

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

私たちは、「福岡100」を応援します！
福岡100パートナーズ
応援するパートナーです。

新型コロナウイルス感染7段階モデル

段階	体内の様子	症状	感染した範囲	検査		発生比率			
				PCR	抗体	0~29歳	30~59歳	60~69歳	70歳以上
0	新型コロナウイルスに暴露したことがない	無症状		陰性	陰性	暴露していない(国民の7割を想定)			
						暴露した人(国民の3割)における比率			
1	暴露したが、感染したことがない	ほぼ無症状	上気道 局所	陰性	陰性	98.000%	98.000%	97.999%	97.996%
2	感染したが、自然免疫*1で対応する	ほぼ無症状 あるいは かぜ様症状		陽性	陰性	1.9999%	1.9994%	1.9969%	1.9940%
3	獲得免疫*2が働き始める	かぜ様症状 隔離入院	全身 (下気道や 消化器など)	陽性	陽性	0.0001%	0.0006%	0.0031%	0.0059%
4	新型コロナウイルスが全身に広がり、肺炎や消化器症状が現れる	入院(軽症)		陽性	陽性	0.0000%	0.0001%	0.0010%	0.0044%
5	サイトカインストーム*3が出現し、急激に重症化する	入院(重症)		陽性	陽性				
6	死亡する								

- *1... 体に生まれながらに備わっている防御機構であり、体内に侵入した病原体をいち早く認識して攻撃したり、感染した細胞を排除する。
- *2... 侵入してきた病原体の情報を記憶し、抗体を産生して、その病原体に特化した攻撃を發動させる後天的な防御機構。初めて侵入してきた病原体に対しては動き始めるまでに時間がかかるが、より効果的な攻撃をピンポイントで仕掛けることができる。
- *3... 感染に対する防御機構が過剰に反応(暴走)して、病原体だけではなく正常な細胞や血管、臓器まで攻撃されてしまう状態。全身にさまざまな障害が生じ、死に至る場合もある。

日本の人口を1億2644万人とし、年代別感染者の実数値、ある地域の抗体陽性率推計値(東京大学推計、神戸市民病院推計)、実際の重症者数や死亡数を基に作成。新型コロナウイルスに暴露していない(ウイルスが体内に入っていない)状態を「ステージ0」とし、「ステージ1」以降は新型コロナウイルスに暴露した人の各ステージにおける状態や年代別発生率の推計が示されています。

(高橋泰ら「新型コロナウイルスの実体予測と今後に向けた提言」上・下) 社会保険旬報2020年6月21日号、7月1日号を基に作成)

新型コロナウイルス 正しく恐れる

日本での新型コロナウイルス「感染は、基本的なイメージはインフルエンザであり、これをモデルとした対応がとられてきた」。インフルエンザウイルスは感染力が非常に強いため、抗体陽性率も極めて低い。さらにインフルエンザではあまり見られない無症状の患者も多いため、高橋教授は新型コロナウイルスの全体像が見えるモデルを作る必要があると考えられた。

命に関わる恐ろしいウイルスであるという「コロナ観」が広まってきた。高橋教授は新型コロナウイルスの全体像が見えるモデルを作る必要があると考えられた。

国際医療福祉大学の高橋泰教授が、新型コロナウイルス感染症の知見を基に「新型コロナウイルス感染7段階モデル」を作成されました。同モデルはあくまでも高橋先生の仮説ですが、原会長が日頃おすすめておられる「新型コロナウイルスを正しく恐れる」という意味では、身近に役立つ点も多くあります。今回は、高橋教授を紹介した雑誌(さかえ)10月号から、その要点をまとめてみました。(編集部)

- 高年齢者、1週間外へ出なかつたり、歩かなかつた場合、一年分の筋肉量の減少につながり、その後寝たきりになってしまう可能性も高まります。先々の健康寿命に影響するリスクの大きさを比較し、しっかりと考えて行動する必要があります。
- 糖尿病患者さんでは、運動不足によって血糖値が上昇し、糖尿病の合併症が進行することがあります。血糖コントロールが悪化するリスクと、新型コロナウイルスに暴露するリスクのどちらが大きいかというバランスを考えることが、非常に重要であると思います。
- 高齢者・糖尿病患者に限らず、過度に新型コロナウイルスの暴露を恐れず、このような時こそ運動や必要な通院を続けていただきたいと思えます。

- ほとんどの人は無症状か軽度の症状で終わってしまうというのが私の仮説ですが、肺炎や呼吸困難が出現した場合はすぐに病院へ行って重症化を防ぐ必要があります。
- 重症化する比率は世代によって異なり、若年者と比べて高齢者では重症化率や死亡率が上がります。
- 少なくとも、日本と欧米では同じウイルスが入ってきても症状の現れ方が異なりますので、日本独自のデータを集積することが重要であると感じています。感染者のその後の経過を追跡したデータを蓄えて、日本における新型コロナウイルス感染の実態をはつきりさせることが大切です。

