

# 福岡100

福岡市が目指す人生100年時代を見据えた健康づくりや社会づくりに向けて医療健康情報を提供していきます

# 人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元氣100倶楽部

〒812-0027  
福岡市博多区下川端町3-1  
博多リパインモール地下2階  
「博多養生処」内  
電話 092-282-6001  
FAX 092-282-6002

## 対策 感染症専門家に聞く “正しい予防策”

### 手洗い

帰宅後、食事前、トイレ後など続けられる習慣を付ける

ハンドソープで30秒手洗いすると残存ウイルス数が0.01%まで減るといふ研究もあり、最も効果的。帰宅後、食事前、トイレ後などに徹底すれば十分で、続けることが重要だ。

### 換気

家族全員が元気で推奨 2~3時間に1回が目安

宅内に複数の方がいるときは実施すべき。日本環境感染学会は、感染予防策として2~3時間ごとの換気を推奨している。24時間換気システムを使う場合はフィルター清掃も忘れずに。

### 消毒

家族全員が健康なら不要。体調不良者が出たら共用部分を拭く

日常生活で消毒は不要。家族や身近に風邪などの症状が出たときは、家庭内感染を防ぐためにドアノブやトイレなどを時々アルコールや洗剤で拭くことと安心。

### マスク

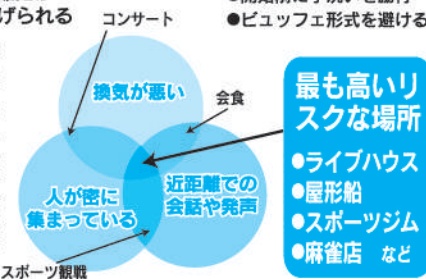
「無症状なら着けない」でOK 外した後は必ず手洗い

マスクは感染防止の役に立たないので、せきやくしゃみなどの症状が無いなら不要。せきエチケット代わりに使う場合は布マスクでもよい。なおマスクを外した後は必ず手を洗うこと。

### 外出自粛

「完璧な対策」は困難だが工夫でリスクは下げられる

専門家会議が示した3条件(右図)をすべて満たす場所は避けたい。しかし社会活動をすべて止めるのも非現実的。規制がないときは、例えば会食は手洗いなどの対策を取って重要なものだけ開催するなど工夫したい。



### 会食のリスクの下げ方

- 体調が悪い人は不参加
- 開始前に手洗いを励行
- ピュッフェ形式を避ける

## 新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)とは?

コロナウイルスは1960年代に風邪のウイルスとして発見された。現在までに風邪を引き起こす4種類と、2003年のSARSウイルス(SARS-CoV)、12年のMERSウイルス(MERS-CoV)が見つかっている。今回のSARS-CoV-2は7種類目の「新型」だ。

- 「スパイク」の形状が太陽のコロナ(光冠)に似ている
- 風邪のウイルスや SARS-MERSウイルスの近縁
- インフルエンザよりも感染力がやや強く、重症化しやすい

元氣100倶楽部で日頃取り組んでいるように、自己の免疫力を高めることが第一です。そのためには栄養(食事)と睡眠、それに体を冷やさず温かくしておくことが大切です。



新型コロナウイルスは発症しても約8割が軽症で、日本での致死率は2%程度にとどま



原 寛会長

## 約8割は軽症も高齢者の重症化に注意

新型コロナウイルスの感染者が発表されてから約4ヶ月、4月18日にはクルーズ船を除く累計感染者が1万人を超え、未だに収束の見通しが立たない状況が続いています。高齢者ほど重症化する傾向があるといわれる新型コロナウイルスですが、私たちはこの未知の感染症との長期戦に備えるにはどうすればいいのか、元氣100倶楽部の原寛会長(原土井病院理事長)に対応術をお聞きしました。(編集部)

## 新型コロナウイルスに負けるな

新型コロナウイルスの感染対策をどうとるべきか。今、国民みんなが外出自粛という我慢を強いられつつありますが、個人レベルで実践すべき予防法は、別表のとおり手洗い、換気などインフルエンザの時と同じ対策をとることです。

