2月24日 京都新聞掲載

# 健康長寿のための 病気の予防と治療

## 健康生活講座⑯

長寿国といわれる日本ですが、その内情は人生の最期を迎えるまでに10年前後も病院や介護施設にいる方や寝たきりのままの方が多く、その意味では「不健康長寿国」ともいえるかもしれません。一生自分自身の足で歩き、身の回りのことを行える真の健康長寿でいるためには、高齢者がかかりやすい病気を知り、予防に努めることが大切です。1月12日に京都新聞文化ホールで実施した京都新聞健康生活講座「健康長寿のための 病気の予防と治療」では、いつまでも健康で長生きするために、専門の医師に話し合っていただきました。

右から桝田、長坂、高橋、清水、清原の各氏

◇◆ パネリスト ◆◇

京都伏見しみず病院
理事長（脳神経外科） 清水鴻一郎 氏
島原病院
院長（循環器内科） 高橋 衛 氏
洛和会音羽病院洛和会京都呼吸器センター
所長（呼吸器内科） 長坂 行雄 氏
武田病院健診センター
所長（糖尿病内科） 桝田 出 氏
コーディネーター
医療ジャーナリスト 清原 邦雄 氏

## 恐ろしい病気につながる喫煙

高橋 衛 氏

―長寿の実態と不健康長寿の代表的な病気を。

**高橋** 日本人の平均寿命は、2010年の調査によると男性は79・55歳、女性は86・3歳、男女合わせると83歳で世界1位でした。しかし、日常生活を問題なく送ることができ、要介護度1以下のいわゆる「健康寿命」になると、男性は70・4歳、女性は73・6歳に過ぎません。その差の9～12年の間は、健康でない状態になっているといえます。健康でなくなる要因には、骨折や関節症などの運動器障害や認知症のほか、脳血管、循環器、呼吸器の病気、糖尿病などが挙げられます。本日はこれらの病気の予防や治療、健康長寿の秘訣についてお話しします。

循環器の分野で、命に関わる代表的な病気は心不全です。心不全は、さまざまな要因が重なって心臓が疲弊するために起こります。そのほか、心臓の血管が詰まってくる狭心症や心筋梗塞、大動脈が膨れて瘤ができ破裂する大動脈瘤、心臓の拍動が乱れる不整脈があります。最近は心房細動という不整脈が増えています。心房細動は直接生命には関わりませんが、心房細動が原因で血栓が脳に飛び、脳梗塞（心原性脳塞栓症）になって予後が悪くなってしまうのが恐ろしいところです。循環器の病気の根源にあるのは高血圧、糖尿病や脂質異常、喫煙です。これらは特徴的な症状がないのですが、恐ろしい病気につながりますので、普段からの自己管理が大切になります。

**長坂** 呼吸器の分野で、近年見過ごせないのはCOPD（肺気腫）です。発症の大きな要因は喫煙です。60歳を超えてからの発症が多いので、平均寿命が60歳の時代であれば問題になりませんでしたが、現在では喫煙者の多くの方が罹患しています。高血圧や高コレステロールなどと同様、COPDは症状が出にくい病気です。息切れなどの症状が現れたときには既に相当進行した状態です。肺活量は25歳ごろにピークを迎え、その後年々減っていきますが、喫煙者でCOPDになる方は非喫煙者の倍のスピードで減少します。例えば20歳から喫煙を始めた方だと、50歳になった時の肺年齢は75歳にもなっているのです。50歳の時点ではまだ症状はなく、さらに5～10年後に息切れなどを発症します。喫煙者でせきやたんの出る頻度の高い方は、COPDの可能性が高いので、ぜひ年に1度肺機能検査を受け、自分の肺年齢を知ってください。

