

# 健康長寿たより

題字は、昇地 三郎さん

2017年 [平成29年]

第9号

【発行】

福岡県後期高齢者医療広域連合  
〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号  
(福岡県自治会館5階)

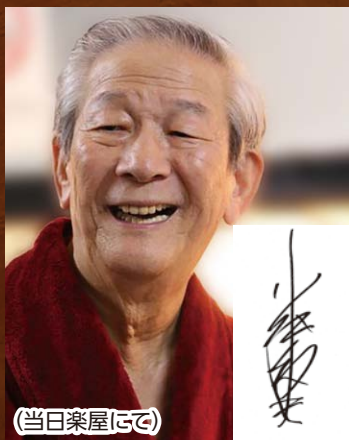
TEL.092651-3111  
FAX.092651-3901



同世代の皆さん、

あんたはエライ!

小松政夫 (1942年1月10日生) 芸能生活50周年記念公演「いつも心にシャボン玉」2017.1.9 (ももちパレス)



(当日楽屋にて)

私も今年で後期高齢者の仲間入りをしました。博多に生まれ、役者を志して19歳で上京。植木等の付き人兼運転手として芸能界に入り「シャボン玉ホリデー」でデビュー。早いもので芸能生活50周年を迎えました。昨年は74歳にして音楽CDデビュー、まだまだ新しいことに挑戦しています。

これも一重に地元福岡からのあたたかいご声援のたまものです。さすがの私も「いつまでやれるのかな」なんて最近は少しだけ考えるようになりました。でも、やるだけやりたい。5年やれたら、あともう5年。そうやって皆さんに笑いをお届けできたら最高。

同世代の皆さん、同級生のみんな、ともに頑張りましょう!

## 主な内容

- 健康長寿講演会について／講師の紹介・・・・・・・・・・・・・・・・②
- 健康長寿福岡大会のお知らせ／健康長寿チャレンジャー募集・・・・・・・・③
- 不眠の悩み、あなたはどうしてますか？(馬場園明氏 特別寄稿)・・・・④⑤
- 医療の意味を考えなければならない時代(石飛幸三氏 特別寄稿)・・・・⑥⑦
- 広域連合からのお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・⑧

講師の紹介



年をとったら  
もって元気に!

原 寛氏  
(原土井病院理事長)

広域連合では、市町村が開催する健康イベント、研修会等へ講師陣を派遣しています。  
平成29年度も、皆さんの健やかな毎日を応援するため、多くの市町村で開催予定です。  
生活習慣の改善や上手なストレス発散方法、また、手軽な運動実演など、ぜひ、この機会に講演会へ参加して、健康づくりのヒントにしてください。楽しい講演会で大いに笑って元気になりますよう!



サブちゃんの十大  
「習慣健康法」

古賀 毅敏氏  
(鼻地三郎氏元秘書)



病気や障害を避け  
自立して生活する知恵

馬場園 明氏  
(九州大学大学院教授)  
(※4頁に特別寄稿を掲載)



新任

いきいきと自分らしく  
健康寿命をのばすために

吉原 郁子氏

吉原 郁子氏  
プロフィール

30年以上にわたる行政保健師としての経験と実績のもと、「支え合うコミュニティづくり」、「自分らしくいきいきとした心と身体づくり」など、活力ある豊かな高齢社会に貢献できるよう現在活動中。



元気に楽しく  
ストレス発散

荒木 登茂子氏  
(九州大学大学院特別講師)



幸齢社会を  
生き抜くために

野口 久美子氏  
(公益財団法人福岡労働衛生研究所  
健康増進部部长)

「健康長寿講演会」は、元氣のみなもと！  
笑って楽しく！心も体も健やかに！



平成29年度 健康長寿講演会のスケジュール (平成29年3月31日現在)

