



SBS 静岡健康増進センター公開講座 2022

# いきいきライフ

## 子宮頸がんと予防ワクチンについて

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで始まりました。第1回の前半は、静岡県立総合病院の女性・小児センター長 産婦人科部長の小阪謙三氏が「子宮頸(けい)がんと予防ワクチンについて」と題して講演した内容を紹介します。

<企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター  
 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

### 検査受診、ワクチン接種で予防



静岡県立総合病院 女性・小児センター長 産婦人科部長  
**小阪 謙三 さん**

こさか・けんぞう 1994年、静岡県立総合病院、95年三菱京都病院、京都大学附属病院産婦人科医員などを経て2012年に同県立総合病院産婦人科部長、18年に同病院女性・小児センター長(兼産婦人科部長)。

#### 性交渉で感染、HPVが原因

子宮頸がんは子宮の入り口の細くなっている箇所(子宮頸)にできる病気です。日本では毎年約1~1.5万人が発病し、約2900人がこの病気で亡くなっています。若い年齢層で発症する割合が高い特徴があります。

子宮頸がんは性交渉で感染するヒトパピローウイルス(HPV)が発症の原因です。子宮頸部の表面に異常がある、がんの手前の状態を「上皮内腫瘍(CIN)」といい、進行度によって1から3に分類されます。それより深い基底膜を超えると浸潤がんになります。

#### 子宮頸がん

##### どうやって治すの?(治療法)

上皮内腫瘍(CIN)1	経過観察(自然治癒あり)
上皮内腫瘍(CIN)2	経過観察(自然治癒あり)
上皮内腫瘍(CIN)3	手術(円錐切除術)
子宮頸がん(進行期1-4)	様々な治療法

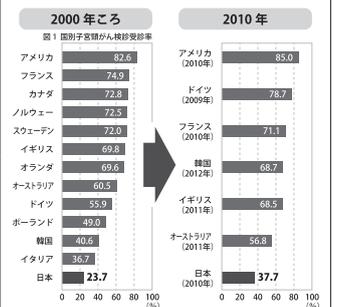
観察し、3になると円錐切除術を行います。円錐形に切り込んで病巣を切除しますが、手術は約20分間、短時間で済みます。術後に妊娠する場合、胎児の重みを支えるために頸部への注意が必要で、安全な妊娠のため、太いテープで頸部を縛る縮輪術を行うこともあります。

照射線を下腹部全体に当てる外照射と、放射線物質を細い管でピンポイントに送る腔内照射という放射線治療です。三つ目は手術の前夜や放射線と同時に使う抗がん剤の化学療法です。

子宮頸がんの治療に伴う合併症には、まず外科的治療・放射線療法でのリンパ浮腫です。むくみが脚に出やすく、包帯やストッキングで圧迫する対処法もありますが、根治は困難です。また、手術で多くの神経を切ることを得ない場合もあるため、膀胱まひが起ることもあります。尿意を確す感覚がなくなり、カテーテルで尿を導出していたできます。まひが高度の方は一生続けることとなります。

化学療法をされた方には脱毛が起ります。治療後は髪は生えますが、精神的につらさが生じます。そして、膣と膀胱や直腸に通じる穴が開く瘻(ろう)が起ることもあります。膣から尿や便が漏れてしまったり、放射線療法後は治療が難しく、どれも不快な副作用です。

#### 子宮がん検診(受診率)



日本では(向上はしていますが、まだ)受診率が高くありません...

#### 頸がんワクチン

##### 薬剤は3種類

- ガーダシル → 定期接種(無料)
- サーバリックス → 定期接種(無料)
- シルガード9 → 任意接種(自費)

#### 今年から積極的勧奨を再開

性がんは、定期接種の案内が届いているかと思いますが、家庭には、定期接種の案内が届いていないか、また、積極的勧奨の中止期間中、該当者だった方に「キャッチアップ接種」の通知も送付されています。1997年4月2日、2006年4月1日生まれの女性が対象ですので、一考いただきたく思います。ちなみに、わが家の2人の娘はワクチンを接種しています。

人は存在することが分かりました。明らかなる因果関係は示されず、安全への特段の懸念はないことを確認した、と結論づけています。ただ、万が一気になる症状が残った場合、各都道府県に対応する協力医療機関を指定されています。本県では順天堂大学医学部付属静岡病院と浜松医科大学医学部付属病院の2施設です。



