

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
博多マリレインモール地下2階
「博多養生苑」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元氣100倶楽部」

難聴者支援技術開発の中石氏が講演

難聴が「認知症と誤診」の原因に

難聴がもたらす認知度のリスクと聴覚活用による認知症ケア

増加する難聴者と日常生活における課題



2019年日本の 難聴者約1994万人

全人口の約15%
65歳以上の半数にあたる
《老人性難聴者の増加が要因》



中石真一路氏

日本の難聴者数は約1994万人と、65歳以上の半数にあたる。認知症検査の際、難聴が質問が正しく理解できず、認知症と診断されるケースが多いと指摘。難聴支援スピーカー「コミュニケーション」は、認

「元氣100倶楽部」(原寛会長)の7月例会が、12日(日)に福岡市の天神スカイホールで開かれた。今回はスピーカーによる難聴者支援技術開発の第一人者で、ユニバーサルサウンドデザイン株式会社代表取締役の中石真一路氏が、「難聴がもたらす認知症のリスクと聴覚活用による認知症ケア」のテーマで講演を行った。中石氏は難聴と分らないため、誤って認知症と診断されるケースが多いと指摘。難聴を放置しておく、心身の活力の衰えが進み、認知症やうつ状態となるリスクが高まると警鐘を鳴らした。(4面に関連記事)



加齢によって起こる 聴覚の喪失は 何に影響するか？

- 社会との関わりを減らす
- 認知機能の低下
- 変化はじわじわと進行し
- 自分でも気づきにくい
- 加齢にはつきものであるが
- 気に留めていない



健康寿命を延ばすポイント

自分の聴覚の状態を知って、聴覚を有効活用することが健康寿命延伸の基本です！

- ポイント1 難聴の早期発見**
耳の状態の定期的なチェック
- ポイント2 聞こえにくさを伝える**
聞こえたふりをしない
認知症と間違えられますよ！
- ポイント3 聴覚の活用**
聞こえの支援が可能な機器の利用
補聴器や対話支援機器の活用

言葉の認知能力である「聴脳力」を定期的にチェックし、聴力低下を早期発見し、聴覚を活用しましょう！
健康な暮らしには「人と人とのコミュニケーション」が大切です。

知症の検査の精度向上に効果があることが認められており、本人や家族が難聴を放置せず、日頃からコミュニケーションに気を付けて生活するようアドバイスした。

「難聴をチェックするポイント」
▽話かけても以前より反応しなくなった
▽以前よりも怒りっぽくなった
▽大好きだったテレビを急に見なくなった
▽外出することがおっくうになった
▽以前に比べ会話が難しくなった
▽部屋に引きこもることが多くなった
▽こんな症状があったら、耳のフレイル(聞き取る機能の衰え)を疑ってください。

「コミュニケーション」とは？ 耳につけない対話支援機器

明瞭な言葉を「脳」に届けることが実証されたユニバーサルスピーカー「コミュニケーション」

高級オーディオの技術を採用し、聞こえに大きな影響を及ぼす歪みを極限まで抑えることで高齢者の聞こえを改善する、耳につけない卓上型対話支援システムです。銀行や病院、介護施設、地方自治体など全国4600箇所、約9000台が利用されています。

※実用化されている難聴支援スピーカーの中で唯一難聴者への有用性が日本耳鼻咽喉科学会で発表されています。

私たちは、「福岡100」を応援するパートナーです。



「元氣100倶楽部」は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会の実現を目指す福岡市のプロジェクト「福岡100」の取組みを応援するパートナーです。

「健康長寿フェア2020」 開催延期のお知らせ

日頃より「元氣100倶楽部」の活動にご理解・ご協力いただき有難うございます。

本年11月に「健康長寿フェア2020」の開催を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染拡大で、来場者の皆様の感染防止の観点から、やむなく中止といたします。

当倶楽部では改めて4月上旬に、昨年と同じく九州大学医学部百年講堂(福岡市東区馬出)で開催できるように計画を進めております。詳細が決まりしだいお知らせさせていただきます。よろしくごお願い申し上げます。

新型コロナウイルスの取束が不透明のなか、会員の皆様方にはくれぐれも感染予防に気を付けてお過ごしください。

「元氣100倶楽部」会長 原寛

「樹人千年の会」レポート

(上)

