

# 高知精神保健

発行所 高知市丸の内1丁目2-20  
 高知県地域福祉部障害保健福祉課内  
 高知県精神保健福祉協会  
 電話：088(823)1111・088(823)9669(直)  
 FAX：088(823)9260  
 E-mail：kochi-mhwa@s2.dion.ne.jp  
 発行人 井上 新平 編集人 谷 晃

## 第242号

第49回高知県精神保健福祉大会

平成21年10月29日(木) 高知県民文化ホール(グリーン)

# 「健康長寿をめざして」

## 開会あいさつ

高知県精神保健福祉協会会長 井上 新平

主催の高知県精神保健福祉協会を代表してひとことご挨拶を申し上げます。私たちは毎年この時期に本大会を催し、ひろく精神保健、こころの健康について情報を発信し、この問題に対して認識を深めたり、問題解決の方策を探る機会にしようとしています。今年で49回目を迎え、ほぼ半世紀になりますが、ここまで続けてくる事が出来たのはひとえに県民の方々の暖かい支援があったという事で、まず深く感謝を申し上げたいと思います。

今回の大会テーマは「健康長寿をめざして」ということで、高齢者の心身の健康に焦点を当てております。

大会のプログラムは、特別講演と事例発表の2本立てになっております。ご存知のように高知県は全国第三位の高齢化県で、大豊町は65歳以上の高齢化率が50%を越えております。一方平均寿命を見ますと、男性は全国では下位の45位、女性は中位22位となっています。また65歳時点での平均余命をみますと、男性が18年、女性が23年で、全国平均よりやや長い。高齢者がその20年前後の期間をどういうふうに



生活して行けば、健康を保ちながら、楽しく快適に暮らせるか、誰しもが関心をお持ちだと思います。午後の短い時間ですが、講演や事例発表のさまざまな議論を聞かれ、皆さんの問題意識が少しでも解決につながれば有り難いと感じているところです。

## 講演「健康長寿をめざして」

地方独立行政法人  
 東京都健康長寿医療センター 理事長 松下 正明

### 日本の高齢化社会の実態

日本の高齢化社会は、単に高齢者が増えたということだけでなく、いわゆる後期高齢者が急激に増えたことに特徴がある。60年前日本の総人口はおよそ8千万人で65才以上の高齢者は410万人だった。それが現在1億2千万人の人口に高齢者が3千万人近くに達している。人口は1.5倍になったが65才

## 目次

第49回精神保健福祉大会・開会あいさつ	1
講演「健康長寿をめざして」	1
事例発表「庭先集荷の取り組みから」	4

事例発表「ウォーキングで健康ライフ」	4
事例発表「認知症と自動車運転」	5
講演会「精神保健福祉を大きく前進させる早期予防介入(相談・支援・治療)」	6
精神保健福祉ソフトボール大会の結果について	6

以上の高齢者は7倍以上に増えている。85才以上の高齢者は1950年にはちょうど10万人といわれていた。2008年になると350万人で35倍になっている。私が精神科の医者になった年1963年当時百歳以上の高齢者は153人という数字が残っている。それが去年4万人を超えた。驚くべきことである。

### 長寿から健康長寿へ

ただ長生きさえすればいい、という話にはならない。ジョナサン・スイフトは「ガリバー旅行記」のラプナダ王国のくだりで、「死なない人間」について、「死なないけれど老いていくばかりの不死人間の姿ほど恐ろしいものはない」と書いている。健康でありながらの長生きをするということが大事になる。

では健康とは何か。生命のレベル、生活のレベル、人生のレベルにおける健康。この三者が揃うことによって初めて、健康だという。体のことだけを考えているのではなく、精神も考える。さらに社会性があるかどうか。その辺に健康の基準を設けるというのがひとつの大きな流れとしてある。

また健康寿命という概念もある。自立した生活ができた健康である年代がどのくらいであるか。そして健康を損ない障害を持ちあるいは介護を受けた状態、不健康余命がどれくらいあり死に至るのか。問題は健康余命を伸ばし、そして不健康余命をできるだけ減らしていくことが大事。そのためのキーワードが生活習慣病、栄養、運動、口腔機能、社会機能の五つある。