静岡新聞 SBS

SBS 静岡健康増進センター公開講座 2022

# 聞いてなるほど!いきいきライフ

## あなたも腎臓をお大事に!

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター  
 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送  
 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

SBS 静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)の第2回がこのほど、静岡市駿区のしずぎんホール ユーフォニアで開かれた。第2回の前半は、桜ヶ丘病院の森典子院長が「あなたも腎臓をお大事に!」と題して講演した内容を紹介する。  
 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

### 腎機能損なう糖尿病に注意を



独立行政法人 地域医療機能推進機構 桜ヶ丘病院 院長  
**森 典子 さん**

もり・のりこ 1980年、大阪大学医学部卒業。83年静岡県立総合病院循環器科医員、2009年同病院副院長、20年静岡県立病院機構企画情報総括監査総合病院医療連携推進担当、21年地方独立行政法人地域医療推進機構桜ヶ丘病院特任院長補佐兼副院長、22年同院長。

**自覚症状なく進行 自宅で透析可能に**  
 腎臓は私たちの背中央に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいて、腎実質には血管からできています。腎臓には血管からできてくる糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあつて、ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通じて尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管付近で老廃物をこし分け、この尿にたんぱく質や血球が見られると、腎臓の問題があると判断されます。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

腎臓は私たちの背中央に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいて、腎実質には血管からできています。腎臓には血管からできてくる糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあつて、ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通じて尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管付近で老廃物をこし分け、この尿にたんぱく質や血球が見られると、腎臓の問題があると判断されます。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

腎臓は私たちの背中央に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいて、腎実質には血管からできています。腎臓には血管からできてくる糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあつて、ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通じて尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管付近で老廃物をこし分け、この尿にたんぱく質や血球が見られると、腎臓の問題があると判断されます。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

腎臓は私たちの背中央に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいて、腎実質には血管からできています。腎臓には血管からできてくる糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあつて、ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通じて尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管付近で老廃物をこし分け、この尿にたんぱく質や血球が見られると、腎臓の問題があると判断されます。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

腎臓は私たちの背中央に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいて、腎実質には血管からできています。腎臓には血管からできてくる糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあつて、ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通じて尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管付近で老廃物をこし分け、この尿にたんぱく質や血球が見られると、腎臓の問題があると判断されます。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

腎臓は私たちの背中央に二つある尿を作る臓器です。大動脈と大静脈がつながり、血液が多く通っています。腎臓の中心には腎盂(う)という管があり、腎実質が取り囲んでいて、腎実質には血管からできています。腎臓には血管からできてくる糸球体があり、一つの腎臓に100万個もあつて、ここから染み出した血液の一部が原尿となり、尿管、集合管、腎盂を通じて尿となります。原尿は1分間に100〜130cc作られ、尿管付近で老廃物をこし分け、この尿にたんぱく質や血球が見られると、腎臓の問題があると判断されます。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

**合併症が怖い糖尿病 食事など対策心掛けて**  
 糖尿病とは尿に多くの糖が出るほど、血液中の糖分が多い状態の病気です。歴史をたどれば、なんと紀元前1500年のエジプトの本にも載っているそうです。糖は人間には大切なエネルギー源。脳だけでも1日に120gは必要です。ただ、この糖が増え過ぎると、コントロールするためにホルモンであるインスリンが膵臓から分泌されます。また、運動不足やストレスでインスリンが過剰に出されます。そこで血糖が上がり、余分な糖は脂肪組織や肝臓に蓄えられ、糖尿病の引き金になっていくのです。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