元氣100倶楽部の活動団体の一つに「樹人千年の会」があります。前身の「新老人の会」九州支部時代の2004年(平成16年)に、原寛会長(当時は世話人代表)の呼びかけで発足しました。福岡市東区名子の山で、里山を守りながら樹木葬もできる植樹運動を進めてきました。しかし16年が経過し、苑地を良好に維持することが労力的にも経済的にも難しくなってきました。そこで今回、改めて活動の歩みと現状の課題をご報告致します。



杉の木が伸び、孟宗竹が侵入して、植樹した木々はほとんど生育不良の状態

とになりそうです。既存のお墓を大切にすることは当然ですが、それに代わるものとして「樹木葬」があることを新聞で知りました。



植樹現場を訪ねたときの日野原先生(2004年9月26日)

新しい墓石はやめて、大きくなる木や花の咲く木を植えて、子孫代々の里山を大切に守っていきことが我々の務めではないか—原会



「樹人千年の会」植樹苑現場の看板

いのちを大切にすると、い生き方を子どもに、世に伝える上でも、地球緑化運動の一つとして、自分の生きていく証を樹木に託し、植



「新老人の会」福岡支部名誉会員・故郷地三郎先生が植えられたシラカシは今も健在

長はこう考えられ、賛同する会員40人が集まり2004年の暮、「樹人千年の会」が発足しました。人生のエピロークを一本の樹木に託し、美しい里山をつくる、美しい里山をつくる、未来の人たちに残そうという理念を掲げています。

その年の9月、福岡市で開かれた「新老人の会」のブロック会議に出席された日野原重明会長を、原代表が名子の植樹活動の現場に案内されました。日野原会長は「草木を愛し、動物を愛し、人を愛し、



日野原重明先生

日本人は昔から住民のほとんどが仏教信者の「お墓をどう考えますか」という特集の中で、次のように話しておられます。(以下抜粋)

樹木葬と地球緑化

「新老人の会」九州ブロック代表で、原土井病院理事長の原寛博士は、病院の敷地内に林のある丘を「樹人千年の会」の霊園が、日本の各地に造られるようになり

原会長の呼びかけでオーストラリアで植樹

《ユーカリの苗木1千本》

支部の原寛世話人代表が全国の会員に呼びかけ、日野原会長はじめ全国から80人が参加してユーカリの苗木200本を植えました。そして2010年に再び日野原会長、原先生らがオーストラリアを訪れ、「5年計画で1千本」の目標を1年早く達成、日豪両国の「草の根友好交流」が結実しました。



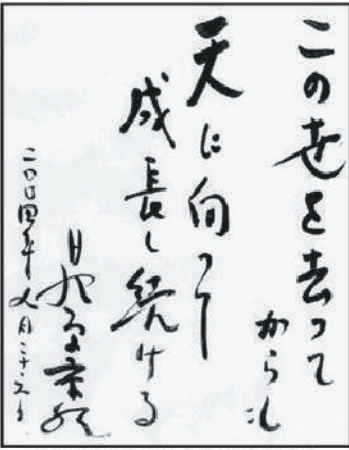
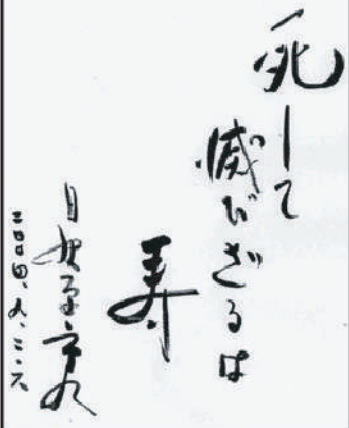
日野原重明会長が植えたユーカリを囲んで3年7か月ぶりの再会を喜ぶ(左から)ラトローブ大学レンジャーのアンソニー・チューナンソンさん、原寛九州支部世話人代表、日野原会長。(2010年)

だつたために、お寺に必ず墓が造られていました。都会人を中心にだんだんお墓がお寺から離れて、そのために郊外の丘や台地の森や林が伐採されて、公営か私営の大掛かりの霊園が、日本の各地に造られるようになり