## 高血圧や脳血管疾患は要注意

**桝田** 健康寿命と平均寿命との差を縮めることは非常に大切です。生活習慣病は、健康寿命と平均寿命に差が生じる大きな要因です。中でも糖尿病は、予備軍を合わせると現在2千万人を超え、年々増え続けています。60歳以上の男性の2割以上は糖尿病患者です。女性は男性に比べ糖尿病患者数は少ないですが、やはり60歳以上になると罹患率が急増します。糖尿病にかかると目、腎臓、神経に合併症を起こし、動脈硬化に合併します。またうつ病、認知症、骨折なども増えてきます。糖尿病の原因は遺伝、過食、ストレスなどですが、その背景には肥満があります。人間ドック受診者を集計したところによると、1990年ごろから肥満の方が増えています。定年後になって日常生活に気を付け始め、運動を始める方がいらっしゃいますが、肥満の予防はそれではとても追いつきません。さらに、体型によらず内臓脂肪がたまっている方が非常に多いです。

今年から第2次「健康日本21」という国の策定が始まります。その中でも糖尿病は重要視されています。高血糖を予防し、新たな透析患者を年間1万7～8千人から1万5千人に減らそうという取り組みです。糖尿病は健康寿命を短くさせる大きな原因だということをまず理解してほしいと思います。

都道府県別にみると、健康寿命日本一は静岡県でした。静岡県は温暖な土地柄であることや、海や山の幸が充実していていろいろな種類の物を食べ、全国で一番お茶を飲むといわれています。ここに健康長寿のヒントがあるのではないでしょうか。

清水鴻一郎 氏

**清水** 脳血管疾患は日本人の死亡原因の第4位ですが、寝たきりになる原因では第1位です。脳血管疾患には、脳血管が詰まってしまう病気と、脳血管で出血が生じる病気に大別できますが、両方とも動脈硬化が大きな悪因です。

脳梗塞は、脳血管が詰まり、ほかに喫煙が起因する病気には、肺がんがあります。喫煙者の肺がんのリスクは、1日20本吸う人であれば非喫煙者の20倍の確率で発症するというデータがあります。喫煙を続ける方は、交差点を赤信号で渡るのと同じです。

周辺の脳細胞が壊死してしまう病気です。手足のまひや言語障害など、梗塞が生じた箇所によって症状が異なります。脳梗塞には脳血栓症と脳塞栓症があります。脳血栓症は動脈硬化で細くなった血管が閉塞することによって発症するもので、加齢や生活習慣病によって進行が早まります。脳塞栓症は、血管壁に付着している血栓が剥がれ落ちたり、脂肪の塊が脳血管を閉塞して発症します。

脳出血の代表的な病気は、脳動脈瘤が破裂して起こるくも膜下出血です。脳動脈瘤は後遺症なく手術が可能なこともありますが、くも膜を破って脳内出血を合併した場合は重症で、死に至る場合も多くあります。

脳血管疾患の予防は、脳血管だけではなくて全身の血管を大事にすることです。生活習慣病や高血圧、糖尿病を上手に予防すると、血管を長持ちさせることにつながります。マウスを使った研究によると、高血圧のマウスは代々高血圧だということが分かっており、脳溢血を起こしやすい家系があることも証明されています。家族に高血圧の方や脳血管疾患を罹患した方がいれば注意が必要です。

## 適切な食事と運動 自己管理が大切

## 年々進歩する糖尿病薬物療法

桝田 出 氏

―各分野の病気の治療について。

**桝田** 糖尿病の治療効果は、年々良くなってきています。アメリカやイギリスのデータでは、糖尿病で亡くなる方はこの10年間で約2～3割減少しています。新しい薬の開発も進んでおり、飲み薬だけでも6種類ほどあります。治療時、特に高齢の方が注意しなければいけないのは薬の副作用です。薬によっては血糖値が下がり過ぎてしまい、最悪の場合は急死することもあるので、十分注意して治療を行います。DPP－4阻害薬は、高齢の方でも比較的使いやすいとされておりますので、ぜひ専門の医師に相談してください。

普段から血糖値の上がり下がりが大きい人ほど動脈硬化が進みやすいので気を付けてください。生活習慣病全般にいえることですが、予防と治療の基本は薬物療法だけではなく、適切な食事と運動を心掛けることが最も大切です。

**清水** 脳梗塞の治療は、発症して3時間以内であれば血管内にカテーテルを挿入して血栓を溶かす薬を注入する治療を施します。それ以上時間が経過してしまったら、血流を良くするための点滴を行い、それ以上血管が詰まるのを防ぐ治療をします。頸部動脈が狭窄した場合は、ステントという筒状の金属を血管内に留置し、狭窄をしないようにする治療法もあります。状態を見て治療法を選択します。