新型コロナウイルスから身を守る役割をするのが免疫です。免疫力を上げるには、栄養をしっかりとる必要があり、適切な運動や入浴などで体を温めることも効果があります。

免疫は、ウイルスなどの病原体から私たちがを守る「防衛システム」のようなもので、白血球に含まれる免疫細胞の動きなどでこのシステムが作られます。

免疫を上げるには、栄養をしっかりとる必要があり、適切な運動や入浴などで体を温めることも効果があります。

「帰宅時や食事前に手洗い、換気をする」は食や小規模のイベントの開催時には、体調不良な人参加させないなど、リスクを下げる対策を心がける必要があり、科学的根拠の薄い商品に頼らないよう気を付けてください。

新型コロナウイルスから身を守る役割をするのが免疫です。免疫力を上げるには、栄養をしっかりとる必要があり、適切な運動や入浴などで体を温めることも効果があります。

喫煙者や喫煙経験者が新型コロナウイルスに感染すると、重症化しやすいとの研究が相次いで報告されています。日本禁煙学会などは4月、「新型コロナウイルスに対する最善で重要な策は、喫煙者が禁煙することと、タバコの販売停止」との声明を出しています。

中国の研究チームによると、現在喫煙しているか、過去に喫煙経験のある計158人のうち、38人(24%)が重症化。喫煙していない人で重症化したのは14%に留まったと発表しました。\*4月20日/読売新聞より

## 原寛会長に感染対策術を聞く

## 喫煙および経験者 重症化リスク高い

## フレイルの予防法

- ① 十分なたんぱく質・ビタミン・ミネラルを含む食事
- ② 定期的なストレッチ、ウォーキングなどの運動
- ③ 身体の活動量や認知機能を定期的にチェック
- ④ 感染予防(ワクチン接種を行うなど)
- ⑤ 手術の後は栄養やリハビリなどの適切なケア
- ⑥ 内服薬の種類が多い人(6種類以上)は主治医と相談

# かんたん体操

## 「下半身のストレッチ」

資料提供  
福岡市

### ○ ももの裏側のストレッチ

☆座って行う場合



足を前に出し、体をくの字に曲げるように上体を倒す



手を太ももに添え、つま先を上に向け、背筋を伸ばし上体を倒す

### ○ ももの内側のストレッチ

☆座って行う場合



足を開き、手で足を押し開くようにしながら上体を軽く倒す



### ○ ふくらはぎのストレッチ



足を前に出し、太ももに手を添え、ゆっくり前に体重をかける。後ろ足のかかととは浮かさない

### ○ ももの表のストレッチ



足首を手でつかんで、ゆっくり足を後ろに引き上げる。反対も同様に

☆座って行う場合



イスの背につかまり、足首を手でつかんでゆっくり後ろに引き上げる

### 注意点

- 運動の前後には、必ずストレッチを行う。
- 痛いところまで体を無理に動かさない。
- 運動中に息を止めない。
- 反動をつけず、ゆっくり体を動かす。
- 膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談する。
- バランスがとれづらい場合は、座って行うか支えのある環境で行う。

## 認知症の家族の悩みに応える

### 介護初心者の悩みに応える

認知症の妻母(要介護1)と二人暮らしです。私はうつ病で3年間休職しましたが、まもなく復職予定です。今回で休職は三回目です。最近の母は物盗られ妄想がひどく、私を巻き込み困らせます。認知症の本で勉強し、書いてあったとおり、「一緒に探してみよう」とやってみましたが、本のとおりにはいきませんでした。何度も同じことを繰り返すので、うるさく感じ、「私が盗った」と大きな声を出してしまい、きつく言ってしまった罪悪感が残っています。母は78歳でまだ若いし、私はうつ病を抱え、これから先の生活がどうなるか考えると不安になります。

相談者(50歳代・娘)

## 仕事に復帰予定ですが、これからの生活が不安です

ケアマネジャー 介護サービスを利用しましょう

お母様を一人置いて仕事に行くのは心配ですね。お母様はまだ自分のことは自分でできるのかもしれませんが、安心して仕事に行けるよう介護サービスの利用を検討しましょう。ケアマネジャーとお母様の状況に沿った介護サービスについて相談してみましょう。一人で抱え込まないでください。

