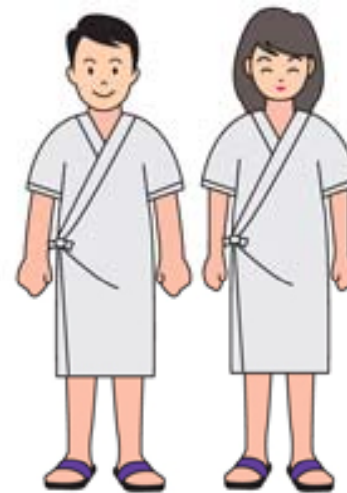


アンチエイジングしましょう♪



3つのアンチエイジング



見た目のアンチエイジング



脳をまもるアンチエイジング



長生きのアンチエイジング



人は死ぬ

人は死ぬ

タバコ吸う人も
吸わぬ人も

太った人も
やせた人も

人は死ぬ



アンチエイジング

うらをみせ

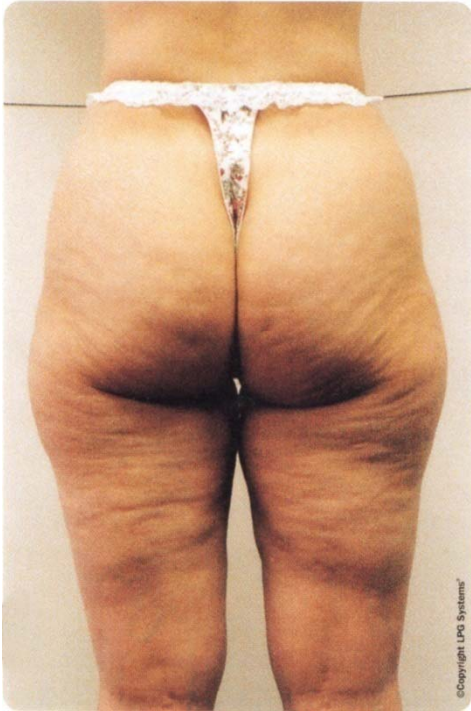
おもてをみせて

ちるもみぢ

良寛



血管の老化はセルライトの原因



人は血管から老いる
(ウィリアム・オズラー, 1849-1919)

血管の老化を加速するもの
= 急激な血糖値上昇によるインスリン過分泌



長生きのアンチエイジング

最近の抗加齢医学会のトレンド...



低GI食品、カロリー制限



適度な運動、ストレス解消



日本抗加齢医学会
Japanese Society of Anti-Aging Medicine



アンチエイジング

うらをみせ

おもてをみせて

ちるもみぢ

良寛



タバコはシワの原因！



20歳双子：特殊メイクで40歳を再現



52歳一卵性双生児：実例



Doshi DN et al. Smoking and Skin Aging in Identical Twins.
Arch Dermatol 143: 1543-1546, 2007



女性の長寿をジャマする生活習慣

The
Nurses' Health Study



喫煙をしている



太りすぎている



中等度以上の運動をしない



適量のアルコールを飲まない



食生活が適切でない

米国の34才から59才の女性
7万7,787名（看護師）
のコホート研究
（1980年～2008年）



van Dam RM, et al: Combined impact of lifestyle factors on mortality: prospective cohort study in US women. BMJ 337, Sept 16, 2008



