

## 第2回 医療ビジョンPT勉強会

### 次 第

平成25年5月15日(水)

16:00～

衆議院第2議員会館 第6会議室

一、開会(進行) 【伊東信久 事務局長】

一、挨拶 【松浪健太 座長】

一、議題

「21世紀の医療 予防医療が重要」

「医療法人財団 健康院」理事長：折茂 肇様 よりご説明

一、意見交換

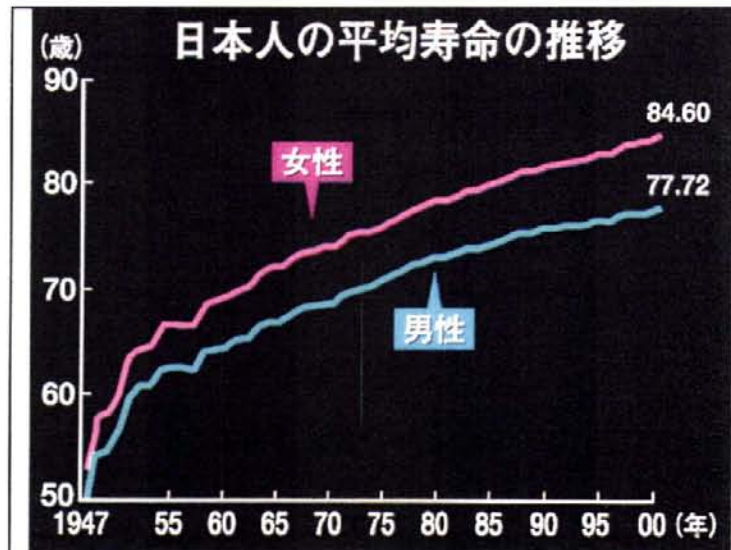
医療ビジョンプロジェクト  
衆議院第一議員会館  
2013年5月15日

## 21世紀の医療 予防医療が重要

医療法人財団健康院 理事長  
健康院クリニック 院長  
折茂 肇

## 21世紀の新しい健康づくり

- 1) 自分の健康は自分で守る。
- 2) 目標を単なる「長寿」から「健康長寿」に切り替える。
- 3) 個人差を考慮した健康づくりプランを作り、毎日の暮らしの中で着実に実行する。



## 健康長寿に必要なもの

- 1 健康 : 身体的、精神的、社会的に良好な状態 (WHO)
- 2 経済的基盤 : 年金、貯金利子収入等
- 3 生きがい : 趣味、就労、ボランティア活動、社会奉仕等

## I 健康とは

健康とは身体的、精神的かつ社会的に完全に良好な状態にあることであって、単に疾病や病弱の存在しないことではない。

(WHO, 1984)

## 全人的な健康

(Holistic Health)

「健康とは body、mind、spirit の統合された状態」

body : からだ

mind : こころ

spirit : 霊、生命力、気力

中山和弘、2001

## 全人的（ホリスティック）健康観

- 1) 単に病気でないことを越えてより質の高い健康が存在する。
- 2) 不治の病や先天的な障害を持った人にもその病苦に応じた健康が可能である。

## 健康指標 (WHO 1984)

1. 死亡率 (mortality)