### 生活習慣病

糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満などの生活習慣病にはどういう因子があるか。過食、バランスの悪い食事、過量のアルコール、甘い飲み物、タバコ、運動不足、睡眠不足・障害、趣味とか生きがいがない、ストレスなどがあげられる。

生活習慣病になりやすい不適切な生活習慣を持っている人は、早い年代に激しい運動やストレスに耐える予備能力を失い、まもなく日常生活機能も



講演する松下氏

失って基本的な命を維持するための機能しか残らない。それも70才を過ぎるとダメになってしまう。ところが非常に気を使って生活している健康長寿だと、120才まで生きられるのではないか、という考えもある。

### 栄養

食生活についてはバランスのいい食事ということが言われるが、まず適正な量が必要になる。それを算出するのが適正体重で、それからカロリーを求めめる式がある。摂取する総キロカロリーをある程度の枠を決めてやるというのが、生活習慣病を避けるための予防になる。

少し太めの人とどちらかと言うと一番長生きをする。痩せている人は死亡率が高い。血中の蛋白の量を測る血清アルブミンやコレステロールのデータは、栄養状態を反映していて、極端に低いと栄養失調に近いわけで、高めの方が寿命がある。合併症を起こす確率は、低栄養の人が起こしやすい人が高いというデータもある。葉酸というビタミンが不足するとホモシステインというものが増加し、アルツハイマー病になる確率が3倍近く高い。

オリーブオイルを使った穀物、豆類、魚類、野菜、果物あるいは赤ワイン、こういう「地中海食」を食べている人と、そうでないグループを比較したときに、アルツハイマー病発症のリスクが変わってくる。青い魚に含まれているDHAが、老人斑の形成あるいはアルツハイマー病の発症を抑える、というこ

とは皆さんご存知と思う。

### 運動

たとえば一日の歩数が1万歩くらいだと、メタボリック症候群の予防になる。8千歩くらいだと体力全般低下の予防、筋肉減少を予防することができる。歩数が少なくても歩けば、骨粗しょう症予防とか動脈硬化予防、あるいはうつ病の予防になる。家事でも、家の中で炊事洗濯掃除などを一生懸命にやると4千歩相当、20分程度の外出を2回ほどすると4千歩相当と考えて、あわせて8千歩ということになれば健康のためにいい運動になる。マウスの実験では、運動によってアセチルコリンが増え血流、特に脳の海馬という場所の血流が増える。海馬は記憶の中樞でその血流があがると、認知症などをふせぐことにもなる。

### 口腔ケアと咀嚼

歯の数の多い人は固いものをなんでも食べることができるが、少ないと柔らかいものしか食べられない。きちんと噛める人と噛めない人を分けて考えると、体重の面、片足で立つことのできる時間の問題、あるいは握力その他で有意差が出てくる。

咀嚼能力を5段階に分けて、固いものの噛める能力5の人と、4以下の人のグループを分けると、それぞれの年代で平均余命に差が出てくる。噛めない、柔らかいものしか食べれないという悪循環が平均余命、健康寿命を短くすることになる。そのために我々のセンターでは口腔機能向上プログラムということで、口の開閉と舌のストレッチの運動をしながら、咀嚼機能を回復あるいは維持させている。

### 社会参加と介護予防

ボランティア活動をやっている人とやっていない人のグループを分けて追跡調査をすると、活動をしていない人は自立率が低下してくるというデータがある。特に引きこもりというのがよくない。地域の65才以上の高齢者で1割くらい、75才以上の

3割くらいはほとんど閉じこもりの状態だというデータがある。

社会参加のタイプにはさまざまなタイプがあり、仕事に就く就労型、ボランティアみたいな社会奉仕型。自分で何か勉強したい自己啓発型。趣味とか交流を伸ばしたい人などがある。

