

健康づくりはまちづくり

島根県浜田保健所
中本 稔

まちづくりのポイント

生きいきと暮らしていける

自己実現 地域社会(職場も)での居場所、役立ち感
生涯現役 老若男女 障害有・無 生産・消費
相互理解・共有(ソーシャルキャピタル「おたがいさま」)

このまちが好きだ

まちをよく知っている

愛する家族・仲間がいる

「アナタいるだけでうれしい西宮」(西宮・B型人間)

安心・安全 便利

事故・犯罪予防 バリアフリー 集まり動き

セーフティプロモーションの考え方も

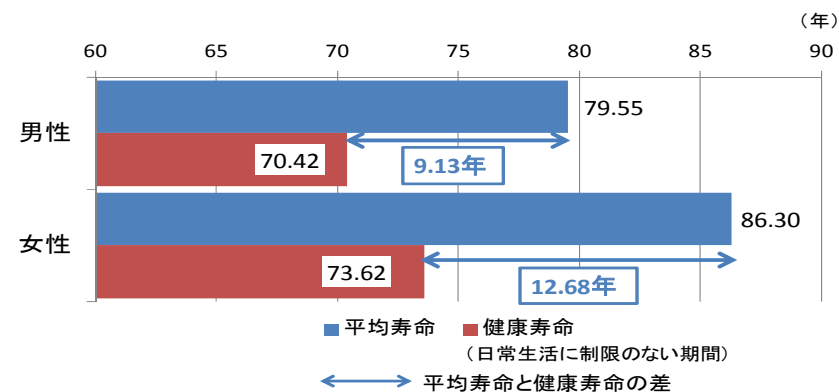
生活習慣病とは？

食生活や運動習慣、休養や喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関与している疾患のこと。

- 心臓病、脳血管疾患
- 糖尿病、肥満、脂質異常、(低栄養)
- 慢性閉塞性肺疾患COPD(肺気腫、気管支喘息)
- 消化器疾患(胃潰瘍、便秘、胆石?)
- (慢性腎疾患CKD)(睡眠障害?)

1. 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

平均寿命と健康寿命の差



資料：平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」、健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

健康の定義(WHO)

身体

病気がない
病気の管理

活動

地域の会合
出かける
体を動かす

参加、役割

企画する
考える
調整する

協働

5

健康寿命を延ばすために

- 生活習慣病(心、脳、がん、糖尿病)を予防する。
- 生活習慣病を悪化させない。
- 血圧、脂肪、血糖の管理が基本
- 尿酸を下げることは血管の保護
- 禁煙
- 酒はほどほど
- 歯は70歳で24本、80歳で20本

6

生活習慣病予防に「血管を守る」

- 血圧 高くない
- 糖尿 高くない
- 脂質 悪玉が高くない、善玉が低くない
ただし悪玉でも下げすぎない
- 尿酸 高くない
- たばこ 禁煙する
- 血中たんぱく **アルブミン** 低くない
- 血清鉄 貧血がない

7

生活習慣病予防に「習慣を守る」

7つの健康習慣(Breslow 1980)

- ◆ たばこはすわない
- ◆ 定期的な運動をする
- ◆ 飲酒は適度か、しない
- ◆ 睡眠7, 8時間
- ◆ 適正体重を保つ
- ◆ 毎日朝食とる
- ◆ 間食はしない

7つ持つ男(女)性は
0-3つの男(女)性の
28(43)%の死亡率
(9.5年間の総死亡)

8

主観的健康感(Kaplan 1983)

◆あなたの健康状態はつぎのうちどれですか？

とても健康

まあまあ健康

ふつう

健康でない

10年後の生存率は

「とても健康」の人は98%

「健康でない」は61%

9

健康の定義(WHO)

身体

病気がない

病気の管理

活動

地域の会合

出かける

体を動かす

参加、役割

企画する

考える

調整する

協働

10

ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

背、腰、膝、下肢の筋肉、関節等の

運動機能低下、運動器の病気のために、移動能力が低下して、
要介護・寝たきりになる可能性が高い状態

- 2Kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である。
- 家のやや重い仕事が困難である。(掃除機、布団の上下)
- 家の中でつまずいたり滑ったりする。
- 片足で靴下が履けない。
- 階段を上るのに手すりが必要である。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 15分くらい続けて歩けない。