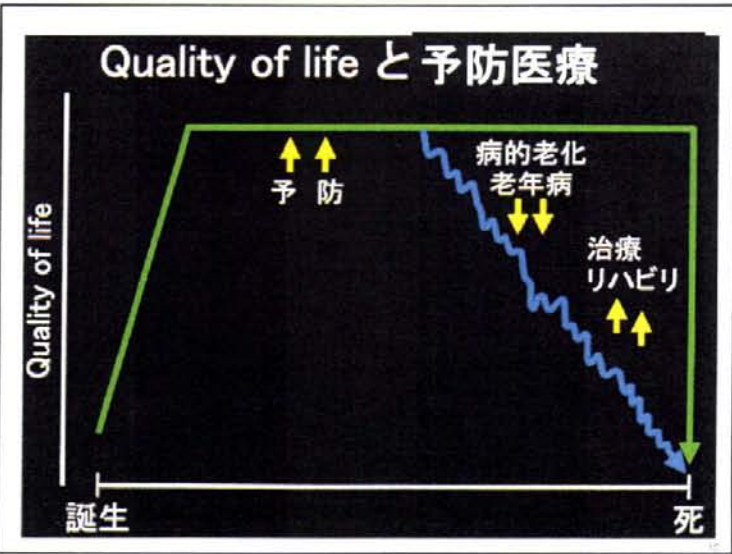
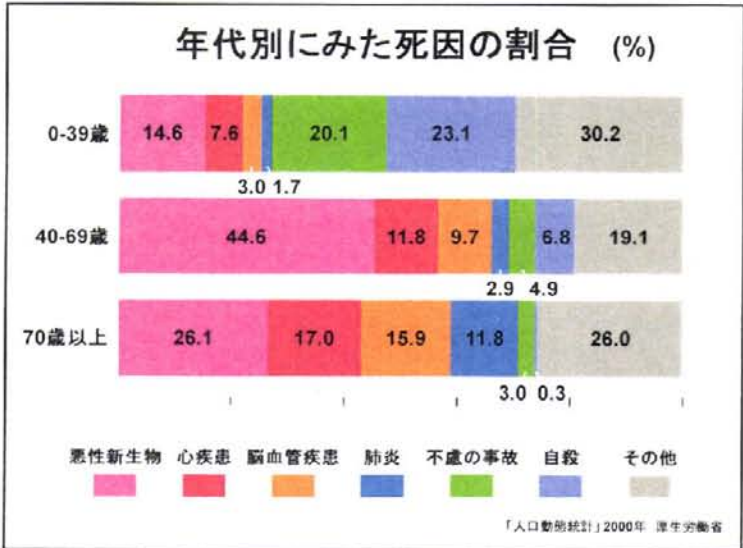
2. 罹患率 (morbidity)

3. 自立機能 (functional capacity)

身体的自立 (ADL)

手段的自立 (Instrumental ADL)