- 日本人の3分の1(約4000万人)は、20年5月中旬までに一度は新型コロナウイルスに暴露し、そのうちの数十%、数百万人レベルの人が、PCR陽性になっていた時期があったのではないかと考えられます。
- 新型コロナウイルスの毒性が弱い場合、ほとんどの方は感染しても無症状、もしくは軽微な症状で終わってしまいます。
- 新型コロナウイルスによる死亡数は20年8月時点で約11000人ですが、19年のインフルエンザによる死亡数は約30000人でした。さらに言えば、がんでは年間30万人が亡くなっています。

新型コロナウイルス感染症 高齢者として気をつけたい“ポイント”

新型コロナウイルス感染症が流行しています！喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防の心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えずに『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ポ〜としていたり食事もたまに抜かしてしまう……。誰かと話すことも少なくなった。

あれ！フレイル？



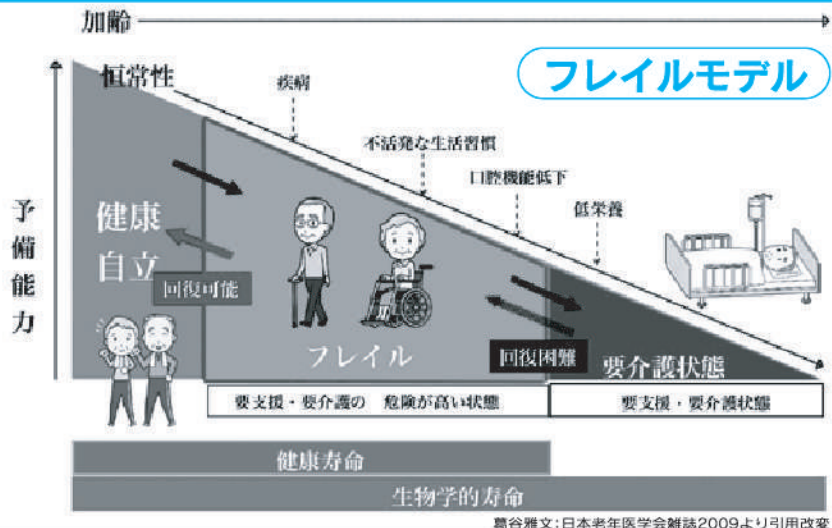
『生活不活発』に気をつけて！

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



原寛会長

フレイルモデル



題谷雅文：日本老年医学会雑誌2009より引用改変

元氣100倶楽部の11月例会が、11月8日(日)福岡市の九州大学医学部百年講堂で開催され、講演二題が行われました。最初に100倶楽部の原寛会長(原土井病院理事長)が「私が実践する元気で長生きする方法」、続いて皮膚専門医の田中摩弥先生(よつばの杜)が「ニコニコ副理事長」が「足のアンチエイジング」元気に歩いて100歳〜」のテーマで講演され、それぞれ健康長寿のための貴重なアドバイスを頂きました。

日本は高齢化率(74%)が24年と、英国の2倍、米国の3倍の速さで進み、一気・福祉等)が、2019年には120兆円と日本はもたない」となりました。このため、国家予算の1.2倍に増えています。「高齢者が元気にならない」と思っています。そんな思いで元氣100

私が実践する元気で長生き法

11月例会

「人の身は父母を本とし、天地を初とし」(金)と命は授かりもの、人のからだは父母をもととし、天地をはじめとしたものである。天地・父母の恵みを受けて生まれ、また養われた自分からだであるから、私のものよつであるが、けつして私だけのものではない。天地の賜物であり、父母がのこされたからであるから、懐んでよく養い、いたわたりわたりしないで、天寿を長くたもつようにしなければいけない。(員原益軒(養生訓)より)

私が食べているものと食べる順番

- ① サラダなど生野菜を最初に食べて、ある程度お腹を満たします。
- ② おかずは肉か魚かに拘らず、たんぱく質を多く摂ります。納豆、卵は安く栄養豊富なので欠かしません。
- ③ 御飯は白米を避け、食事の最後に麦や五穀米などを少量食べます。



〇倶楽部を立ち上げ活きていく高齢者を一人ひとりでサポートしています。高年齢者は個人差はありますが、男女とも70歳前後から加齢に伴って自立度が落ちてきます。医療・介護費を抑えるためには、90歳、100歳まで、元気に長生きすることが可能です。私は88歳ですが、一日1万回の歩数を目標にしています。歩数を増やすことで、食事の危険な状態を回避し、要介護の危険を減らすことができます。その状態で生活できる高齢者を一人一人サポートしています。歩数を増やすことで、食事の危険な状態を回避し、要介護の危険を減らすことができます。その状態で生活できる高齢者を一人一人サポートしています。