11

足腰は？

- 骨 年齢とともに弱くなる！
カルシウム、ビタミンD、運動
- 筋肉 年齢とともに弱くなる！
神経や血管とも関係
たんぱく質、鉄分、コレステロール
- 軟骨 年齢とともに弱くなる！
コラーゲン、コンドロイチン？

12

どうしたら足腰は維持されるか

- **運動** ラジオ体操、歩行、中腰・でんぐり返り
- **栄養** たんぱく質、鉄分、カルシウム、脂肪
やせの人は野菜に肉・卵
- **認知(意識)** **バリアーあり**
面倒と思わない工夫、毎日がリハビリ
- **事故予防** 交通法規、反射材、災害対応

13

健康の定義(WHO)

身体

病気がない
病気の管理

活動

地域の会合
出かける
体を動かす

参加、役割

企画する
考える
調整する

協働

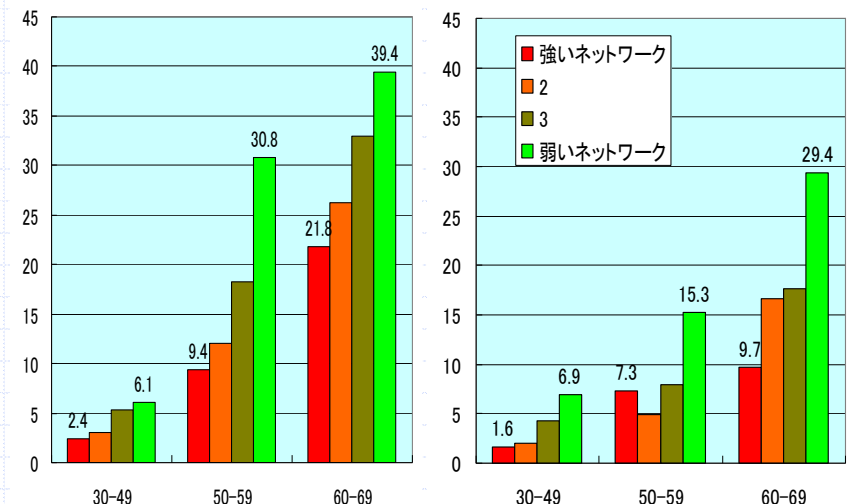
14

あなたの身のまわりに
次のような人々がいらっしゃいますか？
(当てはまるすべてに○を)

1. 会うと心が落ち着き安心できる人
2. 気持ちの通じる人
3. あなたの日頃を評価し、認めてくれる人
4. 経済的に困っているとき、頼りになる人
5. あなたが病気で寝込んでいるときに、
身のまわりの世話をしてくれる人
6. 困ったとき、手助けをしてくれる人
(三重県民1万人アンケートから)

15

社会的ネットワーク指標別にみた性別年齢別死亡率 (Berkman&Syme 1979)