くも膜下出血の治療は、脳動脈瘤をクリッピングし、出血を抑える開頭手術が主流です。太腿部の付け根の血管からカテーテルを送り、血管の瘤の中にコイルを入れて処置をする血管内手術も広まってきました。若い方でもくも膜下出血になる人はいますので、30歳、40歳など区切りの時に脳ドックの受診をお勧めします。

**長坂** 風邪から気管支炎に至ることがきっかけで、COPDが急に悪化することが多くあります。悪化すると、急にたんの量が増え、2、3日後に息切れが生じます。症状に気付いてすぐに治療を受けると、その後の経過が違います。白かったたんが黄色くなった方、急にたんが出始めた方は、早めに病院へ行ってください。

COPDの良い薬が開発されていますが、禁煙に勝る良薬はありません。ほかには、在宅での酸素吸入による治療もあります。全国で13万人以上の方が在宅酸素療法を行っており、そのうち6～7割がCOPDの患者です。酸素吸入は呼吸が楽になるだけでなく、脳の活性にもよく、認知症の予防になるとも考えられています。

**高橋** 心筋梗塞は、心臓の血管が急に血栓で詰まり、心筋が壊死して心臓の収縮が悪くなり、死亡率の高い病気です。治療は、足や手からカテーテルを挿入して詰まった冠動脈を再開通させるカテーテル治療が最も効果的です。6時間以内に処置することが望ましいので急激な胸痛を感じたら迷わず救急車を呼んでください。

狭心症も、その状態によって、カテーテル治療やバイパス手術で血流を改善させる必要があります。一度心筋梗塞や狭心症を起こした人の約半数が再発するといわれており、再発予防が非常に重要です。そのためには、心筋梗塞や狭心症の原因となっている高血圧、脂質異常、糖尿病、肥満、喫煙などの生活習慣病の積極的な治療が必要です。

心房細動の治療は、まずは血を固まりにくくする薬で脳梗塞を予防し、その次に脈を整える治療を検討していくという流れです。

## 1日1万歩のウオーキングを

長坂 行雄 氏

―健康長寿への実践と日常の注意について。

**長坂** 肺活量を上げるためにも運動が何よりです。体力がある方はジョギングもいいですが、高齢の方であればウオーキングが適しています。1日6千歩、できれば1万歩のウオーキングを継続してください。上肢の運動も合わせると非常にいいと思います。

階段の上りがつらい方、息切れが生じる方は、止まった状態で息を吸い、吐きながら階段を上がると楽になります。物を落として拾うときは、息を吸っておいて吐きながら取ると、後の息切れは軽くなります。

禁煙すると肺活量の低下が緩やかになりますので、喫煙している方は禁煙し、専門の医師にみてもらうようにしてください。

**高橋** 長寿への秘訣や日ごろの予防は、やはり健康的な食事と運動を心掛けることです。肉より魚を食べ、野菜、繊維質を取ってください。体重を増やさないためにも、脂肪分や糖分の摂取を控えめに、アルコールもほどほどにして週1日以上の休肝日を作ってください。ウオーキングを中心にした運動もとても大事です。腕を曲げて大きく振りながら歩けば、腕の周りの筋肉も使いますので、その分カロリー消費にもなり効果的です。

**桝田** 転ばぬ先の杖ですので、まずは健診を受けましょう。厚生労働省の特定健診・メタボ健診の受診率の目標は70％ですが、昨年の結果は43％となっており、半分以上の方が未受診でした。せっかく医療機関を受診しても「自分は治った」と自己判断をして、治療をやめる方も多いですので、ぜひ継続して受診してください。糖尿病など生活習慣病の方は、2剤が1剤になる配合剤といった飲みやすい薬も多く出ています。薬の服用を工夫し、逆に患者の皆さんから医師に提案してもいいかと思います。