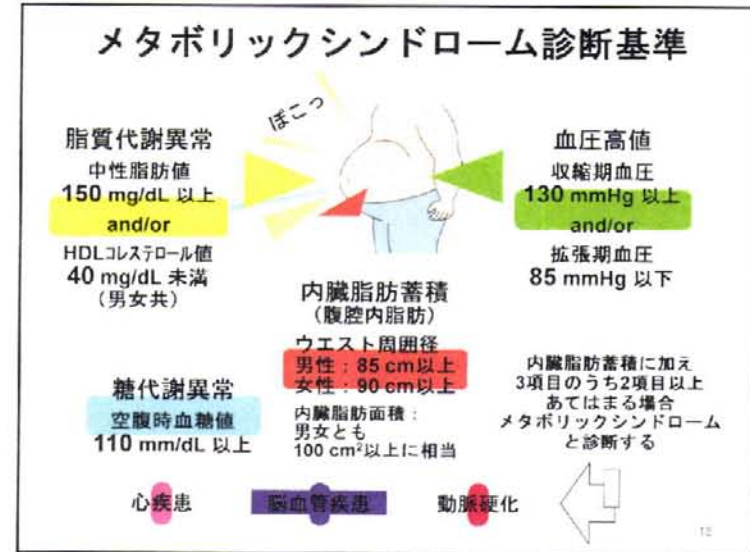
青壮年期の健康維持において重要なことは病気を予防することである。



### 加齢・老化の規定因子

- 遺伝因子：長寿遺伝子など 25%
- 環境因子：生活習慣 (食生活、運動、ストレスなど) 75%

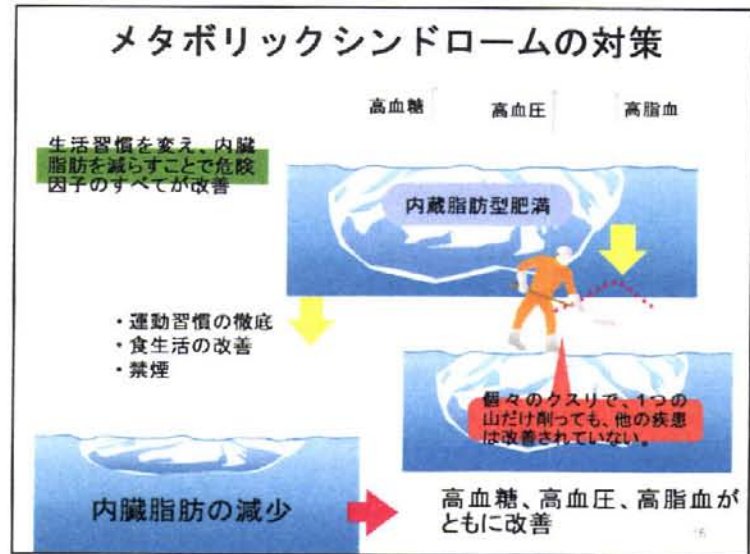
# メタボリックシンドローム



## メタボリックシンドローム該当者・予備群は 約1,960万人

40～74歳におけるメタボリックシンドロームの  
該当者数は約940万人  
予備群者数は約1,020万人

	平成16年	平成17年	平成18年
メタボが強く疑われる(該当者)	約 940万人	約 920万人	約 940万人
メタボの予備群と考えられる者	約1,020万人	約 980万人	約1,020万人
合計	約1,960万人	約1,900万人	約1,960万人



高齢期の健康において重要なことは老年病及び自立機能障害を予防することである。

18

## 自立機能

- 身体的自立
  - ADL (移動、食事、更衣など)
  - IADL (買物、家計、電話など)
- 精神的自立
  - 認知機能
  - 情緒
- 社会的自立
  - 人との付き合い
  - 社会的活動