市町村	講師	日時	会場
北九州市	古賀 毅敏	平成29年 4月17日(月) 10:00～	貴船市民センター
福津市	馬場園 明	平成29年 6月16日(金) 13:30～	福岡南郷づくり交流センター
須恵町	野口 久美子	平成29年 6月22日(木) 10:00～	アザレアホール
桂川町	吉原 郁子	平成29年 7月18日(火) 12:30～	桂川町住民センター大ホール
行橋市	荒木 登茂子	平成29年 8月 7日(月) 10:00～	ウィズゆくはし
遠賀町	野口 久美子	平成29年10月 5日(木) 14:00～	遠賀町中央公民館
大野城市	原 寛	平成29年11月10日(金) 10:30～	大野城市瓦田公民館2階集会所

※講演会の掲載は一部です。講演会のお問い合わせは、市町村の後期高齢者医療担当課へ

# 平成29年度 健康長寿福岡大会のお知らせ

**日時** 平成29年 **9月24日(日)** 13:00~16:00 (予定)

**場所** アクロス福岡イベントホール (福岡市中央区天神1-1-1)

当日は、健康長寿チャレンジャー継続者表彰(5年継続者)や特別講演など内容盛りだくさんです。ぜひ、会場にお越しください。

**入場無料**

☆先着900名様  
(申込が必要です。)

**福岡大会の申込は、☎0120-24-3830 へ**

電話申込は、平日(月~金)の9:00~17:00まで 申込が多数の場合は、お断りする可能性があります。  
※5月より受付開始

## 特別講演

### 「平穩死のすすめ」

ー「ああ、これでよかった」と思って逝きたい、逝かせたいー



講師 世田谷区立特別養護老人ホーム <sup>ろか</sup> 芦花ホーム常勤医師 <sup>いしとび こうぞう</sup> 石飛 幸三 氏

終末期の胃ろうなどの行きすぎた延命治療の是非について問題提起し、穏やかな最期を迎えるためにどうすればよいか?特養ホーム職員と家族の関係はどうあるべきか?など、これからの『看取り』についてお話いただきます。2015年放映のNHKスペシャルでも大反響を呼んだ、講師の貴重な提言をお聞きのがしなく! (※6頁に特別寄稿を掲載)

## 継続は力なり!

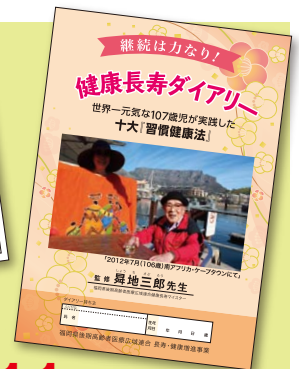
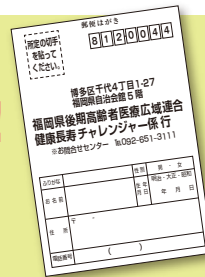
### あなたも「習慣健康法」にチャレンジしませんか!

本広域連合では、健康長寿を目指して積極的に活動・実践していただく「健康長寿チャレンジャー」を募集しています。

皆さんもチャレンジ宣言をして、健康づくりに取り組みませんか。

同封のハガキでお申込みください。チャレンジャーのお問い合わせはコールセンターへ

**☎092651-3111**



## 平成28年度 健康長寿福岡大会 盛会!!

平成28年9月18日(日)にアクロス福岡シンフォニーホールにて、健康長寿福岡大会を開催しました。台風の影響もありましたが、多くの方々に参加いただき、盛会に終了しました。福岡大学附属大濠高等学校の吹奏楽部による演奏にはじまり、ロコモ予防運動の実演、健康長寿チャレンジャー継続者の表彰。そして、東京大学病院副院長・老年病科長の秋下雅弘教授による講演と、学びあり笑いありの楽しい大会となりました。



# 不眠の悩み、 あなたは、どうしてますか？

九州大学大学院医学研究院  
医療経営・管理学講座 教授

馬場園 明



## 高齢者の

## 4人に1人が睡眠薬！

わたしたちが、福岡県の後期高齢者のデータを分析した結果、実に高齢者の4人に1人が睡眠薬を使用していることがわかりました。皆さんは、この数字を多いと思われませんか、それとも少ないと思われませんか。

