

■2015年秋

西新井病院新棟見学と講演、懇談の集い

高齢者有志たち

成和記念財団恒例の秋のイベントとして、財団発祥の西新井病院にて新棟見学と講演、懇談の集いが2015年10月3日に催されました。

医療法人社団成和会西新井病院と、当財団の創立者で初代（移行前の財団法人金萬有科学振興会）理事長の金萬有先生の足跡を懐かしむ高齢者有志16名が参加しました。

平均年齢80代の参加者たちは、鈴木慶二理事（同病院名誉院長）と邊玉培名誉理事に温かく迎えられ、新棟の内部を見て回りました。

名誉院長が病院の歩みについて紹介、血圧と運動を中心に高齢者の健康について分かり易く解説しました。

参加者たちは熱心に耳を傾け、プリントされた資料にメモを取っていました。

大師前の炭火焼肉店に場所を移し、名誉理事を囲んで懇談。

名誉理事の病院設立当時の苦勞話に感銘をうけ感想を述べる参加者や、事前に準備した作文を朗読する人もいました。



高齢者の健康維持のお役に

医療法人社団成和会西新井病院 名誉院長 鈴木慶二

厚生労働省の発表では男性の平均寿命は男性80歳、女性は86歳で、2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、平均寿命と異なる健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、平均寿命と健康寿命（男71歳、女74歳）の差は男9年、女12年で男性は9年間、女性は12年間「健康ではない期間」を過ごしております。平均寿命は自宅や病院で不健康な生活を送っている方々が含まれており、単に寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸ばすかが医師の務めと考えております。

	分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ <80
	正常血圧	120-129	かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または 85-89
	I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
高血圧	II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
	III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90

図1

統計的に最近の死因のうち心疾患、脳血管疾患による死亡者は厚労省の統計では第2位と4位ですがこの心疾患、脳血管疾患の重要な危険因子は血圧であり、血圧をコントロールすることが健康を維持するために大変重要であります。血圧のコントロールのためにまず正常血圧、高血圧(図1)を知ることが重要でありますので、わたくしはかならず高血圧の患者に血圧ノートを渡し、自宅での血圧を血圧ノートに記載していただいております。

一般に診察室での血圧は、家庭で測定した血圧より高い値を示しておりますが、家庭での血圧目標を理解していただくため図2を渡しております。日々の血圧をノートに記載していただきますと血圧コントロールのために内服している降圧剤の内服状況や食事内容が把握できるのでお願いしております。ことに男性では晩酌でのおつまみの内容が血圧に反映することが多いので本人に説明し、理解していただいております。

また、脳梗塞の原因となる動脈硬化は高血圧のみでなく、5大危険因子(図3)といわれる高血圧のほか、タバコ、糖尿病、高脂血症(脂質異常症)、肥満があります。診療カルテにはタバコ

	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

図2

コの1日量、糖尿病があれば毎月血糖を調べ、HbA1c(グリコヘモグロビン)を7.0%以下にコントロールすること、7.0%以上を赤点とし記録を赤字で記入いたします。また、血液検査でコレステロールや中性脂肪の検査結果が高値の場合ノートに赤字で記入し、栄養士による栄養指導を行い、さらに中性脂肪の多い方には日頃の酒の量をカルテに記入し、酒の功罪について説明して

おります。

肥満の方には肥満度（BMI）を教え、可能な限り毎日体重を測定し、運動を薦めております。運動の種類や量について様々な意見があります。健康づくりのための適当な運動としてウォーキング（100m/分）25分、ジョギング（120m/分）、自転車（18km/時）、効果として、ウォーキングで高血圧7.2%軽減、高脂血症7%軽減、糖尿病12.3%軽減するといわれております。

運動のタイミングは食後30～60分以内で速足が良いといわれておりますが、わたくしは受診している方に高齢者が多いので週3日以上、1回8000歩を勧めており、何より運動の実行が第一と話しております。

以上のような話が皆さまの日頃の健康維持に少しでもお役に立てばと願っております。ご清聴ありがとうございました。

動脈硬化(→脳梗塞、心筋梗塞)の五大危険因子

1：高血圧

血圧 正常値 一覧表	上の血圧	下の血圧	自宅測定時
至適血圧	119まで	79まで	125/80未満
正常値	120～129	80～84	
正常高値	130～139	85～89	
I度高血圧	140～159	90～99	135/85以上 単位 mmHg
II度高血圧	160～179	100～109	
III度高血圧	180以上	110以上	

2：タバコ

3：糖尿病

コントロールの目標

HbA1c	6%未満	7%未満	8%未満
-------	------	------	------

目 標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化困難な際の目標
-----	---------------	-------------	-------------

4：高脂血症（脂質異常症）

LDL コレステロール（悪玉コレステロール）：140mg/dl以下

HDL（善玉）40mg/dl以上。TG(中性脂肪)：150mg/dl以下。

5：肥満

BMIと肥満の判定

BMI(体重/身長 ² ×身長m)	判 定
≥25～30>	肥満1度
≥30～35>	肥満2度
≥35～40>	肥満3度
≥40	肥満4度
やせ<18.5	普通体重

図3