気味だが、コレステロールが高いので、食事制限が必要だ。

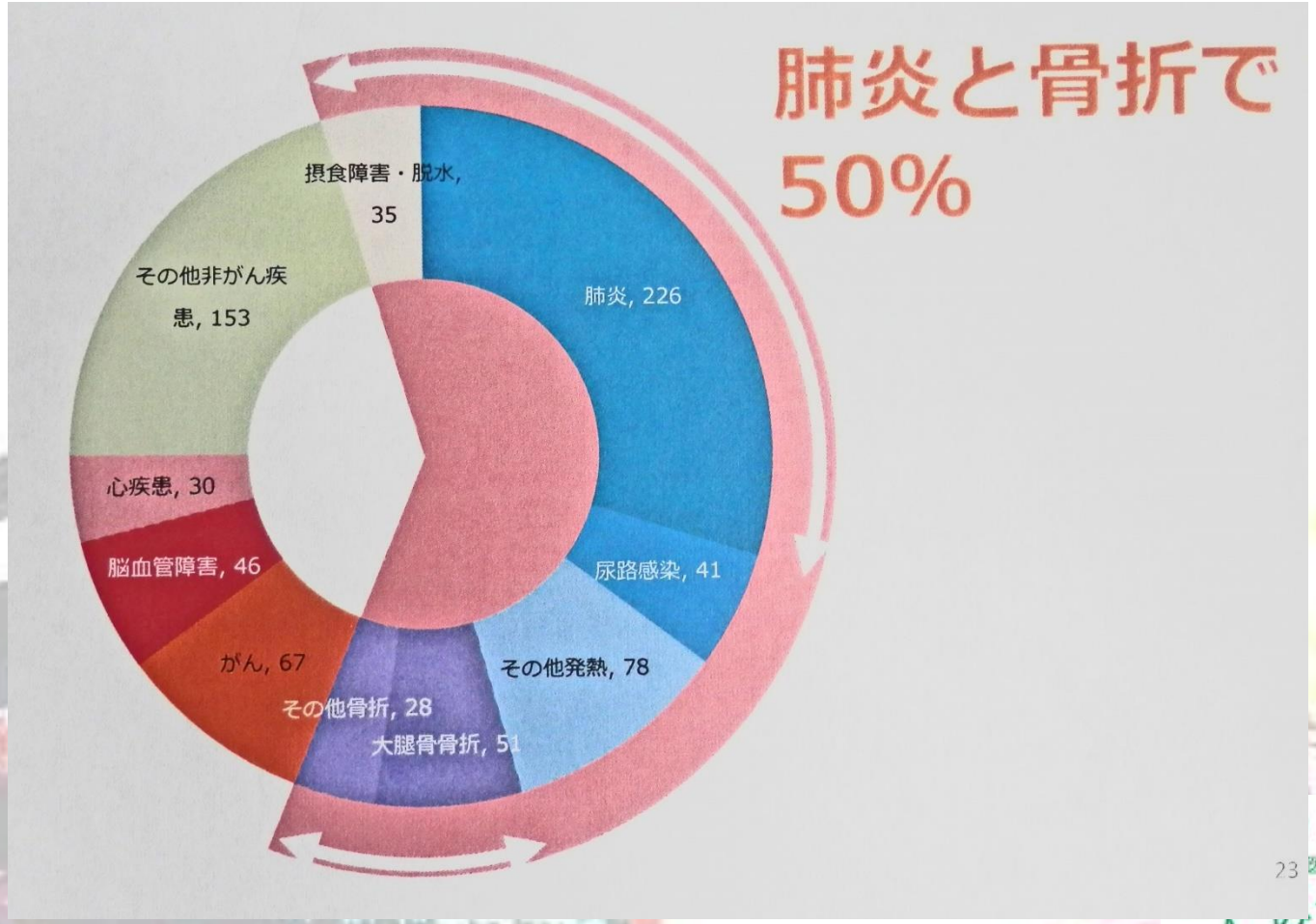
死亡率が最も低くなるBMI



Matsuo T, et al. Obesity, 16, 