私には日本の森や林に大きな霊園を造ること、日本の緑化を妨げることになると思ひ、賛成できません。成すべきでないアフリカの緑化運動を取り組んだケニアの女性環境活動家ワンガリ・マターサイさんの発想にも似たもので、樹木葬と言ってもよいと思います。生前に苗木を植樹し、亡くなった家族の手で樹木の根元に散骨してもらってもよいのです。



成長を願って 思い思いに約1時間余り……
この日豪交流ではメルボルン、シドニー両市での日野原会長の講演や、シドニーでの「いのちの授業」、在留邦人との多彩な交流会など、新老人の会として大きな成果を残しました。(新老人の会九州支部会報より)



日野原重明先生の揮毫(2004年9月26日)

新型コロナウイルスによる肺炎での死亡者が増える中、その恐ろしさが再認識されている。肺炎。それは一体どんな病気なのか? 専門家が徹底解剖する。

Q1 肺炎とは どんな病気?

A 肺炎はその名の通り、肺の中で炎症が起る疾患だ。口から鼻から侵入した細菌やウイルス等が、喉を通じて肺に入り込むことで炎症を引き起こす。

杏林大学医学部付属病院、呼吸器内科准教授の血谷健医師がこう解説する。

「肺炎になると、咳、痰、発熱といった症状が現れ、炎症が広がると呼吸困難も発生し、息苦しさを覚えるようになります。肺胞という組織で行っている、血液中に酸素を送り込み、二酸化炭素を取り出す「ガス交換」という機能が働かなくなっていくからです。」

これが進行すると、各臓器に必要なとされる酸素を含んだ血液を供給できなくなるという低酸素血症状態になります。すると、各臓器の機能低下が始まり、結果的には多臓器不全に陥ることで亡くなってしまいます。新型コロナウイルスの場合、風邪のような症状が10日程度続き、ある時急にスイッチが入ったように一気に重症化し、多機能不全に陥るのが特徴です。」

Q2 肺炎になる原因は?

A 一言で肺炎といっても、いくつもの種類があり、それぞれ原因が違う。池袋大谷クリニック院長の大谷義夫医師が解説する。

「代表的なのは、肺炎球菌やマイコプラズマ、黄色ブドウ球菌といった細菌によるものです。高齢者に特に多い誤嚥性肺炎も肺炎球菌が代表的な原因菌。さらに、インフルエンザや今回の新型コロナウイルスのようなウイルス、寄生虫や真菌といったものがあります。細菌やウイルスは、基本的には飛沫感染や接触感染により体内に入り込みます。」

こうした微生物以外では、膠原病やリウマチといった免疫疾患が原因となる肺炎や、カビや

鳥の羽やフンなどが原因となるアレルギー性の過敏性肺炎、あとは薬剤性肺炎などがある。原因によって、肺炎の発生の場所も変わってくる。

「一般的には、細菌が原因の場合は肺胞という肺全体の85%以上を占める部分が炎症を起こす肺性肺炎が多いです。ウイルスが原因なら間質性肺炎が一般的で、これは肺胞を支える組織である間質部分が炎症を起こします(同前)重症化しやすいのは、インフルエンザによる肺炎だ。山王病院副院長で呼吸器センター長の奥仲哲弥医師が解説する。」

「インフルエンザウイルスが肺に入り込んで肺炎を起こすケースもありますが、それよりも怖いのは、インフルエンザが回復してきた頃に発症する肺炎です。インフルエンザにかかると免疫が下がってしまっていて、そこへ肺炎球菌などの細菌が入ってきてしまうことで肺炎を併発することです。こうした二次的な肺炎は重症化することが多く、命に関わってきます。」

Q3 風邪との見分け方は?