その中でボランティア活動が心身の健康に与える影響を調査すると、活動時間の長い人のほうが、生活の満足度が非常に高くなる。その生活の満足度が心身の健康におおきな影響を与えてくる。社会参加のメリットは心身の健康の保持と、生活の質と介護予防ということにある。本人のみならず地域や家族もさまざまなメリットが生じてくることが指摘されている。

### 本当に健康長寿だけでいいのか。

百歳長寿が実現した今、健康長寿の形ではなく中身が論議されなければならない。私の造語だが「理性があり知性があり感性が豊かで、品性をたもったままの健康長寿になる」にはどうすればいいか。生き方の問題というのは、個々人の人生観だとか生活観、生命観に根ざすものでかなり個人差があり、それをマスとして議論をすることは出来ない。つまり年をとってから健康長寿を目指そうと思っても、遅すぎるのかもしれない。若いうちからどのような生き方をするのか、それぞれの人生に向かう姿勢が論じられなければならない。

私が敬愛するノーベル賞を受賞したイタリア人科学者リタ・レヴィ＝モンタルチーニは、2009年百歳を迎えた誕生日のインタビューで、自身の長生きについて短いけれどしっかりと答えている。

「たくさん食べない。夫を持たない。くよくよしない。それから考え続ける。ただし自分自身のことではなく。」

百歳にしてなお、他人のことを考えながら生きる、という姿が、知性、理性、感性、品性に富む健康長寿ではないか、と私は考えている。



## 事例発表「庭先集荷の取り組みから ～産業福祉の試み」

(社)高知県自治研究センター 研究員 友永 公生

高知県の中山間地域には、高齢化、若者の流出、市町村の合併、JAの統合・合理化、地元商店の廃業、などの現状があり、結果として物流との接点を失い、まだ元気はあるのに自分の作った作物を出荷できない、作ったものを捨てなくてはならない、という高齢者の課題があります。



講演する友永公生氏

黒潮町の大方地域は、幹線の国道が弧を描いて沿岸部を走り、それぞれの集落には縦に道が入り込んでいる「まっつけ型」の道路網になっていて、物流には不利な地域です。

そこで各集落の出荷者のところを回り、作物をトラックに積んで集め、直売所に出荷するという「庭先集荷」の実験を湊川と馬荷地区から始めました。農作物を作る元気はあるが、出荷の術がなくて、あきらめている方達をサポートしよう。そうすることで生き甲斐を見いだしてもらい、健康で元気な人と集落、地域を維持して行こう、ということです。

サービスを利用して変化したことについてのアンケート結果によれば「耕作や出荷の意欲が増した」「生き甲斐とか未来への展望がある」「近所とおつきあいが深まった」という様子が見え、他、脳梗塞で車の運転が出来なくなり、あきらめていた卵の出荷を庭先集荷が復活させた事例などがあります。

また庭先集荷の効果は、農地保全にもつながっているし、高齢者が小遣いを稼ぎ、小さな流通が生まれているという点で産業振興的效果があります。また高齢者の楽しみ、精神的な健康につながっていて

保健福祉的效果もあるのです。さらに在宅で仕事をしてくれる人がいるということで、集落が維持できることとなります。

働ける、稼げる産業が地域にある。商品を通じて人に認められる。喜ばれて人の役に立つ効果がある。そして心身ともに健康である。これはすなわち幸福を生む、つまり福祉なのです。「産業は福祉である」という捉え方をして産業福祉という概念に取り組んでいる所です。

庭先集荷の試みをしている中で、新しい公共サービスとか新しいセーフティネットの形を考えて行けるのではないかと考えています。高知県の地理的・社会的条件、高齢化を支える人間が少なくなっているという状況では、こういった試みが今後間違いなく必要になって来るだろう、ということで研究を進めているところです。

## 「ウォーキングで健康ライフ」

高知県ウォーキング協会 会長 橋本 邦健

高知県ウォーキング協会は5年前、全国で42番目に発足。「歩行は体の筋肉の80%を使い、細胞の活性化によい」と医師も言う。厚生労働省も①運動②食事③禁煙④薬、がメタボ対策の指針だと謳う。