2348-2355, 2008

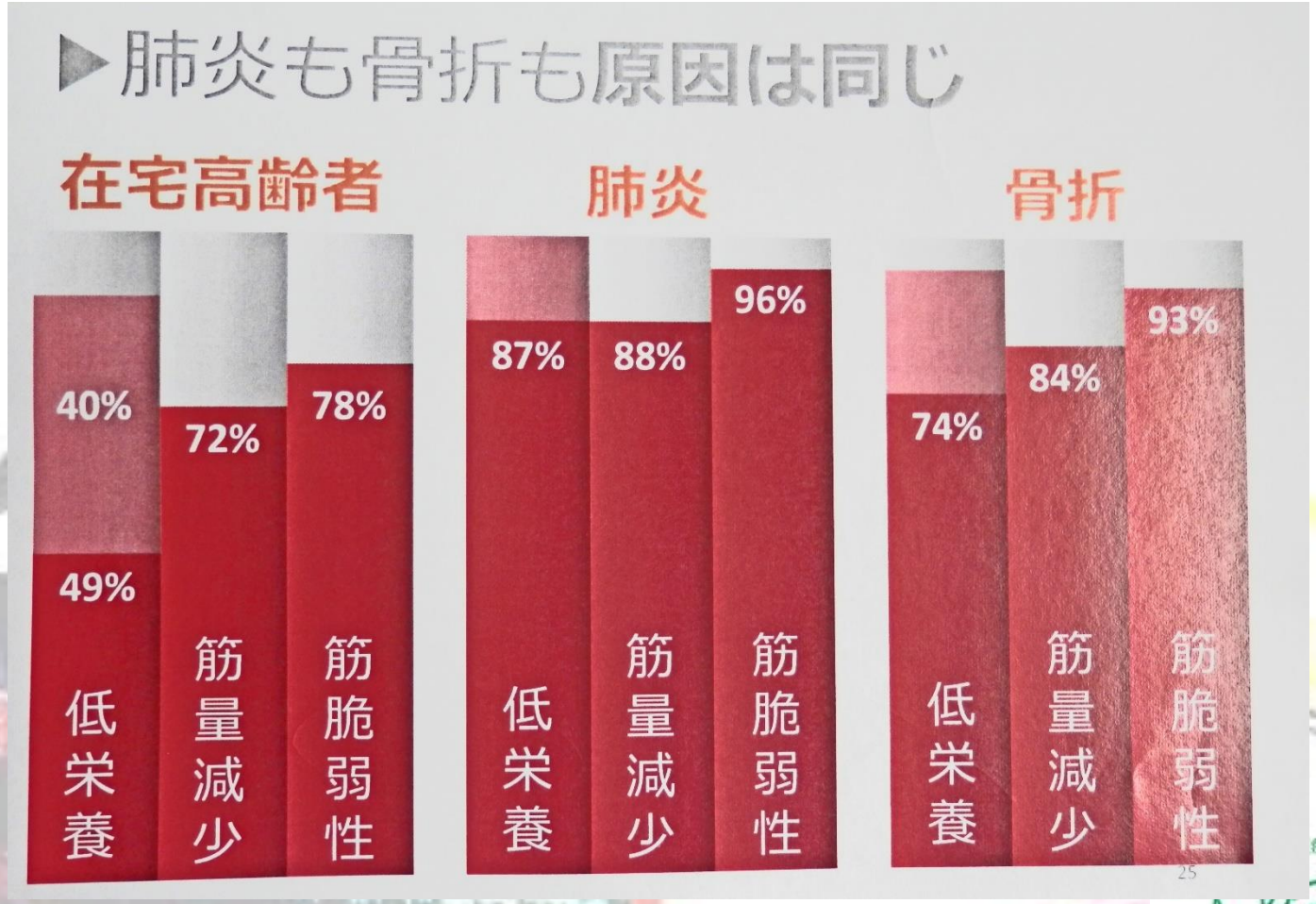
医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