**腹膜透析: もう一つの代表的な透析です。**

全透析患者の約3.4%

- 在宅で行える透析医療
- 心血管系合併症
- 残腎機能保持

透析液バッグ、接続チューブ、透析ポンプ、透析バッグ、カテーテル

**糖尿病の三大合併症**

糖尿病性網膜症 糖尿病性腎症 糖尿病性神経障害

高血糖が続くと全身の血管や神経、臓器にいろいろな異常がおきます。

糖尿病は、1型と2型の2種類があります。1型は免疫系の病気で、若年者に発症することが多く、全体の10%以下です。残りの9割は2型です。肥満の中高年に発症するイメージがありますが、近年では至ってゲーム三昧、スマホ菓子を好む運動不足の若者に発症するケースも増えていきます。糖尿病の自覚症状は、のどの渇き、水を大量に飲む、激しい疲労感、空腹感、尿の増量などが挙げられます。また、これらの症状がかなり進行してしまえば、糖尿病の患者数は約1370万人(予備軍も含む)、実に国民の7人に1人と言われているほど増えています。糖尿病は合併症が怖い病気です。特に細い血管が障害され、神経障害や目の血管が傷むと網膜症、手足の血管に障害が起ると潰瘍ができ、悪化すれば切断も避けられません。

静岡新聞 SBS

SBS 静岡健康増進センター公開講座 2022

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)の第2回がこのほど、静岡市葵区のしずぎホール ユーフォニアで開かれた。第2回の後半は、健康運動指導士・介護予防主任指導員の本木愛郎さんが「正しい知識と実技を学ぼう」と題して、講演内容とその場で聴講者も実践した体操を紹介する。  
 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

聞いてなるほど!

# いきいきライフ

健康長寿のために実践したいこと「正しい知識と実技を学ぼう」

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター  
 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡県

## 体力低下防止へ適切な運動を



シンコースポーツ

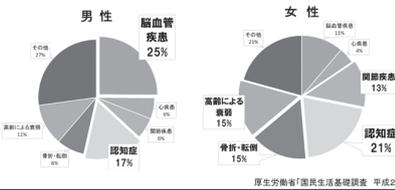
本木 愛郎さん

きもと・あいらう  
 東京都府中市出身。三島市在住。健康運動指導士、介護予防主任指導員、健康アンバサダー・マスター。

### 要介護に至る理由 男女で違う結果に

厚生労働省が2010年に行った「国民生活基礎調査」を見ると、わが国の高齢者が要介護に至る主な理由が示されています。まず筆頭が認知症。次いで脳血管疾患、高齢による衰弱です。さらに、データを性別で分けると、興味深い結果が分かりました。男性の場合、脳血管疾患が25%、認知症が17%でしたが、女性は認知症が21%、そして関節疾患や骨折・転倒、高齢による衰弱等の運動機能によるものを合計すると、半数近くの43%に上ったのです。

### 要介護者が介護が必要となった要因(男女別)



関節増強を考えると、女性も筋力トレーニング(筋トレ)を意識して行っていくべきです。ところで、中高年の方からこんな話をよく聞きます。毎日1万歩は歩いていても、なかなかやせません。これは運動強度の弱さが原因です。おしゃべりしてのんびり歩いては効果は出ません。歩数が少なくても、サッサと早足で歩き、坂道や階段で負荷をかけてください。早歩きは股関節の頭葉が活性化され、認知機能の向上につながるとされています。

人間の体には多くの器官が備わっていて、その中に骨関節、筋肉や神経で構成される「運動器」があります。最近よく聞く運動器の衰を示す用語の説明をします。まず「ロコモティブシンドローム」。これは運動器機能が低下して移動能力が落ち、動作が困難になることです。筋力が弱まり、関節が痛んだり転びやすくなったりします。思うように動かせないため、家にとりかかるとなると体が弱っていく悪循環に陥ります。

### ロコモチェックで運動器の機能確認

七つのロコモチェックをしましょう。①片足立ちで靴下ははけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要だ④掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難だ⑤2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難だ⑥15分ほどの横断歩道を青信号で渡り切れない⑦これらのうち一つでも心当たりがあるとロコモの心配が出てきます。さて、皆さんはいかがでしょうか。

## 体力低下防止へ適切な運動を

次は「サルコペニア」。高齢による筋肉の減少です。これは「指輪」が「テスト」で確認できます。両手の人差し指と親指で輪を作り、ふくらみぎの一番太い部分を握んでみましょう。この時、すき間ができるか筋肉が少ないため、サルコペニアの疑いが出てきます。筋肉の減少は転倒骨折のリスクが高まるので要注意です。そして「フレイル」。サルコペニアが要介護の身体的・社会的・精神的な基盤のことで、フレイルは介護と健康の間に位置し、フレイルが進むと要支援・要介護に近づきます。そこでフレイルのチェックです。①最近、体重が減ってきた(6カ月で2.3kg以上)②以前より歩く速度が遅くなった③ウォーキングなどの運動を週1回以上ペースしていない④5分前がある⑤眠りもよくない⑥分前がある⑦思いつくやれる感じがする。思いつくやれるは、フレイルに注意しましょう。