講演する橋本邦健氏

2年前に定年退職した同級生が今、スネを痛めたらしいとのこと。少々の痛みだったらと思いきや歩くことを勧めたが「退職後はゆっくりしたい」とのこと。次は腰痛になる

のでは、と心配だ。日頃から運動していないと加齢と共にあちこちが痛み出す。メタボもしかり。できていたことが段々できなくなり、同窓会でも今や病

気や血圧の話でもちきりだ。

年を取ると、血液にも脂肪が増え、ドロドロになり詰まり始める。しかし、歩くと脂肪が減る。マラソンでも登山でも水泳でもよい。メタボ対策にうってつけだ。ただ、若いころからしていないと、これらはなかなか続かない。また年を取って急に始めるのは大変だろう。

私は以前、宴会の往復はすべてタクシーだったが、今では繁華街までの2.5kmの道程を歩くことにしている。ビールも美味しいし、帰りは酔いも醒めて気持ちが良い。深酒をすると歩けないから自然と節酒にもなる。

休日には高知市外にまで歩いて出かけるように心がけている。帰りは列車で帰ればよい。歩くことは、玄関から始められる手軽な運動だ。わざわざ競技施設まで行く必要もなく、運動後のシャワーも気持ちよくて食事やビールも旨い。お陰で夏もクーラーなしで過ごせる体力がつき、体の調子も良い。また、外を歩くと景色や自然に気がつく。川や魚を改めて見て、花がきれいだと感じる。気分転換になり、車と違いエコな生活だ。

ぜひ若い時から歩いてほしい。歩いていないと、歩けなくなる。歩けなくなってからでは遅い。今からぜひ歩いて鍛えよう。

## 事例発表「認知症と自動車運転 ～認知症の社会的側面と高知大学の取組の事例～」

高知大学医学部附属病院神経科精神科講師 上村 直人

高知大学附属病院神経精神科で高齢者を診ているが、認知症者の自動車運転について調べている。70～74歳男性の85%が運転免許を所持している現在、今後も高齢者の運転免許所持率は女性も含めて増加するだろう。高齢者は交通事故の被害者だけでなく、起こす側にもなりやすい。特に認知症の人は危険が高いと思われる。



講演する上村直人氏

認知症者で運転をする人の運転免許所持について、警察も検討しているようだ。「認知症者の30～50%が交通事故を起こしている」「非認知症高齢者の2.5～4.7倍、衝突や追突事故が多い」というデータもあり、外来でも「本人の運転を止めさせて」と認知症者の家族から頼まれることもある。でも現実には難しい。

当大学の調査でも「行き先が分からなくなる」「細かい運転技術が劣ってくる」「車間距離が近くなる」等見られるようだ。健忘症状により、運転を止める約束さえも忘れてしまう。

しかし、運転を止めると途端に生活に支障が出てくる。特に当県のように中山間地域が多く交通が不便だと、高齢者の大事な移動手段であるマイカーは生活必需である。加えて、運転が生き甲斐になっていたり、運転や移動が社会生活を広げている実態を鑑みると、運転中止の警告も悩むところだ。

よほど認知症が進んでいる人や、代替移動手段がある人は、運転を止めてくれる。認知症者の交通事故率が高い傾向は間違いないのだから、制度や法の見直しも検討されるところだ。併せて、医療分野でもさらに研究されるべきである。機器・車両の開発も期待される。そして一番重要なのは、それらを含めた社会の支援対策や交通・生活対策が充実していくことだと考えている。

からだ・くらし・すこやかに

 大日本住友製薬

[www.ds-pharma.co.jp](http://www.ds-pharma.co.jp)

講演会のご案内

『精神保健福祉を大きく前進させる  
早期予防介入(相談・支援・治療)』

主 催:特定非営利活動法人きぼうの空へ(理事長 大崎博澄)  
開 催:平成22年3月13日(土曜)開場11時30分  
場 所:高知大学メディアの森ホール 参加費:1,000円(資料代)  
定 員:150名(申込先着順、大学構内駐車可)