在宅高齢者の緊急入院



医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

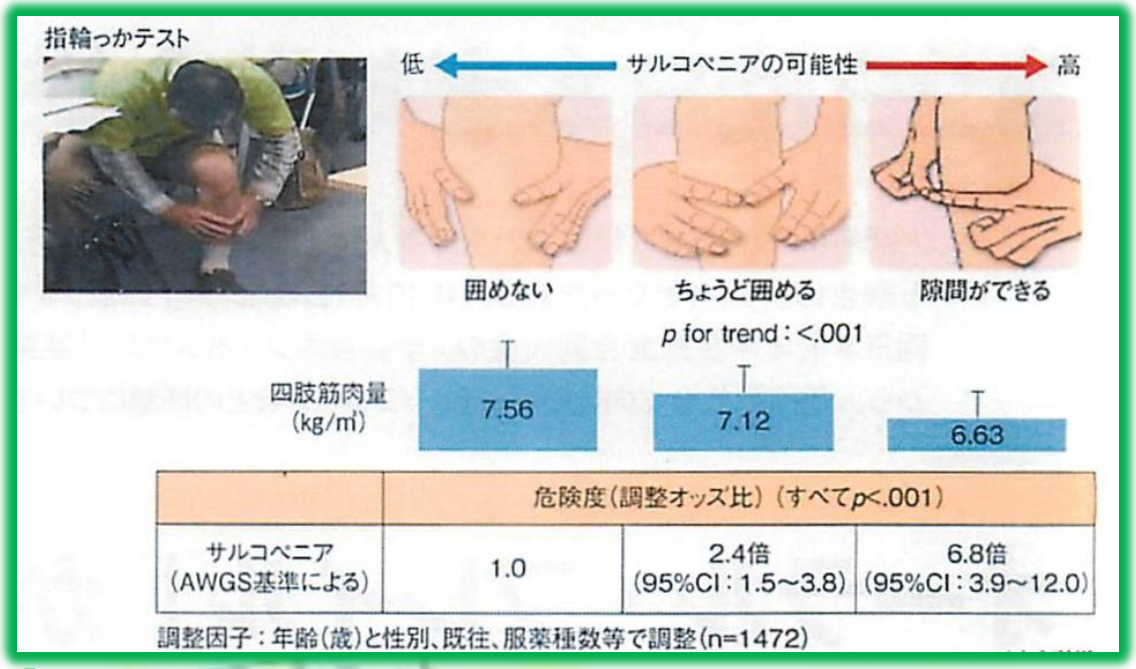
在宅高齢者の肺炎、骨折の原因



医療法人社団三結会
のつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

サルコペニアの診断

- 握力
  - –男性26kg
  - –女性18kg
- 歩行速度
  - –0.8m/秒
- 指輪っかテスト
  - –右上図



医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

Q.7

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

6、がん検診

医療法人社団三結会
みつば脳神経クリニック
Trinity Neurology Clinic

がん検診の基本条件

1. がんになる人が多く、また重大な死亡原因になること
2. がん検診を行うことで、そのがんの死亡減少すること
3. がん検診を行う検査方法があること
4. 検査が安全であること
5. 検査の精度が高いこと
6. 発見されたがんについて治療法があること
7. 総合的にみて、検診を受けるメリットがデメリットを上回ること

参考：国立がん研究センターがん対策情報センター　がん情報サービス

がん検診

- 胃がん　　バリウム検査
  胃内視鏡検査
  採血（ペプシノゲン、ピロリ菌抗体）
- 肺がん　　胸部X線＋痰細胞診
  胸部CT
- 大腸がん　　便潜血
  大腸内視鏡
- 子宮頸がん　　細胞診
- 乳がん　　マンモグラフィー
  視触診
  乳腺エコー

参考：国立がん研究センターがん対策情報センター　がん情報サービス

がん検診

- 胃がん　　バリウム検査
  胃内視鏡検査
  採血（ペプシノゲン、ピロリ菌抗体）
- 肺がん　　胸部X線＋痰細胞診
  胸部CT
- 大腸がん　　便潜血
  大腸内視鏡
- 子宮頸がん　　細胞診
- 乳がん　　マンモグラフィー
  視触診
  乳腺エコー

参考：国立がん研究センターがん対策情報センター　がん情報サービス

「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（平成28年一部改正）」で定められたがん検診の内容

対象臓器	効果のある検診方法	対象者	受診間隔
胃	問診 ＋ バリウム検査あるいは胃内視鏡検査	50歳以上※1 ※1:当分の間、バリウム検査に関しては40歳以上に実施も可	2年に1回※2 ※2:当分の間、バリウム検査に関しては年1回の実施も可
肺	問診＋胸部X線＋痰細胞診 （ただし喀痰細胞診は、原則50歳以上で喫煙指数が600以上の方のみ。過去の喫煙者も含む）	40歳以上	年1回
大腸	問診＋便潜血	40歳以上	年1回
子宮頸部	問診＋視診＋細胞診＋内診	20歳以上	2年に1回
乳房	問診＋マンモグラフィー	40歳以上	2年に1回

Trinity Neurology Clinic

7、まとめ

- 動脈硬化は万病のもと
- 肺炎にも気を付けて
- 食事は薄味の日本食
- 高齢者は筋肉維持を心がけて
- がん検診もお忘れなく