Lawton, 1972, 変更

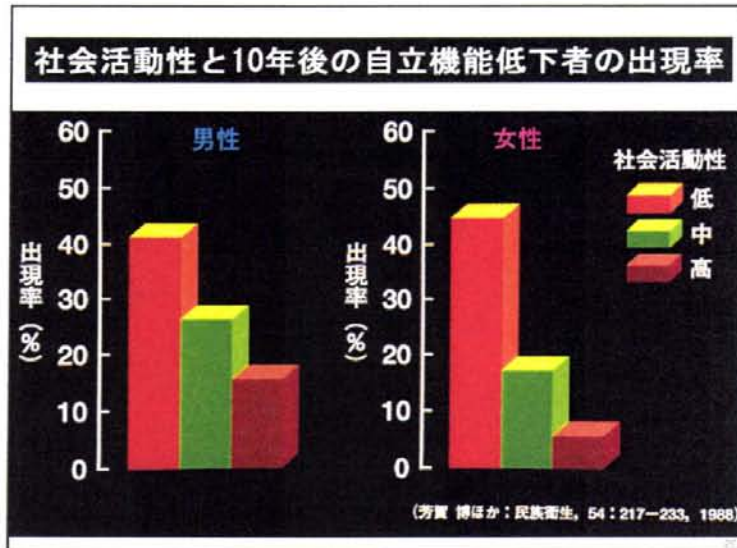
## 自立機能を維持するための三大要因

1. 食習慣
2. 運動
3. 社会的活動

19

健康と生きがい

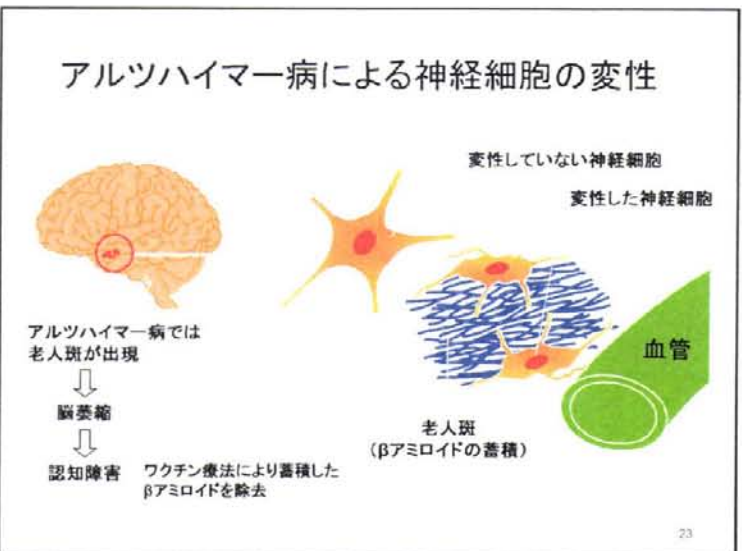
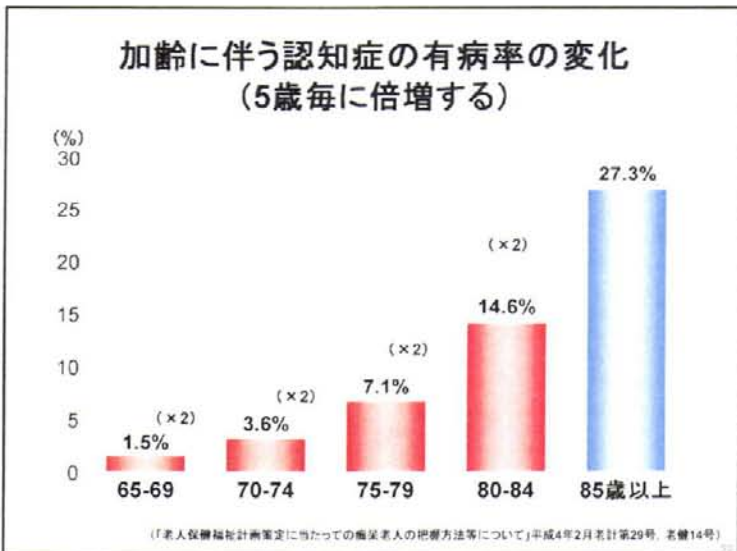
19

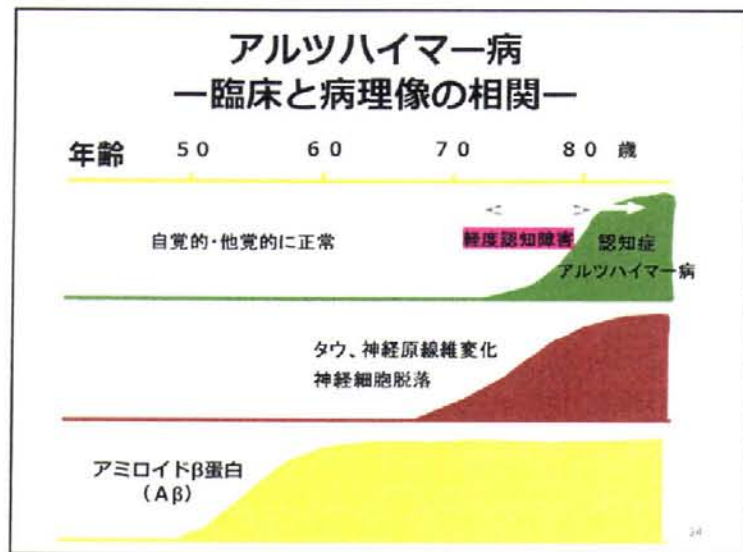


### 高齢者の自立機能を維持するのに最も重要なこと

- 1) 脳の病的老化(認知症)を予防し、脳の若さを保つこと
- 2) 運動器(骨・関節・筋)の病的老化を予防し、ADLの低下を防止すること

21





### 米国国立老化研究所から アルツハイマー病予防のための7つの提言

- 定期的に運動する
- 果物や野菜をたくさん食べる
- 社会的、知的に刺激になる活動をする
- 糖尿病(Ⅱ型)の人は適切な治療をする
- 高血圧の人は適切な降圧を行なう
- コレステロールが高い人は適切に下げる
- 健康的な体重を維持する

Use it or lose it



(Can Alzheimer's Disease be Prevented? 2009)

25

### 脳の老化を防止するには

1. 頭を多様に使う
2. 気分転換をする
3. 常に好奇心をもつ
4. 読書をする
5. 囲碁、将棋、マージャン等のゲームをする
6. 絵画、音楽、俳句等の趣味をもつ
7. 適度の運動をする
8. 過度の喫煙・飲酒をつつしむ