2008.11.14 からだ探検はっけんフェア

人は死ぬ

問題のすべては、

あなた自身が

どのように生き、

どのように老い、

どのように死にたいか



留萌の医療の現状

脳梗塞で倒れ救急車

保健予防

見知らぬ街の病院へ

救急医療

障害を負うまま追い出され

リハビリ

自宅へ戻れず難民化

在宅介護



在宅医療の大切さ

この夜らの
いつか明けなむ

この夜らの
明けはなれなば

おみな来て
尿はりをあらはむ

ころまるび
明かしかねけり

ながきこの夜を

良寛



留萌の医療が変わる♪



高橋市長

と



笹川院長

が、ある日決断した。

留萌へ3名の家庭医を招聘しようと



草場鉄周先生

なんでも相談できる家庭医が
自宅での療養を24時間体制で支える
患者が安心して自宅に戻れるように



留萌の医療が変わる♪



高橋市長

と



笹川院長

が、ある日決断した。



一次救急から二次救急まで
つながる体制を整備しようと



病気になっても見知らぬ街へ運ばれぬよう
安心して留萌にて、生き・老いて・死ねるよう



健康の駅るもい HBAG Rumoi

ちょっと寄ってみませんか？「健康の駅るもい」は、気軽に立ち寄れる健康のための交流拠点です。

- ▶ ヘルスツーリスト・オフィス
- ▶ コホートピア・オフィス

ホーム

みどりの窓口

保健駅

医療駅

福祉駅

健康の駅るもいは、地域住民の健康維持増進を目的として、集まる人たちが自由に交流できる交流拠点（サロン）です。



健康の駅るもいは、健康に関する各種情報・教室・小規模イベントを提供します。

保健駅

エクササイズ	ダイエット・栄養
ヘルス・メンテナンス	健診・ドック受付

医療駅

よろず医療相談	かかりつけ医紹介
市立病院総合窓口	セカンドオピニオン

福祉駅

よろず介護相談	公的福祉サービス
法人福祉サービス	インフォーマルサービス



2008.11.14 からだ探検はっけんフェア

脳をまもるアンチエイジング

認知症を予防する効果のあるもの

予防法	推奨される量	危険性を減らす割合
アルコール	ワイン1～2杯、週に3～4杯以下	70%低下
アスピリン	一日175 mg以下	30～55%
CoQ ₁₀	一日400 mg ～ 1200 mg	44%
オメガ3脂肪酸	青魚、オリーブ油、カズノコ	30～50%
運動	1日30分以上、週3回以上	50%
精神活動	毎日1時間以上	AD 33%, 認知機能47%
スタチン	薬の種類による	50～79%



脳をまもるアンチエイジング — 社会的活動



マケドニアのアグネス 20才



カルカッタのマザー・テレサ (1910-1997)



脳をまもるアンチエイジング — 精神的活動



50年以上前に書かれた文章にて言語能力が高い修道女は認知症になりにくかった。
若い時代からの文章を書く、新聞を読むなどの脳を刺激する活動がアルツハイマー病の
リスクを減らす。

Wilson RS, et al. Participation in Cognitively Stimulating Activities and Risk of Incident Alzheimer Disease.
JAMA 287: 742-748, 2002



2008. 11. 14 からだ探検はっけんフェア 18

脳卒中予防十か条（日本脳卒中協会）

1	手始めに 高血圧 から 治しましょう
2	糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3	不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4	予防には たばこ をやめる 意思を持って
5	アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6	高すぎる コレステロール も 見逃すな
7	お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8	体力に 合った 運動 続けよう
9	万病の 引き金になる 太りすぎ
10	脳卒中 起きたら すぐに 病院へ