看護師 あなた自身のことを相談できる窓口を持ちましょう

うつ病を抱え、お母様の介護もしながらの復職は不安ですね。かかりつけ医の他に職場の産業医のメンタルヘルス相談、保健所や精神保健福祉センター等の専門職による電話や面談での相談を利用しましょう。あなた自身をしっかり

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、呆けかしら」と悩む家族から看取り終えた家族まで、さまざまな家族が参加し、お互いの悩みを話し合い、介護の知恵や励ましを得ています。各支部の世話人さんや参加者のその悩みへのアドバイスや体験を紹介し、介護を始めたばかりの人の悩みに答えるページです。

サポートしてもらい、うつ病を悪化させないようしましょう。

介護経験者 仕事を続けることを最優先にしましょう

私も仕事と母の介護のストレスから眠れなくなり、仕事に支障が出てしまいました。仕事を辞めるしかないかと悩みましたが、自分のことも大切にしようと考え直し、母をグループホームにお願することにしました。はじめは罪悪感に悩みましたが、ホームで楽しそうに暮らしている母をみて、これで良かったと思えるようになりました。施設も選択肢の一つとして検討しましょう。

世話人 お母様と離れる時間を増やしましょう

私も義母の物盗られ妄想ですべて私のせいになされ、言い争いになつてしまい落ち込みました。ケアマネジャーに相談し、デイサービスの利用を増やしてもらいました。離れることでトラブルを避けているうちに、いつの間にか義母の物盗られ妄想はなくなっていました。仕事を始めることでお母様と離れる時間ができ、関係がよい方向へ向かうといえます。

介護者 完璧にしようと思わないで...

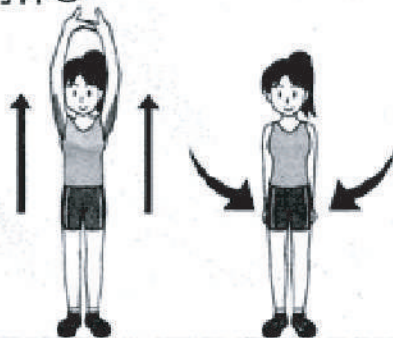
「ちよつと手抜きしてしまつたな」と思うくらい介護が良いのではないかと思います。本で勉強もしておられるあなたが罪悪感を持つことはありません。在宅介護はいつまで続くかわからない日常生活ですから、完璧である必要はありませんよ。これからの生活は、仕事とあなたの身体優先でいきましょう。

社団法人「認知症の人と家族の会」発行の機関誌「ほぐれほぐれ」より

# かんたん体操「上半身のストレッチ」

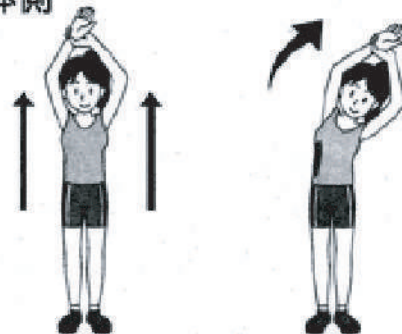
(資料提供  
福岡市)

## ○ 背伸び



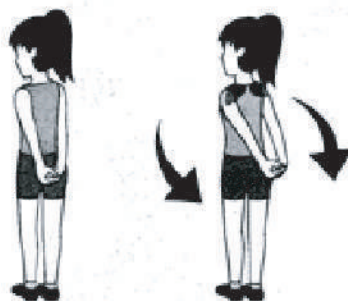
手を組んで、腕をゆっくり上に伸ばす  
ゆっくり戻す

## ○ 体側



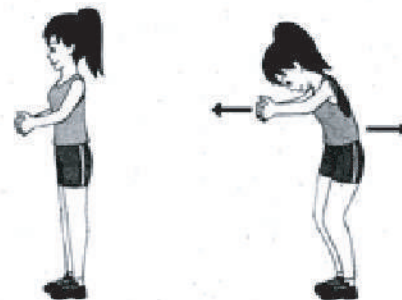
手を上に伸ばし、手首をつかむ  
ゆっくりと体を倒し体の横を伸ばす、反対も同様に