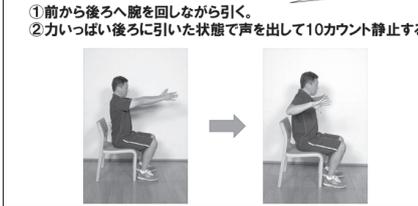
### 体は筋肉重要 自宅で気軽に筋トレ

「ルーの法則」です。ドイツの発生源の名前が由来で、要約すると「20トンの身体は適度に使うと発達する。使い過ぎれば萎縮・退化して、使い過ぎれば障害を起す」。けがをするという内容です。つまり、運動は適度に使うことが重要なのです。

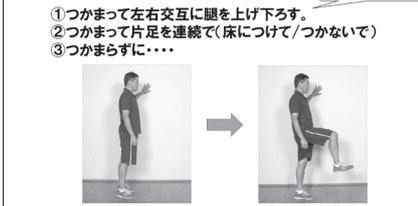
年を重ねるとつれて大切になるのは筋肉です。筋肉を強くするには、重りや負荷で刺激を与え筋肉を疲労させます。筋肉は2日間程度で元に戻り、少し強化されます。筋トレは筋肉が多少疲れるべから運動を繰り返すことで、筋肉は鍛えられます。同時に、たんぱく質を食事でも多く取ることを忘れないように。パーペルやマシンがなくても、スクワットや椅子や壁にもたれて行ったり、自宅でも気軽にできます。注意点をいくつか挙げてみます。正しいフォームで行うこと、筋トレ中は呼吸を止めないこと、筋トレを行うと、筋肉が伸縮します。血流が生じて疲労物質を運び出し、代わりに

酸素を供給してくれる効果もあるのです。雑誌やインターネットでも多くの方法が紹介されているので、ご自分に合った筋トレを選んで始めてみましょう。ここでいくつかの運動を試してみます。「背中運動」は肩こり、猫背の予防になります。腕を前に出し、両手の親指を上へ向けます。続いて両手の親指を下へ向けながら腕を後ろへ引きます。肩甲骨が動いているのが分かるでしょうか。

### 背中運動(肩こり・猫背の予防など)



### 腿挙げ運動(転倒の予防など)



静岡新聞 SBS

SBS 静岡健康増進センター公開講座 2022

SBS 静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほどいきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで開催された。第3回の前半は、南波眼科(静岡市葵区)の南波久斌氏が「眼の成人病 白内障 緑内障について」と題して講演した内容を紹介します。  
 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

聞いてなるほど!

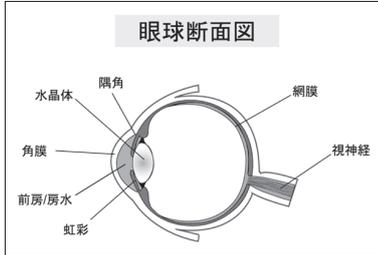
# いきいきライフ

## 眼の成人病 白内障 緑内障について

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター  
 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市

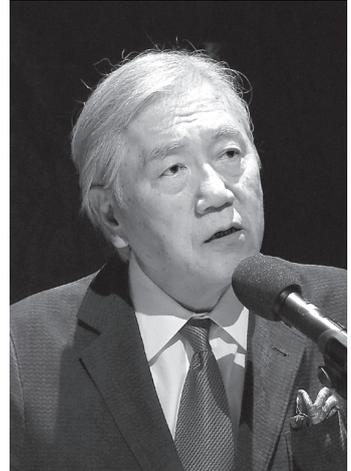
白内障と診断されたら、何もせず様子を見る、点眼薬を使う、手術を受けるという三つの選択肢があります。点眼薬は水晶体の濁りの進行を抑えて視力の低下を防ぎますが、白内障が治るわけではありませぬ。手術以外に視力を改善する方法は