26

運動器(骨・関節・筋)の  
病的老化を予防し、ADLの  
低下を予防するには

27

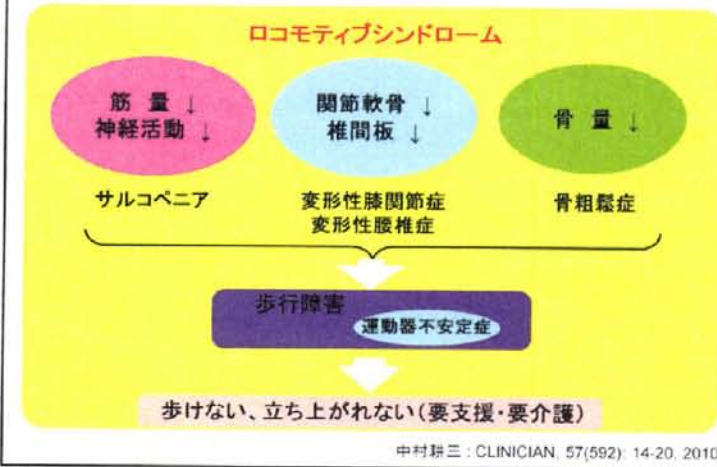


## ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome : 運動器症候群) とは、運動器の障害により日常生活の自立度が低下し、要介護や寝たきりになる可能性の高い状態

28

## ロコモティブシンドロームの概念

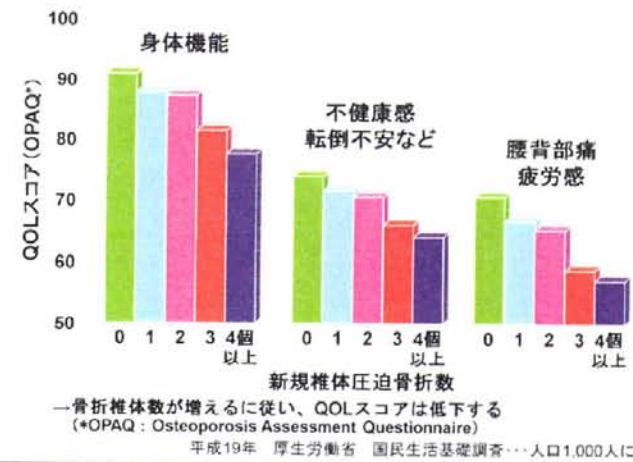


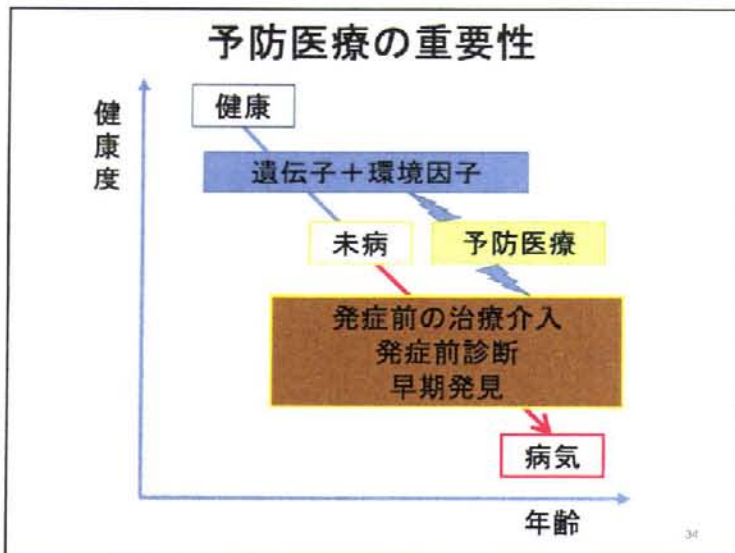
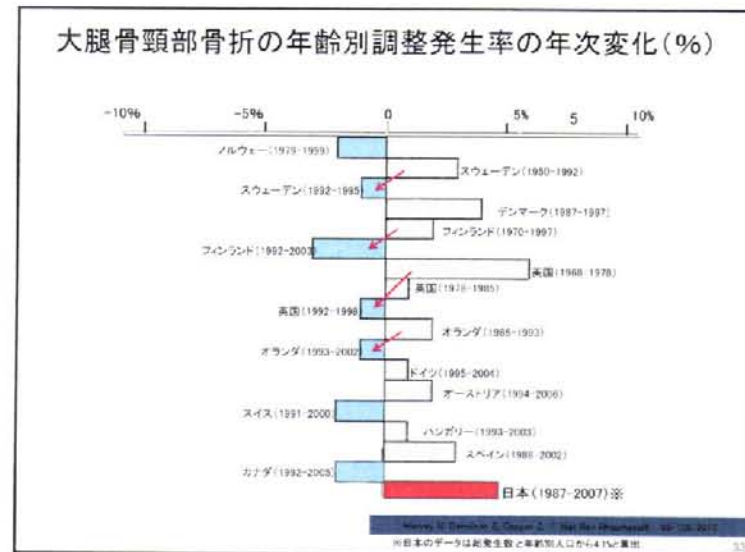
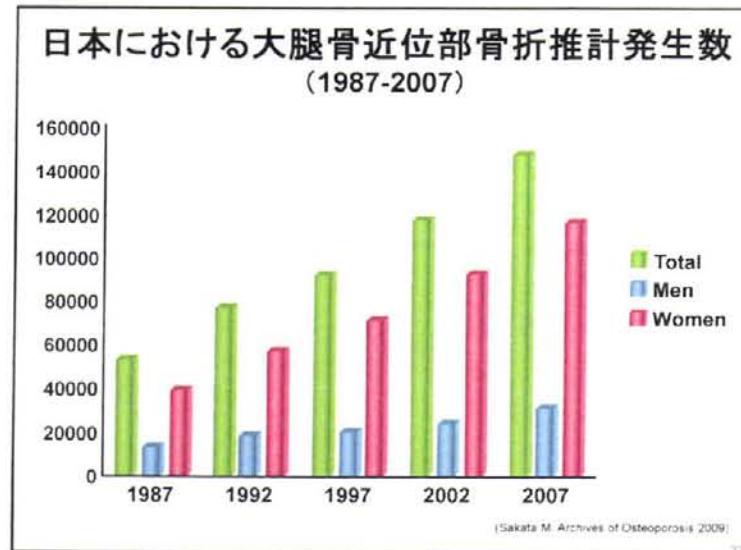
## 日本における骨粗鬆症の現況

- 骨粗鬆症患者数は、1,300万人
- 骨粗鬆症患者で治療を受けていない人の割合は、80%
- 骨粗鬆症は、寝たきりの原因の、11.7%  
 脳血管疾患、高齢による衰弱に次いで第3位  
 (2002年 厚生労働省国民生活基礎調査 国民衛生の動向)
- 50歳の女性が生涯に脊椎骨折を起こす確率は、37% (Fujiwara S: Osteoporos Int 7:16, 1997)