A 通常の風邪であれば、鼻水、咳、くしゃみ、喉の痛みや発熱といった症状がある。肺炎も咳が続くなど風邪に似ているところが多いが、喉の痛みや鼻水がないのが特徴。肺炎は喉の下、下気道で細菌やウイルスが炎症を引き起こしているからだ。さらに肺炎は、咳が長引く、痰が出るといった特徴もある。

前出の血谷医師の話。「まずは一週間、咳が続いたら肺炎を疑った方がいい。あとは痰の色に注意してください。色が付いていると、肺炎の原因となっている細菌が混じっている証拠です。」

たとえば、肺炎球菌では鉄サビ色、レジオネラ菌であればオレンジ色、水周りに多く存在する緑膿菌は緑がかかった色になります。ウイルスであれば透明か白色調になります。そうした痰を出そうとして、咳が続くわけです。一方、新型コロナウイルスは60%程度が空咳で、あまり痰は出ないようです。」

恐怖の肺炎を徹底解剖する Q&A

いくつもの種類/せきが続いたら注意/基礎疾患患者は高リスク

Q4 どんな症状が見られる?

A 咳が続いたり、痰が出たりという症状を放置しておくと、やがて強烈な痛みが発生する。前出の奥仲医師がこう解説する。「咳が続くことで肋間筋を痛めたり、肋骨が折れたらして痛むことがあります。実は、肺の中の炎症自体では、ほとんど痛みはありません。ところが、病変が拡大して炎症が肺の内部から臓胸膜、つまり肺を覆っている膜まで達すると、そこで強烈な痛みが出てきます。くも膜下出血や腹膜炎も同じで、膜に達する疾患は非常に痛いのです。」

Q5 致死率はどれくらい?

A 日本感染症学会によれば、国内における市中肺炎(日常生活で罹患する肺炎)の患者数は年間約188万人で、約7万4千人が病院で死亡(致死率は6.3%)となっている。「致死率は、外来患者で見ると3%。一般病棟に入院した患者では5~10%です。人工呼吸管理が必要になった患者になると25%とかなり高くなり、さらにICU(集中治療室)で低下した血圧を昇圧剤で引き上げる処置が必要になったような患者では、致死率は50%に達するとされています。」(前出・血谷医師)

Q6 かかりやすい人は?

A 今回の新型コロナウイルスによる肺炎もそうだが、糖尿病や心臓病といった基礎疾患がある人は感染リスクが高い。理由としては、こうした基礎疾患が免疫機能を低下させているからだ。「加えて膠原病や喘息などでステロイドを使用している人は要注意。特に喘息は気管支の疾患なのでその分リスクは高くなります。あとは、腎臓病で人工透析をしている人も免疫力が低下していますし、抗がん剤を投与している人も気を付ける必要があります。」(前出・奥仲医師)

文藝春秋が4月17日に緊急出版した週刊文春「新型コロナウイルス完全防衛ガイド」を参考に制作しました。

介護初心者の悩みに応える 介護経験者のアドバイス

私は一人暮らしです。医師からがんの転移があると言われていますが、積極的な治療はしたくないと伝えていまして。親戚との縁も薄く、今後介護をしてくれる人はいません。認知症の診断も受けていますが、今は軽い物忘れがあるくらいで、自分のことはできています。これから先、認知症が進んだり、がんによる痛みが強くなる等、ひとりで暮らすことが難しくなると時に、安心して最期を迎えることができる施設にはどんなところがあるのでしょうか。住み慣れた街で最期まで暮らしたいと考えています。

相談者 76歳・本人

最期を迎える施設は どのところが ありますか

介護経験者 早めの入居をお勧めします。私の母は介護付き有料老人ホームで看取ってもらいました。体調が安定している時はホールに出て、馴染みの人たちの話し声を聞いていたしながら過ごしていました。認知症は進行してしまいましたが、しんどい時でも馴染みのスタッフがケアしてくれるので安心してました。施設の種類やスタッフに慣れ、よりよい最期を迎えるためには、看取り期になる前に入居を検討されることをお勧めします。

「認知症の人と家族の会」各支部のついでには、「これは、採けかし」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、介護の知見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べしです。

ケアマネジャー 最期まで自宅で暮らす方法もあります。通院から往診に切り替え、ヘルパーや訪問看護等のサービスを利用すれば、定期的に自宅に訪問してくれる専門職を増やすことができます。また、看護小規模多機能型居宅介護であれば、その上、泊まりや通所のサービスも同じ施設で利用することもできます。その時々で必要な支援が受けられるよう、こまめなサービス調整が可能です。最期まで自分らしく自宅で暮らし続けることも選択肢のひとつだと思います。