〇むくみ(浮腫)

心臓から足に送られる血液が、加齢に伴い、下肢筋力が低下すると、血液が滞りやすくなり、むくみが生じます。対策として、足首を動かすことで、血液が滞りにくくなります。

〇寝たきり

寝たきりになるのは、足首が動かなくなると、足が前に進まず、歩けなくなります。対策として、足首を動かすことで、歩行能力を維持できます。

〇アーチの低下

足のアーチが低下すると、足が前に進まず、歩けなくなります。対策として、足首を動かすことで、歩行能力を維持できます。



田中 摩弥 医師

足のアンチエイジング

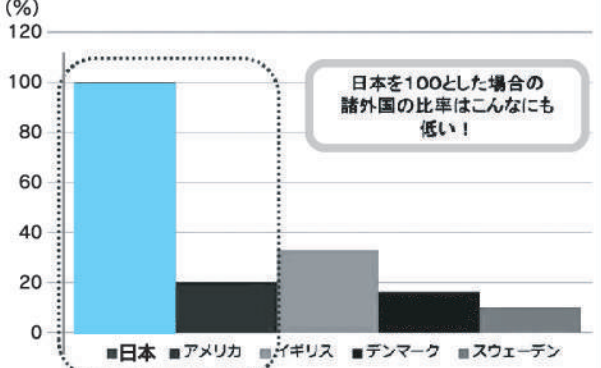
「元気に歩いて100歳」を目標にするには、足の健康が重要です。足首を動かすことで、血液が滞りにくくなり、むくみが生じにくくなります。また、足首を動かすことで、歩行能力を維持できます。

私が毎日心がけていること

- 毎日目標を立てて歩く (7000~8000歩程度)
- 階段を利用する
- 長時間座っていないで時々立ち上がる
- 睡眠時間は5~6時間程度 (日中体を動かせば熟睡) (入浴は就寝1時間位前に)



高齢者寝たきり率国際比較



出典：寝たきりゼロを目指して—寝たきり老人の現状分析並びに諸外国との比較に関する研究第2版 Core Ethics Vol.6 (2010) ポシブル医科学 株式会社 代表取締役社長 塩中雅博氏 資料より

皆さまの「お肌のかかりつけ医」としてお気軽にご相談ください。

ご予約・お問い合わせ
皮膚科・フットケア 092-674-1212
美容皮膚科(予約制) 092-674-1239

医療法人 ホームケア **よつばの杜クリニック**
 〒813-0035 福岡市東区松崎4-40-18 メディカルガーデン千早2F・3F

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い“食事”を

●こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう!

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランス良く食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかり取ることが大切です。

※食事の制限を受けている方は、かかりつけ医の指示に従ってください。

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来る ちょっとした“運動”で体を守ろう

●座っている時間を減らしましょう!

その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。



●筋肉を維持しましょう! 関節も固くならないように気をつけて!

ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。

●日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう!

天気が良ければ、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。

先の見えない 自粛生活

フレイルの進行を予防するために

家族や友人との “支え合い”が大切です

●孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。

●買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

“お口”を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

●毎食後、寝る前に歯を磨きましょう!

お口を清潔に保つことが、インフルエンザなどの感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

●お口周りの筋肉を保ちましょう。 おしゃべりも大切です。

お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう!

一般社団法人 日本老年医学会資料より

認知症は健康6歳層 介護初心者の悩みに応える

在宅介護中の夫(60歳・要介護4)はアルツハイマー型認知症と診断されて8年です。最近歩行が困難となり通院が大変なので、訪問診療を考えています。高い訪問診療の医療費を3割で支払うのは厳しいので、自立支援医療※機関で訪問診療を行っている病院を探しています。自分も体もいたわりながら、在宅でこのまま介護を続けたいと思っていますので、ぜひ知恵を貸してください。相談者(50歳代・妻)

※自立支援医療(精神通院医療)は、すべての精神疾患を対象に通院による継続的な治療が必要な人が申請でき、治療にかかる医療費を軽減する公的な制度。1割負担で、上限額も所定に応じて設けられる。

通院から訪問診療に切り替えられずに困っています

ケアマネジャー サポートしてくれる人を確保しましょう

歩行が困難になってからの通院は負担が大きくて大変です。院内の移動等は基本的には院内のスタッフが対応することになっているので、受付で相談してみよう。ボランティアが対応していたり、予約が必要な病院もあるので、事前に確認しておきましょう。また、障害福祉サービスによるヘルパーは車の乗り降りや院内介助、排泄介助等を行えるので、利用を検討しましょう。障害支援区分等対象になるかお住まいの福祉事務所に相談してください。