**り患者数多い白内障 不便なら手術検討**  
 目の成人病の中で代表的な白内障・緑内障について述べさせていただきます。人間はさまざまな感覚を使って情報を得ていますが、そのうち視覚で約7割から8割の情報を得ているといわれます。白内障は眼球の水晶体が濁る病気です。発症原因の1位が加齢、次いで糖尿病やぶどう膜炎、先天性、外傷などが挙げられます。わが国では年齢とともに罹患(りかん)者数も増加し、70代以上は80%以上の方が、大なり小なり白内障といわれています。ものがかすんで見える、二重に見える、まぶしくなるなどの症状が特徴的で、何年もかけてゆっくり進行します。

白内障と診断されたら、何もせず様子を見る、点眼薬を使う、手術を受けるという三つの選択肢があります。点眼薬は水晶体の濁りの進行を抑えて視力の低下を防ぎますが、白内障が治るわけではありませぬ。手術以外に視力を改善する方法は

### 治療や手術で生活の質向上へ



南波眼科 理事長 南波 久斌 さん  
 なんば・ひさよし 医療法人社団緑泉会南波眼科理事長、眼科専門医、医学博士。1947年生まれ。65年東京大理工科三類入学。72年東京大学医学部眼科教室入室。80年関東労災病院眼科部長。83年東京大医学部眼科科学教室講師。91年南波眼科院長。97年から現職。

### 白内障 まとめ

- 進行は遅く 突然失明することはない
- 定期検査と点眼治療が基本
- 日常生活で目がかすみ、不自由が出てくれば手術を受ける
- 白内障手術で多くの場合 見え方が良くなる

もう一つは隅角が閉じて進行する急性緑内障です。房水が流れないため急激に眼圧が上がると、目が痛んだり吐き気が起きたりします。あわてて救急車を呼んで病院に運ばれた結果、そこで急性緑内障と判明したケースもあるほどです。  
 眼圧が高まると視神経乳頭が陥没(おと)が拡大します。視神経繊維も傷み、視野が欠けてきます。ただ、視野欠損が起きて初期の場合、両目で視野欠損を補ってしまい気が付かない方も多いため、注意が必要で、緑内障になる危険因子には、眼圧、年齢、近視、遺伝的素因などが挙げられます。最大の危険因子は眼圧です。ですので、眼圧を下げる病気の進行を抑えます。  
 緑内障になる危険因子には、眼圧、年齢、近視、遺伝的素因などが挙げられます。最大の危険因子は眼圧です。ですので、眼圧を下げる病気の進行を抑えます。  
 緑内障になる危険因子には、眼圧、年齢、近視、遺伝的素因などが挙げられます。最大の危険因子は眼圧です。ですので、眼圧を下げる病気の進行を抑えます。

白内障と診断されたら、何もせず様子を見る、点眼薬を使う、手術を受けるという三つの選択肢があります。点眼薬は水晶体の濁りの進行を抑えて視力の低下を防ぎますが、白内障が治るわけではありませぬ。手術以外に視力を改善する方法は

**緑内障は自覚なくても 眼圧下げ進行抑える**  
 緑内障は視神経が死滅し視野が狭くなって、悪化すると最終的に失明につながる可能性があります。国内には数百万人以上の緑内障患者がいますが、その約8割は自覚症状もなく未治療といわれています。最近では治療技術が進歩し失明する率は減りましたが、それでも失明原因となる病気の第1位に挙げられています。  
 緑内障には二つの種類があり、一つはゆっくり進行する慢性緑内障(これは眼球からの水(房水)の排水路(隅角)が開いてはいますが、その排水はけが悪くなり起こります。高眼圧緑内障と正常眼圧緑内障に分類され、わが国では正常眼圧緑内障が大多数です。

**根気よく治療継続 目の健康を保とう**  
 治療に関しては、治療しても見え方が良くなった、視野が広がった、視力の異常などはありません。視野の異常などがあっても、残念ながら元には戻らないのです。ですから、それ以上悪くならないように、眼圧を下げて進行を抑えて視機能の現状維持を図ります。  
 治療方法には点眼薬、レーザー治療、手術の三つがあります。一般的には、まず点眼薬を使いますが、効果が芳しくなければレーザー治療、それでもダメなら手術に踏み