- 大腿骨近位部骨折の治療にかかる医療費は、直接医療費年間2500-3000億円 介護等間接医療費 6000億円
- 骨粗鬆症関連の医療費は、1.3兆円(推定)  
 糖尿病 1.9兆円、高血圧 2.8兆円、癌 2.6兆円

30

## 骨粗鬆症性椎体骨折とQOLスコアの関係





### 予防医療と近代西洋医療の対比

・ 予防医療

- 統合医療的なアプローチ
- 自然治癒力を高める
- 健康～未病の状態で加療
- 個別化医療 (テーラーメイド)
- 主にサプリメントなどの天然成分を使用する
- 副作用が少なく、侵襲性が低いものが多い

・ 近代西洋医療

- 臓器別疾患の治療
- 薬剤や外科手術などの介入
- 病気が発病してから治療
- 疾患ごとに認可された画一的な治療
- 病名に対して投薬→副作用に対して使用薬剤が増えていく悪循環を招きやすい

35

## 予防医療のエビデンス 確立へ向けて

1. 近代西洋医療の限界
2. 予防医療のニーズは高まっているが、  
まだ十分な科学的根拠が示されていない。
3. 健康院クリニックでの取り組み
  - (1) 統合医療的なアプローチ
  - (2) 遺伝子検査や最新鋭の画像機器など  
先進的な検査を用いた検査の導入
  - (3) サプリメントやキレーションなどの先端医療

36