16

関係性 ソーシャルキャピタル

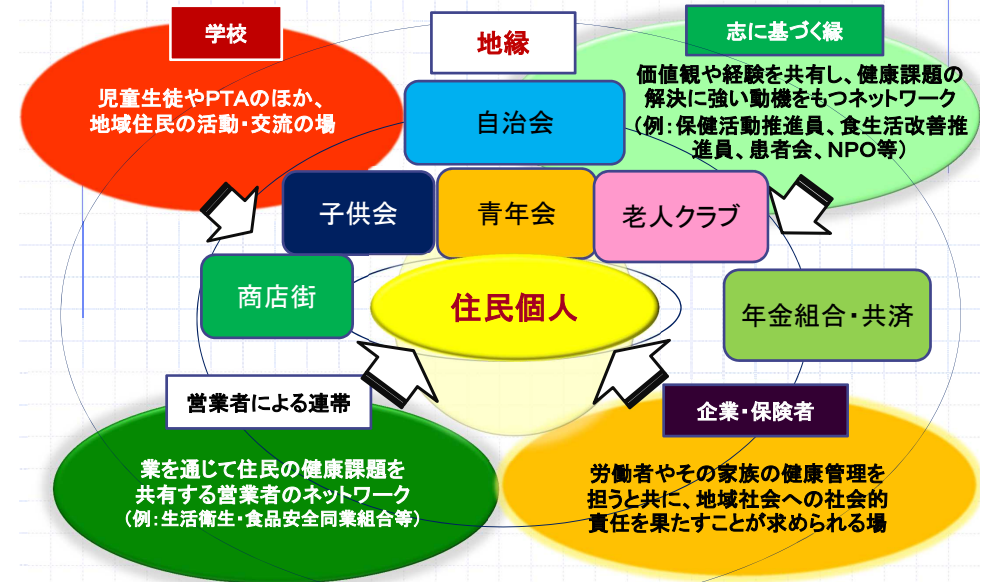
「おたがいさま」の感覚
支え・支えられのお付き合い

信頼できるご近所か

この関係性が強いほど
健康で、長生き。がん死亡が少ない。

今後の地域保健対策のあり方

～ 地域のソーシャル・キャピタルの活用を通じた健康なまちづくりの推進 ～



自己効力感、役立ち感

◆どんなもの？

自分らしさ = 他者との違い

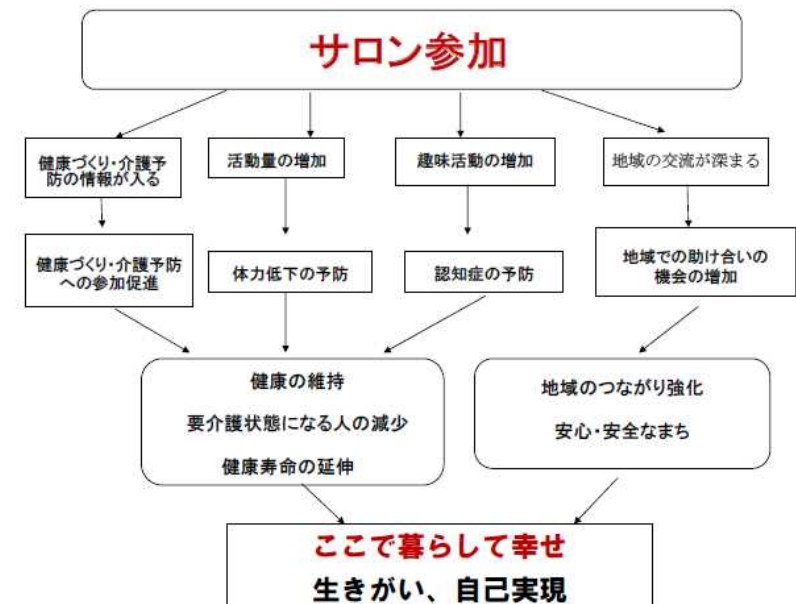
◆どうやって高まる高める？

成功体験、実感

他者評価 互いを認め合う

他者との関係をつくり伝えることが大事

サロンの効用



自己実現—私の生きる道 地域で役割を果たす？

石黒秀喜氏は

「上手に老いるための自己点検ノート」

何を大切に生きているのかを書き留める
自分の生きざま(自分史)を整理する
大事な人に話す、紹介することもある
認知症になっても、認めてもらう。

21

こういうときは、すぐ救急・受診

- ◆ 激しい胸の痛み
- ◆ 呼吸が苦しい
- ◆ 冷や汗
- ◆ 急に力が入らない、しびれた
- ◆ 笑った時に、顔が引きつる
- ◆ ことばがでない、不明瞭になる
- ◆ 経験したことがない頭痛

22

こういうときは、物忘れ外来

◆ 大事なものを忘れる

お金、鍵の場所、火を消し忘れる
料理や食材(冷蔵庫がいっぱい)

◆ 清潔 着替え・入浴、排せつ、掃除・洗濯

◆ 運転(事故)、買い物(おつり)、薬

健忘から認知症の区別はむずかしい。

23

医師にかかる10箇条

(ささえあい医療人権センターCOML)

- 1 伝えたいことはメモして準備
 - 2 対話の始まりはあいさつから
 - 3 よりよい関係づくりはあなたにも責任が
 - 4 **自覚症状と病歴**は
あなたの伝える大切な情報
 - 5 これからの**見通し**をききましょう
 - 6 その後の変化も伝える努力を
 - 7 大事なことはメモをとって確認
 - 8 納得できないときは何度でも質問を
 - 9 医療にも不確実なことや限界はある
 - 10 治療方法を決めるのはあなたです
- ささえあい医療人権センターCOMLホームページ

<http://www.coml.gr.jp/>

24