もちろん、不眠に悩む方にとって、特に不安感のあるような場合には、睡眠薬を服用することも選択肢の一つになります。しかし、服薬の弊害があるのも事実です。

さらに分析を進めると、睡眠薬を使っている人は、**転倒して大腿骨を骨折**する確率が高くなっていることもわかりました。しかも、高齢になればなるほど骨折しやすくなることもわかりました。

睡眠薬は眠りやすくする作用がありますが、

ですが、言い方を変えれば意識状態を悪くする作用があるということなのです。夜、トイレに起きた時などに意識障害があれば、当然のことながら転倒しやすくなります。

高齢者の転倒骨折は要介護状態につながりやすく、気をつけたいものです。もしも、睡眠薬を飲んでいて心配なことがあるれば、気軽に医師、薬剤師に相談してみましよう。

## 睡眠時間は人それぞれ

睡眠時間は人によって大きな違いがあります。また、高齢になって睡眠時間が短くなるのは自然な変化といえます。

とはいえ、眠りはこころとからだの休



【プロフィール】  
1959年鹿児島県生まれ。1984年九州大学医学部卒業。岡山大学医学研究科社会医学系衛生学修士。ペンシルバニア大学大学院修士課程修了。九州大学健康科学センター助教を経て、2005年より現職。著書は『地域包括ケアを実現する高齢者健康コミュニティ』など、多数。

息にとって最も重要なものです。ぐっすり眠ったあとは、こころとからだの調子が良くなるために仕事もはかどります。一方、眠れない日が続くと、感情が不安定になったり、集中力がなくなったりすることもあります。

そこで、誰でも簡単にできる不眠の対処法についてお話しします。

## 1日はがまんして リズムを戻す！

睡眠は、浅い眠りで身体は深く眠っているのに脳が活発に動いているレム睡眠と、深い眠りで脳も身体も休んでいるノンレム睡眠の状態が、90分周期で繰り返しています。

これらのリズムが狂うと不眠が起きます。時差ぼけも睡眠のリズムが狂

うことよって起こってきます。睡眠のリズムが狂った場合は、1日だけは寝不足をがまんして正常のリズムに戻すことがコツです。

## 眠りのちよつとしたコツ

「なかなか寝つけない」という入眠困難がある方には、できるだけ早く起きることを勧めています。早く起きる癖をつけると、寝つきがよくなる時があります。また、夜、仕事をしたりして、興奮している状態から眠ることができないことがあります。ゆっくりお風呂に入ったり、運動したり、音楽を聞いたりすることは効果があります。私は腹式呼吸をすることを勧めています。ふとんのなかでリラックスして腹式呼吸をすると、案外あっさり眠ることができたりします。

眠ろうとする意気込みが、かえって頭を冴えさせ、寝つきを悪くすることがありますので、自然に眠くなってから床につく、あるいは、「体を横にして休めるだけでかまわない」と気楽に構えるのもいいでしょう。

また、「朝起きたときにぐっすり寝た気がしない」という熟睡困難がある場合は、毎日運動することを勧めています。からだに疲労することによって、熟睡しやすくなることもあります。

## 自然な眠りのために

一般的な不眠症の場合、自然に眠れるようになるのが一番です。本当に眠くなったら寝ることができる人は、あまり気にしないでいいと思われれます。ここで、厚生労働省科学研究費研究班の睡眠障害対処12の指針を下にご紹介します。

## 受診が必要なことも

なお、睡眠関連疾患で睡眠障害になることもあります。

「むずむず脚症候群」は、下肢に虫が這うようなむずむずした感覚やちくちくするような感覚といった、異常感覚を特徴とする疾患です。また、「睡眠時無呼吸症候群」でおこる特有のいびきは、通常の一定リズムではなく、しばらく無音のあと著しく大きく音を発するという傾向・特徴を持っています。