**清水** 頭の病気の初期の症状は、まず頭痛です。突然の頭痛は、脳血管疾患が疑われます。脳腫瘍があったりすると、脳を少しずつ圧迫して頭痛が起こります。以前に比べ頭痛がひどくなった方、特に起床時に痛みを感じる方は、一度病院で脳のチェックをしてください。急に力が抜けてお箸を落としてしまい、数分たったら治まるという症状は、気のせいだと思いがちですが、このようなことはめったに起こりません。言葉がしゃべりにくくなったり、視界が急に暗くなるのも脳梗塞の前兆のことがあります。

いつまでも健康で長生きするために、ぜひ各疾患の専門の医師に相談し、健診や治療を受けていただきたいと思います。

### Q&A

**Q** 30年以上の喫煙者ですが健診では全身健康です。高齢になってから禁煙するメリットはありますか（左京区・67歳男性）

**長坂** 今後COPDの症状が現れる可能性は低いですが、禁煙することでがんや心臓病などほかの病気のリスクが半減します。また、低下した肺活量を戻すことができます。

**Q** たまに肩こりからあごの痛み、心臓が締め付けられるような痛みが30分ほど続きます。どのような病気が疑われますか（北区・55歳女性）

**高橋** 狭心症、逆流性食道炎などさまざまな病気の可能性が考えられます。一過性の症状であっても一度病院で詳しい検査を受けられることをお勧めします。

**Q** さまざまな健診がありますが、健康な者はどの範囲まで受ければいいのでしょうか（右京区・58歳女性）

**桝田** 少なくとも年に一回は、基本的な健診を受けてください。特に、人間ドックは項目数も多いので体の状態がよくわかります。

**清水** 部分的な物忘れではなく、出来事自体を忘れたり、人の名前を最後まで思い出せないなどの症状は認知症の傾向があります。予防のためには、外への関心を持つことです。ボランティア活動や、マージャンなど頭を使う対人のゲームをするといいといわれています。

**Q** 認知症の傾向と対策を教えてください（大津市・69歳男性）

**清水** 部分的な物忘れで、カテーテル治療やバイパス手術で血流を改善させる必要があります。一度心筋梗塞や狭心症を起こした人の約半数が再発するといわれており、再発予防が非常に重要です。そのためには、心筋梗塞や狭心症の原因となっている高血圧、脂質異常、糖尿病、肥満、喫煙などの生活習慣病の積極的な治療が必要です。

心房細動の治療は、まずは血を固まりにくくする薬で脳梗塞を予防し、その次に脈を整える治療を検討していくという流れです。

**Q** 30年以上の喫煙者ですが健診では全身健康です。高齢になってから禁煙するメリットはありますか（左京区・67歳男性）

**長坂** 今後COPDの症状が現れる可能性は低いですが、禁煙することでがんや心臓病などほかの病気のリスクが半減します。また、低下した肺活量を戻すことができます。

**Q** たまに肩こりからあごの痛み、心臓が締め付けられるような痛みが30分ほど続きます。どのような病気が疑われますか（北区・55歳女性）

**高橋** 狭心症、逆流性食道炎などさまざまな病気の可能性が考えられます。一過性の症状であっても一度病院で詳しい検査を受けられることをお勧めします。

**Q** さまざまな健診がありますが、健康な者はどの範囲まで受ければいいのでしょうか（右京区・58歳女性）

**桝田** 少なくとも年に一回は、基本的な健診を受けてください。特に、人間ドックは項目数も多いので体の状態がよくわかります。

**清水** 部分的な物忘れではなく、出来事自体を忘れたり、人の名前を最後まで思い出せないなどの症状は認知症の傾向があります。予防のためには、外への関心を持つことです。ボランティア活動や、マージャンなど頭を使う対人のゲームをするといいといわれています。

**Q** 認知症の傾向と対策を教えてください（大津市・69歳男性）

**清水** 部分的な物忘れで、カテーテル治療やバイパス手術で血流を改善させる必要があります。一度心筋梗塞や狭心症を起こした人の約半数が再発するといわれており、再発予防が非常に重要です。そのためには、心筋梗塞や狭心症の原因となっている高血圧、脂質異常、糖尿病、肥満、喫煙などの生活習慣病の積極的な治療が必要です。

心房細動の治療は、まずは血を固まりにくくする薬で脳梗塞を予防し、その次に脈を整える治療を検討していくという流れです。