高血圧の重要性



拡張期血圧が **7.5 mmHg** 上がるごとに
脳卒中の危険は **46%** 上がる



平均血圧を **5.9 mmHg** 下げると
脳卒中の危険は **42%** 減る



収縮期血圧を **10 mmHg**、
拡張期血圧を **5 mmHg** 下げると
脳卒中の2年間の再発率は **30%** 下がる



脳卒中かな？と思ったら

- 顔がゆがんでいる（イーツと言ってみて）
- 片手が挙げずらい（両手をあげてごらん）
- 口がもつれる（何かしゃべってごらん）



これらの1つでも変なら、脳卒中の可能性が70%



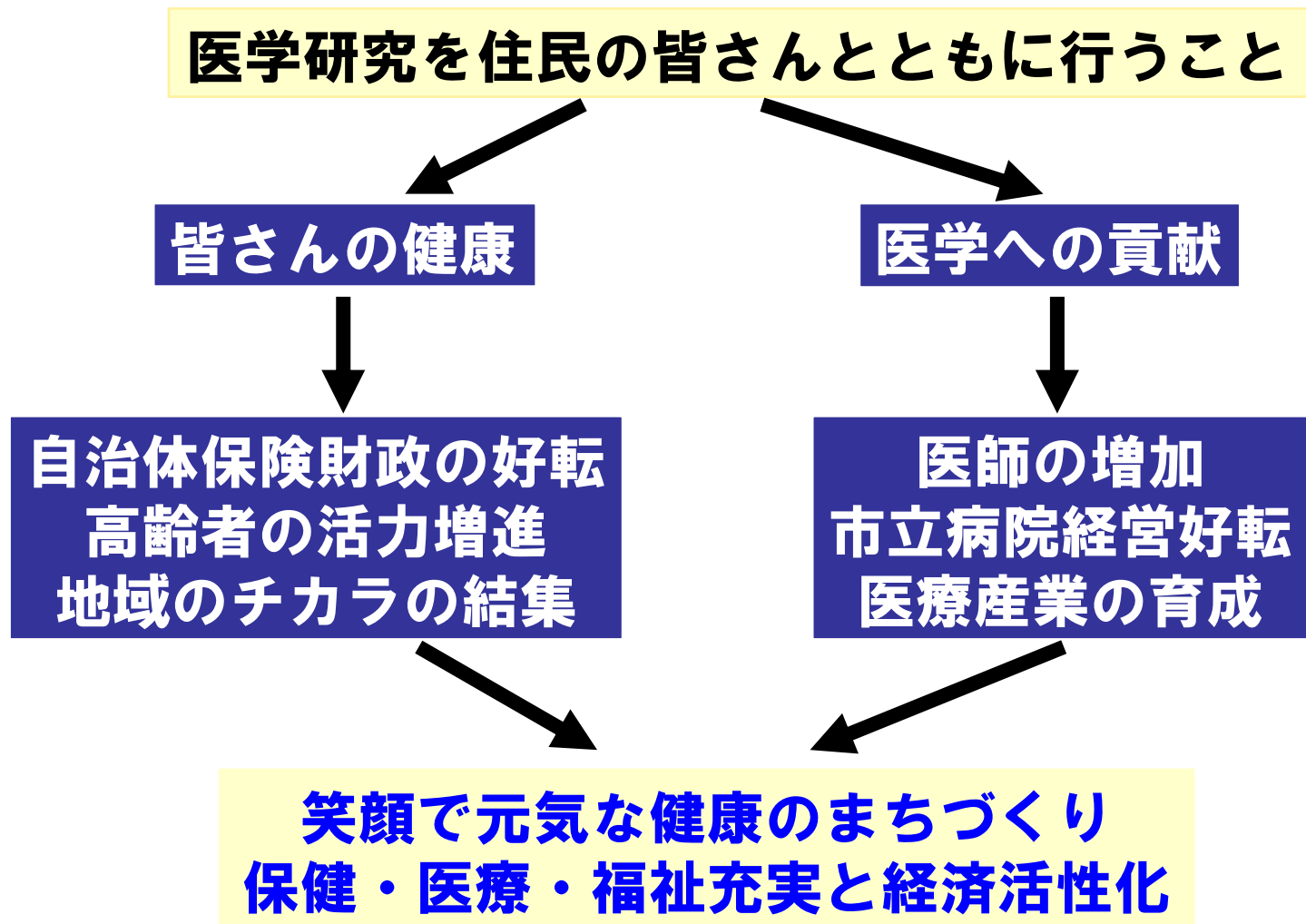
すぐに救急車を呼んでください



救急隊員もちゃんと知っています
これらは脳卒中のサインで
早く運ぶことが重要であることを



るもいコホートピアの目指すもの



留萌の医療が変わる♪

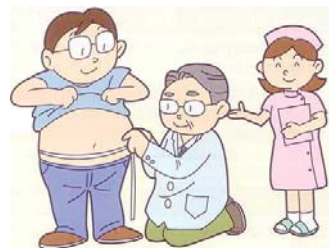
留萌コホートピアでは

市中かかりつけ医と

市立病院が健診・医療情報を共有し

保健・医療・福祉を切れ目なく

行う仕組みを作りたいと考えています。



るもいコホートピアのHPみてね

コホートピア

検索



2008.11.14 からだ探検はっけんフェア