## ○ 胸開き



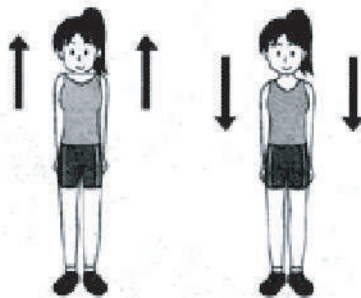
手を後ろで組み、ひじを伸ばして肩甲骨を寄せ、胸を反らす

## ○ 背中伸ばし



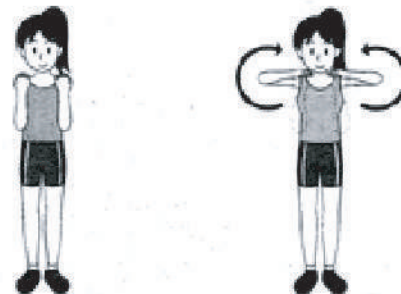
手を前で組み前へ手を伸ばす  
おなかをのぞくように背中を丸める

## ○ 肩の上げ下げ



両肩を上にあげ  
ゆっくり下ろす

## ○ ひじ回し



両手を肩にあて  
ひじで円を描くように回し、肩甲骨を動かす、反対も同様に

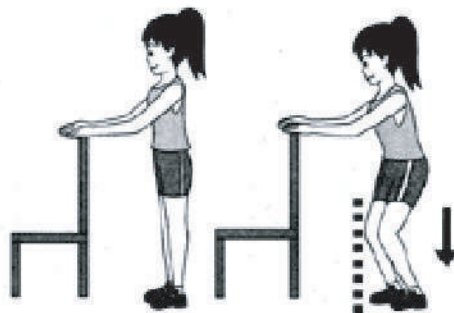
# かんたん体操「ロコモーショントレーニング」

## ○ 開眼片足立ち (目安 左右1分を1日3回)



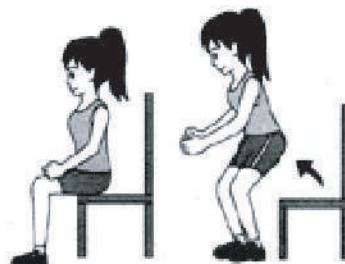
片足を床につかない程度にあげ、背筋を伸ばし、1分保つ

## ○ スクワット (目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

## ☆座って行う場合 (目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす

# 国内の結核患者 なお年1万5千人

主要先進国の中で最悪

主な先進国の10万人当たりの結核患者数(厚生労働省の調査より)



結核は細菌性の感染で、肺など、重症を起し、呼吸困難に化すると、重症化する。近畿中央呼吸器センター(堺市)の岡田全司・各員研究員(71)によると、一度感染した結核菌は数十年にわたって体内に潜伏し、加齢や栄養不良などで免疫力が低下すると発症する。1990年代以降、若い頃に感染した人が高齢期を迎えて発症するケースが増えている。2018年に確認された患者のうち、80歳以上が最も多く、29.1%を占めた。大阪府では、高度成長期に不衛生な環境で暮らす日雇い労働者が多かったことが、今なお影響しているとみられる。

## 塩分過剰摂取は認知症の要因に?

認知症の危険因子として、高血圧や糖尿病がよく知られていますが、アメリカでこのほど、塩分の過剰摂取そのものが認知機能を低下させることを、マウスで初めて明らかにした研究が発表されました。塩分摂取開始4週間後から、マウスの脳でリン酸化タウ蛋白が溜まり始めて凝集し、12週間後には認知機能が悪化しました。今回の研究で、マウスに与えた塩分量は通常のエサより8から16倍も多かったため、この現象がそのままヒトの脳で起こると考えるのは早計です。しかし、WHOで設定された成人の塩分摂取量の目標値が5グラムなのに、対して厚生労働省による平成30年の「国民健康・栄養調査」では、日本人の食塩摂取量は男性11グラム、女性9グラムと約2倍です。で、このような変化が私たちの脳に起こりにくくするために、食事習慣を整える必要があるかも知れません。(山口大学大学院医学系研究科神経学・川井元晴)