在宅医療・介護連携支援センター※職員 専門職を通じて相談してください

今後、訪問診療を行う医療機関が増えてくると思われませんが、現状では訪問診療をしている精神科は少なく、お住まいの地域によっては希望に添えないこともあります。訪問診療を希望していることを医療機関や地域包括支援センター

「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」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。

1に相談してもらいましょう。コロナ禍で知られるようになったオンライン診療を始めている医師の情報もあるので、今後増えていくと思います。

医療ソーシャルワーカー 無料低額診療事業をしている病院の情報を得ましょう
無料低額診療事業をしている病院に訪問診療を依頼しましょう。生計困難な方が経済的な理由により必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう無料または低額な料金で診療を行うもので、社会福祉法で位置づけられた制度です。この事業を行っている病院は少なく、対象となるハードルは高いですが、通院している病院に事業を行っている病院を探してもらいましょう。

介護経験者 障害者手帳を取得し、医療費負担を軽減しましょう
私の夫も同じ状況になり苦労しました。かかりつけ医に相談したら、歩行が困難な状況や介護の手間が増えていることを助案し、身体障害者手帳の取得を勧められました。夫は幸い1級になったので、福祉医療制度で医療費負担がなくなりました。必ずしも、身体障害者手帳がとれる訳はないのですが、まずは相談してみようをお勧めします。1級または2級になったら、お近くの病院の訪問診療に変更しましょう。介護者が身体を痛めましたしたら、困るのはご主人です。無理は禁物です。

社団法人認知症の人と家族の会発行の機関誌「はすはす」より



九州大学医学部百年講堂で開かれた11月例会には60名の会員が参加

11月8日(日)九州大学医学部百年講堂にて例会を開催し、会員60名が参加しました。9月例会では募集人数を上回る申込者がありましたので、今回は場所がわかりやすく、2倍以上の席数を確保できる当会場での開催となりました。もちろんソーシャルディスタンスをとるために、椅子を半数に減らして安心して座ることができました。

ソーシャルディスタンスをとって安心に

11月例会 お二人が講演

目的である「多くの方が健康長寿になる」といえることと確信し、これからの楽しみになってきました。

講演をお願いしました。今回は視点を変えて、「足のアンチエイジング」元気に歩いて100歳」のテーマで、いつまでも元気に歩くための「足のケア」や「足の病気・予防」などについて伺いました。

クル「博多おじやみの会」から皆さんに、可愛らしくラッピングした「おじやみ(お手玉)3個をお手玉の効能付きでプレゼントされました。最後に福岡市よかトレ「足元気体操」を全員で行いました。足の健康を推奨される会長と田中先生からはオスマの体操だのお言葉をいただきましたので、今後も続けて行う予定です。

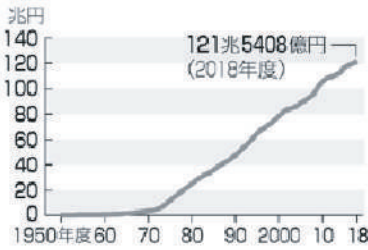
社会保障給付121兆円

18年度過去最高 高齢化進展影響

国立社会保障・人口問題研究所は16日、2018年度の年金や医療、介護などの社会保障給付費が121兆5408億円(前年度比1.1%増)で、過去最高を更新したと発表しました。高齢化の進展や高額な医薬品の使用などに伴う医療費の増大が影響した。

分野別に見ると、「年金」の給付費が55兆2581億円(同0.8%増)で、全体の45.5%を占め、最も多かった。「医療」が39兆7445億円(同0.8%増)で続き、「福祉その他」

社会保障給付費の推移



(厚生労働省の国立社会保障・人口問題研究所HPより)

国民一人あたりの給付費は、96万1200円(同1.3%増)となり、過去最高だった。社会保障給付費の対国内総生産(GDP)比は前年度比0.21ポイント増の22.16%となった。

世界手洗いの日

国際連合児童基金(ユニセフ)は、10月15日を「世界手洗いの日」と制定しています。感染症の予防には手洗いは非常に重要です。子供のころから手洗いの習慣を身につけさせる狙いです。

9月26日に英オックスフォード大学の公表によると、人口100万人当たりの感染者数は米国2万1248人、ブラジル2万2062人など、日本は640

1ピンスなどに対し、国や地方自治体が支払った費用で、統計を取り始めた1950年度以降、過去最高額を毎年更新している。(10月17日「読売新聞」)

人と少ない状況です。日本人は神社に参詣すると、必ず水で手を浄め口を漱ぎお祈りします。このような衛生観念が日本にはあるから、武漢ウイルスが世界的なパンデミックになっても罹患率は低い状況ではないでしょうか。

「元気100倶楽部」活動一覧 (2020年11月現在)

(2020年11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、会員が集い学び合う交流の場 会費:2,000円(食事、会場費含む)
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 一郎	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



★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。