

西神ニュータウン研究会 会報

第240号 2024年8月

■第240回例会記録

- ・日時 2024年7月25日(木) 18:00~19:50
- ・場所 神戸市外国語大学サテライト セミナー室B ・参加17名
- ・テーマ 体力が重要視される理由を知っていますか~予防医学の視点から~
- ・講演者 神谷 訓康氏 (神戸市看護大学 専門基礎科学領域 健康科学分野 准教授)



■講演内容

- ◇ 予防のためには集団をみる
- ◇ 体力低下の徴候「フレイル」
- ◇ 体力に着目した研究紹介
- ◇ みんなで健康を維持するために

◇予防のためには集団をみる

病気になった人を治療するだけでなく、病気にならないことや再発しないことを考えるべき

例えば、脳卒中 心筋梗塞

3種類の予防

一次	健康増進	予防接種	事故防止
二次	早期発見	服薬治療	栄養指導
三次	リハビリテーション	職業訓練	再発防止

公衆衛生は予防を通して健康づくりに貢献する

公衆衛生		臨床医学
予防	手段	診断 治療
健康な人を含むすべての人	対象	患者
集団	単位	個人

ナイチンゲールの成果 ➡ 「個人」ではなく「集団」をみることの重要性



§ 血圧と脳卒中死亡の危険性との関係 §

- * 集団を対象とした予防の重要性
- * 血圧が高い → 脳血管疾患を発症しやすい

集団の平均血圧が低下すると、脳血管疾患発症者数が大幅減少

高血圧に対するアプローチ

1.ポピュレーションアプローチ

取組事例 ・減塩メニュー、野菜豊富なメニューの提供 ・社内運動実施奨励

2.ハイリスクアプローチ

取組事例 ・高血圧者への受診勧奨 ・保健指導



【6分間歩行距離】心疾患患者の予後予想に有用
呼吸器・循環器疾患に対する医療介入効果の判断や
高齢者の体力指標として使われるテスト

体力＝全身持久力が高い

【肺】・【心臓】・【筋肉】の総合力が高い
全身持久力が高い ⇒ 元気に長生きができる



pixta.jp - 98700570

◇体力低下の徴候「フレイル」(本講演では、フレイルのみに焦点を当てた説明)

◎フレイルの主なチェック項目

- ①体重減少() ②握力が弱い() ③疲労感がある()
- ④歩くのが遅い() ⑤運動習慣がない()

(注) 該当なし(): 健常 1～2個(): プレフレイル 3個以上(): フレイル

◇体力に着目した研究紹介

健康は全身状態と関係している

✓ フレイルを予防するためのポイント

- ・人や地域と繋がる(ときどき専門家に相談)
- ・体重を減らさないようによく食べる
- ・足腰の筋肉をきたえる

✓ 水分の役割

人の体重の約 65～75% 占める成分 大人約 65% 赤ちゃん約 75%/体重に対し

効率の良い水の飲み方 コップ 1 杯(約 200 ml)の水 1 日 8 回(こまめな摂取が必要)



◇みんなで健康を維持するために

地域で人と人のつながりを作り維持する

自分や近隣の方の[心配なやせ方]がないか気を配る

おいしいものを食べて無理なく足腰をきたえる

脱水・熱中症の予防のため → 運動前と就寝前の水分補給

健康維持の3つの柱



□質疑応答

・Q 血圧の数値は上と下があるが、下の血圧も重要か？ (どう受けとめればよいか)

A 色々な調査結果が発表されているが、現在も統一的な結論が出ていない。(結論がバラバラ)

・Q 血圧を測る時間やタイミングで、数値が大きく異なる。これについて、どう考えればよいか？

A 計測するタイミングで、数値が異なるのは当然(当たり前)なので、毎日、決まった時間に測ることが大事です。それぞれの数値を記録しておいてください。

□参加者感想

神谷先生は、次々とリズムよく色々な話題が出てきたので、思わず、聞き漏らさないようにし、

ユーモアたっぷりで、若いながら、こんな話上手な人もいるんだと感心しました。

出席会員は自分のことと捉え一言一句聞き漏らさないよう集中していました。

(文責田淵)