# がん「10年生存率」57.2%

国立がん研究センターは17日、2003〜06年のがんと診断された患者の10年生存率が57.2%だったと発表した。前回調査(02〜05年)と比べて0.8ポイント上昇した。部位別では、前立腺が97.8%で最も高く、乳房85.9%、大腸67.8%などとなっている。がんの治療数が多い全国19病院の患者約8万人を分析した。

10年生存率は、前立腺が97.8%で最も高く、乳房85.9%、大腸67.8%などとなっている。がんの治療数が多い全国19病院の患者約8万人を分析した。

主な部位別のがんの生存率(%)	10年				5年	
	1期	2期	3期	4期	全体	全体
食道	68.3	33.7	21.3	7.1	30.9	46.0
胃	90.7	54.9	35.5	4.4	65.3	74.9
大腸	92.9	81.0	73.5	12.7	67.8	76.8
肝臓	27.3	17.5	6.7	2.4	15.6	37.0
肺	64.8	28.4	12.0	1.7	30.9	45.2
乳房	97.6	87.4	61.9	18.3	85.9	93.7
子宮頸	88.6	67.6	47.7	18.3	68.8	76.8
子宮体	92.4	87.0	58.8	12.1	81.2	86.4
前立腺	100.0	100.0	96.7	43.3	97.8	100.0
腎臓など	90.9	68.7	52.4	13.1	64.0	69.4
甲状腺	99.2	100.0	94.7	53.8	84.1	92.4

がん「10年生存率」57.2%。調査対象時よりも進歩しており、示された生存率はあくまで目安と見なす。個々の患者の実際の生存率は、がん以外の病気があるかどうかや年齢などによっても変わる。若尾センター長は「がんのことで悩んだら、主治医やがん診療連携拠点病院などに設置されている「がん相談支援センター」に相談してください」と話している。その他のがんなど、今回の詳しい調査結果は、全国がんセンター協議会のウェブサイト(http://www.zenken.go.jp/nc/go.jp/nc/)で閲覧できる。(3月17日/読売新聞)

## 「元気100倶楽部」活動一覧 (2020年5月現在)



支部活動名	開催日	会場	内容
定例会	奇数月 第2日曜日 10:00~12:00	天神スカイホール (随時案内送付)	講師による講話もあり、会員が集い学び合う交流の場 会費：2,000円(食事、会場費含)
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:50~12:30	博多養生処 (随時案内送付)	健康、運動、食事について学び実践する会 参加費：500円
患者ボランティア(VP)の会	不定期	大学病院、看護学校他の依頼元が指定する場所	医療、看護、介護等の教育現場において、患者役として協力するボランティア活動
患者ボランティア(VP)連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00~12:00	博多養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
樹人千年の会	不定期	名子の山(東区)	荒れた土地に植樹し自然に返す活動を行う会
能古島散策	4月	能古博物館周辺	能古博物館の見学やお花見等、能古島の歴史を学び自然を楽しむ会員の交流会
元気100倶楽部フォーラム	年1~2回	福岡市内のホール	生活習慣を改善し健康長寿を全うするための情報を得る健康イベント

サークル名	開催日	会場	内容
博多おじやみの会	毎週火曜日 11:00~14:00頃	博多養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおじやみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う
博多まち歩き倶楽部	奇数月 第2火曜日 14:00~15:30頃	博多養生処~博多のまち	博多の歴史を学んだ後に、実際にまち歩きを行う。 参加費：一般1,000円 会員800円

★元気100倶楽部ホームページ  
<https://www.genki100club.com/>  
 会の目的や活動の紹介、イベントのお知らせ、入会案内などが掲載されています。また人生百年時代ジャーナルのバックナンバーを見ることができます。

★元気100倶楽部 Facebookページ  
<https://www.facebook.com/genki100club/>  
 イベントのお知らせ、活動の様子などが投稿されています。