〔講 演〕『精神保健福祉を大きく前進させる早期予防介入』  
～オーストラリアやイギリスの実践から学ぶ～  
講 師 水野雅文 東邦大学医学部教授

〔調査報告〕「高知県での精神疾患の治療開始は遅れている:現状とこれからの早期介入」

下寺信次 高知大学医学部神経精神科学教室准教授  
〔シンポジウム〕『高知でできる早期予防介入(相談・支援・治療)とは』

- ①高知市教育研究所 教育相談班 班長 吉本恭子
  - ②高知大学保健管理センター 医師 北添紀子
  - ③津野町住民福祉課 保健師 池 香
- コーディネーター 山崎正雄 高知県立精神保健福祉センター所長

申込・問合せ先

〈事務局〉〒780-0064高知市和泉町15-16  
社会福祉法人さんかく広場(担当)武田廣一  
Tel 088-822-2523 Fax 822-2528

賛助会員募集のご案内

高知県精神保健福祉協会では、本会の目的に賛同し、その活動を援助する個人または団体を、賛助会員(年額1口5,000円)としてひろく募集しております。

四国銀行県庁支店 普通預金0016723  
高知県精神保健福祉協会

お申し込み、お問い合わせは本会事務局までお願いいたします。

事務局 高知県地域福祉部障害保健福祉課内  
〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2-20  
電話088(823)9669 FAX088(823)9260

平成21年度 精神保健福祉ソフトボール大会の結果について

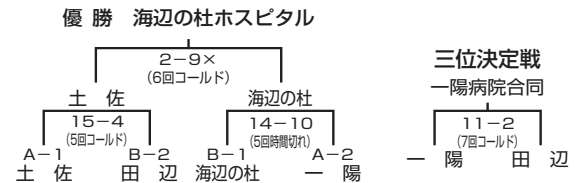
I と き 平成21年10月14日(水)  
II と ころ 高知県立青少年センター  
III 日 程 開会式 9:15 試合開始 9:35 閉会式 15:00

優勝 海辺の杜ホスピタル  
準優勝 土佐病院  
第三位 一陽病院合同(ゆかい)  
第四位 田辺病院

順位	施設名	成績	順位	施設名	成績
Aゾーン			Bゾーン		
1位	土佐	2勝0敗	1位	海辺の杜	2勝0敗
2位	一陽	1勝1敗	2位	田辺	1勝1敗
3位	同仁	1勝1敗	3位	石川記念	1勝1敗
4位	ハーモニー	0勝2敗	4位	藤戸	0勝2敗

(順位は、得失点差による)

決勝トーナメント



- \* 決勝戦は、昨年と同じ顔合わせとなりました。序盤両チームが得点しましたが、中盤はお互いの堅い守りにスコアボードにゼロが並び、決勝戦らしい締まった好ゲームとなりました。しかし6回裏に海辺の杜ホスピタルの打線が爆発し幕切れを迎えました。
- \* 昨年に続き連覇した海辺の杜ホスピタルは好守のチーム。準優勝の土佐病院は豪打のチームの印象でした。
- \* 今回は、インフルエンザの感染拡大防止対策や雨天順延の影響もあり、各チームにご迷惑をおかけいたしました。関係者の皆様のご協力により開催できましたことを感謝申し上げます。



『精神科医療の真のパートナー』を  
目指して

精神科領域に特化した企業としての専門性を高めていくとともに  
ペイメント・ソリューションの企業活動を推進してまいります。

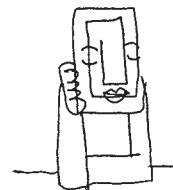


吉富薬品株式会社

大阪市中央区淡路町2-5-6

http://www.yoshitomi.jp/

たとえば、  
ナイチンゲールだったら  
どうするだろう、  
と考える。



彼女の直筆の文字を使った  
このマークを見るたびに、いつも、  
自分たちに関心しています。



ヒューマン・ヘルスケア企業 エーサイ  
http://www.eisai.co.jp