司法書士 任意後見制度を検討しましょう。認知症が進行するかもしれない、先々のことを考えると不安ですね。意思表示がしっかりとできる今の間に任意後見制度を利用し、希望を伝えてください。弁護士や社会福祉士、司法書士等の法人に後見人を依頼することができます。手続きは公証人役場でおこなえます。施設入居の契約時にも必要になってくると思います。

世話人 信頼できる人に日頃から聞いてもらいましょう。私もそうですが、親戚などの身内に相談できる人がいないことは不安ですね。今後認知症が進行して、記憶や判断力が曖昧になって不安になったり、揺れ動くことはあると思います。日頃から、あなたの希望や大切にしたいことを信頼できる人に聞いてもらっておくことが大切だと思います。日記等に書いておくことも思いを伝えるための手段になるかもしれません。

「ほぐれほぐれ」より「社団法人認知症の人と家族の会」発行の機関誌

例えば 65歳 では

歩行速度		1.6m/秒	1.1m/秒	0.2m/秒
予測	男性	約33年	約20年	約8年
余命年数	女性	約41年	約27年	約13年



3密を避けて距離をとった席を準備しました

7月12日(日) 天神スカイホールにて今年度初めての例会を開催しました。49名の方が参加され、久しぶりに会う方と、マスク姿でソーシャルディスタンスをとりながら挨拶を交わしておられました。今回は、「難聴がもたらす認知症のリスクと聴覚活用による認知

症ケア」をテーマに、耳につけない対話支援



96歳の会員 元気の秘訣は自強術



79歳会員の元気の源はダンスと仲間との交流



対話支援機器「TWIN」

コロナ対策でリモート講演 今年度初の7月例会



ZOOMでリモート講演を初体験

「コミュニケーション」を開発された中石真一氏(ユニバーサル・サウンドデザイン協会理事長)に、リモート出演で難

聴と認知症の関係性について話を伺いました。聴力が低下すると人の話が正しく認知できず、聴こえるふりをし

て答えているケースがあり、認知症と判断され、そのまま気付かずにいると認知症発症のリスクが高まるのだそうです。そのため、難聴を早期に発見し、補聴器や装置などを使い聴覚を積極的に利用し維持していくことが大切で、認知症の予防につながるということです。興味深いテーマだったため、講演後には会場からは多くの方が質問をされました。後半は、数名の方に、新型コロナウィルス対策で自粛を余儀なくされている間、どのようなにして健康を保っておられるのか、その方法を伺いました。やはり、自強術やダンス、歌など各々の生活スタイルを持つておられ、学ぶ事が多く、お話を聞いていただけでも元気をいただきました。

歩行速度と予測平均余命

2011年米国で、高齢者の歩行速度と余命年数の関係を分析した研究論文(JAMA)が発表された。血圧、血糖値の異常、食生活などが寿命に関係する

- 歩行力5
 - ▽背筋をまっすぐ
 - ▽視線はまっすぐ前
 - ▽腕を前後にしっかりと振る
- ▽かかとから着地
- ▽つま先でしっかりと蹴る

これはよく話題になる。この発表は歩行速度だけでなく、その後どのくらい生きることができるかを予測できる可能性が出てきた。

となり、血液を送り出す心臓が鍛えられる。脳への血流も良くなり、脳全体が活性化し、脳の老化防止になる。また、力強い歩行は記憶力に関わる「海馬」という部分で、新

- 力強い歩行
 - ▽地面を力強く蹴って、強く踏み出す。
 - ▽普通の速度で歩いたら、スピードアップをする。

歩行速度が重要な

馬」という部分で、新繰り返す。

(会員・岩崎充孝さん 寄稿)

「元気100倶楽部」活動一覧 (2020年7月現在)



「元気100倶楽部 活動」【問合せ】事務局 092-691-6531(原土井病院内)

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、会員が集い学ぼう交流の場 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

「元気100倶楽部 サークル活動」【問合せ】事務局 092-282-6001(博多養生処内)

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 講師/松田 一朗	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/

元気100倶楽部 検索

★元気100倶楽部 Facebookページ
https://www.facebook.com/genki100club/

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出来ます。

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。