このような特異的な睡眠関連疾患が疑われる場合は、医療機関の受診が必要です。

厚生労働省科学研究費研究班の睡眠障害対処12の指針

1	睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2	刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
3	眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない
4	同じ時刻に毎日起床
5	光の利用でよい睡眠(目が覚めたら日光を、夜は明るすぎない照明を)
6	規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7	昼寝をするなら、15時前の20～30分
8	眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝、早起きに
9	睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は要注意
10	十分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
11	睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと
12	睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



# 医療の意味を考えなければならぬ時代

## 自然な最期は本来穏やかなのです



東京都世田谷区立社会福祉事業団

特別養護老人ホーム

荻花ホーム

常勤医師

石飛

幸三

### 「医療」に対する過大な期待

超高齢社会が到来して今我々は、人生の終焉しゅうえんに対する医療の意味を考えなければならなくなりました。自然な最期は本来穏やかなのです。それなのに現代の我々は自然に逆らって、人間が考える科学、医学で自然の仕組みを変えようとしています。神様が生き物に与えてくれた恩寵おんちゆう、平穏な終焉しゅうえんを混乱させているのです。

死なせてはいけない、医療で命を伸ばせるのならしなければならぬ、何もしないことは見殺しにすることだと思っているのです。

そうでしょうか。もう水分も栄養も受け付けないのに、無理に点滴で水分栄養を入れる、胃瘻いろうという方法がある

から、命を伸ばせるからといって、本人にかえって苦しい思いをさせる。少しでも時間を延ばしたいと思って、苦しい時間を過ごさせる。これは正しいことでしょうか。我々は、どうしようとも必ず終わりが来る自分の人生を、どう過ごすか、医療がどこまで役に立つのか、この医療の意味をしっかりと考えなければならぬ時代が来たのです。

### 「医療」は人の為になつてこそ

最期が近づくと体はもう生きることが終えようとし、本人は食べたくなくなりません。無理に食べさせようとすると誤嚥ごえんし、肺炎を起こします。苦しむので放っておけません。救急車を呼んで病院に送ります。肺炎を治しても食



【プロフィール】  
1935年広島県生まれ。  
1961年慶応義塾大学医学部卒業。  
消化器外科医・血管外科医として国内  
外で勤務。東京都済生会中央病院副院  
長を経て、2005年より現職。著書は  
『平穏死』のすすめ―口から食べられ  
なくなったらどうしますか？―『平  
穏死』を迎えるレッスン』など、多数。

べられないことには変わりはありません。

このままでは死んでしまう。何かしなければと焦あせります。胃瘻いろうをつけます。胃瘻をつけられて美味しくないと、魂を抜かれてただ口だけ開けて手足が拘縮こうしゆくしてきます。誰がこんな最期を望んだでしょう。これは一体誰の人生なのでしょう。これは進歩でしょうか。こんな文化がかつて人類史上にあったのでしょうか。

医療は人のためになつてこそ医療です。命を伸ばす方法、医療というものがあるのに、それをしないことは不作為の殺人だと言つて、まるで医療が我々をどこまでも生かしてくれるのだと錯覚さくかくしているふしがあります。医療の意味を考えなければならぬ時代が来たのです。

われわれは、がんをゾンビだと考え、体から切り離すしかないと考えてきました。メタボの時代になり動脈硬化との闘いも始めました。しかしがんも動脈硬化も生きて来た過程であり、長く生きて来た結果でもあります。老衰の一つの形です。老衰には様々な病態がありますが、治せないものもあります。治す意味がないものがあります。受け入れるべきものなのです。

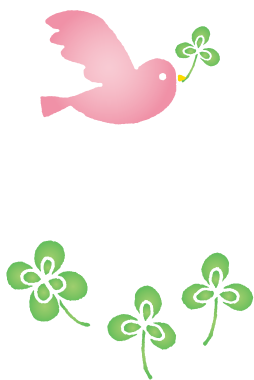
## 穏やかな最期を迎える為に

古くは、人間はいずれ来る死を自然の摂理として受け入れて来ました。しかし今は物質文明が進み、体を修繕する技術が進歩し、長生きできるようなると、もっと生きたい、もっと生かせたい、親と離れたくないと命を伸ばすことに固執し、保険証さえあればどこでも誰でも医療を受けられる、何もしないことは見捨てることになる、意味があるとなかろうと医療をしておけば自分は責められない、自己保身の無責任な依存体質、不老不死、人間の欲望、これでは退歩ではないか。

