

横浜市医師会・横浜内科学会 第1回 市民公開講座

入場無料

とき 平成28年 3月29日 (火)
午後2時 ~ 午後4時15分

ところ 横浜市健康福祉総合センター4階ホール
横浜市中区桜木町1-1

TEL : 045 - 201 - 7362

テーマ:

「超高齢社会を元気に生き続ける術
～かかりつけ医からのメッセージ～」

講演

1. 「まず現状を知ろう」 横浜市大附属市民総合医療センター 教授
横浜内科学会 副会長 長谷川 修 先生
2. 「脳とところが若々しくあるために」 諸星クリニック 院長
横浜内科学会 副会長 渡部 廣行 先生
3. 「身体の健康 ～動脈硬化・癌・感染から身体を守る～」
(医) 永井医院 副院長
横浜内科学会 副会長 永井 一毅 先生
4. 「超高齢社会を支える医療のしくみ」 三ツ沢ハイタウンクリニック 院長
横浜市医師会常任理事 増田 英明 先生



一般社団法人 横浜市医師会
横浜市中区桜木町1丁目1番地
横浜市健康福祉総合センター7階
TEL 201-7362 FAX 201-8768
主催 一般社団法人 横浜市医師会
共催 横浜内科学会

横浜市医師会・横浜内科学会 第1回 市民公開講座

65歳以上の高齢者割合が人口の21%を超えると、超高齢社会と呼ばれます。横浜市は既にこの域に達しており、高齢者は今後とも増え続けます。日本人の寿命は世界一の長さを誇りますが、なお健康寿命との間に10年の開きがあり、市民の最大の心配事は、家族の介護負担と急変時の対応です。介護が必要となる原因は、脳血管障害、認知症、衰弱、骨折・転倒、関節疾患などが多く、死亡原因は癌、心臓病、脳卒中に肺炎が加わり、この4つでおよそ2/3を占めます。その予防にはコツがあります。心臓や脳の血管病には、多くは危険因子が知られ、高血圧、糖尿病、脂質異常症、タバコ、肥満、痛風、ストレスなど。癌には、生活習慣が大きく影響し、早期発見には検診が役立ちます。特に大腸癌や乳癌、子宮癌には定期的に検診を受けることが大切です。喉頭癌や食道癌に影響するのはタバコや大酒。胃癌、子宮頸癌、肝癌には感染症が関与するため、除菌やワクチン、ウイルス除去で予防できる部分が多く、肺炎には、ワクチンと歯磨きをお勧めします。

現代社会には、強い不安を持ち、うつになる人が多く、認知症もどんどん増えています。予防には頭と身体を使うこと、介護にあたっては患者の世界を大切にすることです。とくに下半身の筋力アップが寝たきり予防に役立ち、歩くときは歩幅を大きくすること。高齢者に何でもやってあげるのは駄目で、被災地の高齢者は運動不足で2割が歩行困難になりました。運動により脂肪量、血圧、コレステロール、肺機能、敏捷性、平衡機能などが改善します。よく噛み、咀嚼すると健康に繋がり、身体を動かすことは脳の老化防止になるのです。

生活習慣を正し、危険因子を管理する、予防と早期発見に気を配る。定期的な手入れをしつつ、人生を楽しむ。また参加意識を持って社会貢献を心がけてほしい。「やることがない」状態は、本人にとっても社会にとっても不幸な状態と言えます。最後に、元気に生き続けるための息の合ったパートナーとして、かかりつけ医とともに人生を歩んでほしい。