われわれは親から命を受け継いで子に伝えていく生き物です。しかし単なる生き物ではなく、最期の迎え方を通して生き方を学ぶ人間です。どう生きてどう終えるか、それが時代の文化を示します。

法は国民のためにあります。今こそ我々は何れ終わる一回しかない自分の人生の生き方を考えなければならなくなつたのです。

私は特別養護老人ホームで、輸液や胃瘻をしないで、自然な最期を迎える人を看取って、ああこの人もそうだった、この人もそうだったと次々学ばせていただいています。一回しかない我々の人生です。生きている今が大切なのです。しっかり生きて、「ああこれよかった」と思って最期を迎えたいものです。



ジェネリック医薬品希望カードの裏面

### ジェネリック医薬品とは

- ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に開発された、新薬と同じ有効成分・効き目を持つ医薬品で、国が承認したものです。
- その安全性・品質は、厳しい基準により保たれています。
- また、開発に必要な期間や経費を大幅に抑えることができるため、新薬に比べ価格が安くなります。
- 利用することで、患者さんのお薬代が軽減されることもあります。この場合、保険財政(公費・現役世代の支援金)にも貢献します。

切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。

## 石飛先生、来福!

平成29年9月24日(日)アクロス福岡イベントホールにて、特別講演を予定しています。

(※3頁をご覧下さい【入場無料】お申し込みはお電話で)

NHKスペシャルでも大反響を呼んだ、貴重な提言をお聞きのがしなく!

## 広域連合からのお知らせ

### お薬のお悩みは『かかりつけ薬局』へ



『お薬手帳』を持ち、『かかりつけ薬局』を決めましょう♪

- ★過去に副作用やアレルギーはなかったか？
- ★ほかの病院の薬との飲み合わせは大丈夫か？

などを確認し、薬の害からあなたを守っています。



#### Q あなたも、こんなお悩みがありませんか？

「薬をいつも余らせてしまう。余った分はどうしたらいいのかしら・・・」

「薬が何種類も処方されているが、副作用が気にかかる・・・」

「睡眠薬をもらっているが、最近、昼間にふらつくような気がする・・・」

なかむら じんいち

中村 仁一 特別講演録 (平成27年度 健康長寿福岡大会)

### 「最期まで人生の主人公たるために」 ～老いと死から逃げない生き方～

A4版冊子を  
配布しています!

『もしもの時のこと、ご家族と話したことありますか?』『最後まで、自分が納得する医療を受けるために、今、身近な方と話し合っておくべきことは?』講師の中村仁一先生は、特養老人ホーム同和園(京都市)の常勤医師として、多くの自然死を看取ってきた経験をもとに、老いと死をテーマに貴重な提言を続けています。明るくユーモア一杯の講演は大好評でした。

ご希望の方は、お住まいの市区町村窓口の後期高齢者医療担当課でお受け取りください。

#### 医療機関への上手なかかり方

- 年に一度は健康診査を受け、生活習慣病の発症や重症化の予防等に努め、健康維持、管理につなげましょう。
- かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- 休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際は、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- 後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用もおおむね安くすみます。皆さんの自己負担だけでなく、保険財政(公費・現役世代からの支援金)へも貢献することになります。口頭で、もしくは「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示し、利用についても相談しましょう。

✂ ジェネリック医薬品希望カードの表面

切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。

#### ジェネリック医薬品希望カード

私はジェネリック医薬品を  
希望します



氏名

#### 医療関係者の皆様へ

- 処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方・調剤をお願いします。
- もちろん、ジェネリック医薬品を処方することが出来なかつたり、ふさわしくない場合があることも充分承知しています。