### 緑内障患者さんの 注意点

- 隅角が閉塞タイプの患者さんの場合、他科での治療や薬で緑内障が悪化することがある(全身手術、麻酔薬、睡眠薬、向精神薬、かぜ薬など)
- 患者さんは、自分が開放タイプ、閉塞タイプどちらなのかを知っておいたほうがいい



SBS 静岡健康増進センター公開講座 2022

SBS静岡健康増進センターの公開講座「聞いてなるほど!いきいきライフ」の2022年度のシリーズ(全4回)がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール ユーフォニアで開催された。第3回の後半は、大人のための体操のお兄さんごぼう先生が「体と頭を動かして、元気を維持する5つのキーワード」と題した講演などの内容を紹介します。  
 <企画・制作/静岡新聞社地域ビジネス推進局>

聞いてなるほど!

# いきいきライフ

体と頭を動かして、元気を維持する5つのキーワード

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター  
 〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
 電話▶054(282)1109 URL▶http://sbs-smc.or.jp

主催▶公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 後援▶静岡県、(一社)静岡県医師会、(一社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市



大人のための体操のお兄さん  
**ごぼう先生(梁瀬 寛さん)**

ごぼうせんせい(やなせ ひろし) 日本福祉大卒業。大手鍼灸(しんきゅう) 接骨院の勤務を経て、2014年に高齢者の笑顔をつくる会社「GOBOU」を創業。全国各地の介護施設や地域を中心に、「大人のための体操のお兄さん ごぼう先生」として介護予防の普及に努める。

## 体と頭動かし「お達者」目指して

### 座ったままで運動 介護予防の一助に

第一回に続いて2回目の登場となります。介護の「ほ」と「ほ」の字を取って「ごぼう先生」と名乗り、集団体操を通じて介護予防を広める活動をしています。今まで300種類以上の体操を考案しました。そのうち50種類が入ったカラオケの機械が全国の介護施設に2万台5000台ほど導入されています。私の体操には3つのポイントがあります。まず、椅子に座ったままで運動すること。次に楽しめること。そして、これは意外に思うのですが、できないほうがいいという点です。一人よりみんなでやるは楽しくやる気も出ますし、できないほうがチャレンジしようという意欲が湧いてくる

からです。

さて、介護予防にあたり私は5つのキーワードをお伝えしています。それは、テクニク、モグモグ、ワクワク、コッココ、ドキドキです。一つずつ紹介していきます。

「テクニク」は運動です。認知症を恐れている方も多いと思いますが、脳を鍛えるには運動が一番といわれています。これは医学的にも認められています。ただし、運動はし過ぎはダメです。毎日1万2000歩以上も歩くとかえって健康を害するデータもあるからです。

体が弱くて外出も難しいという方には、室内の歩行立派な運動です。部屋から数メートル離れたところに行こうとすることで運動になります。自分自身がどれくらい体を動か

かすことができるのか、気力はあるのか、今までの範囲を来年も再来年もできるように意識しながら続けていけば、大きな積み重ねになるはずなんです。ではここで、いくつか簡単な「砂体操」をしてみます。まず、椅子に座ったままで、姿勢をよくして、足先の裏は地面に付り、椅子の足のにもたれないように、これだけでもお腹が引き締まります。

最初はつま先をさくと浮かして、そのまま秒間キープしましょう。すねのあたりが硬くなります。次は、片方の足のすねとも片方の足のふくらはぎをくっつけます。手前の足は前に蹴るように、もう片方はそれを押し返すように、足同士で力比べをします。足のともで力が入るでしょう。これも秒間キープします。

次は両手を膝の間に挟みまよように力を入れる。ももの内側や骨盤に力が入ります。これも秒間キープ。

今度は肘を張り、お祈りするよように両手を合わせます。息を吐きながら手と力比べです。肩回り、筋力に力が



私の祖母は郵便員として勤め上げ、定年後は多くの趣味を楽しんでいました。ところが首を痛めてからは一切止めてしまっただけです。そこで、祖母にデイサービスを勧めました。すると、以前のようにならなくなり、顔が赤く、喜びを見出したのです。小さな紙皿に描くので、気軽無理がありません。毎日少しずつ絵を描くように、毎日気分も出て、再び祖母は生活を楽しめるようになったのです。

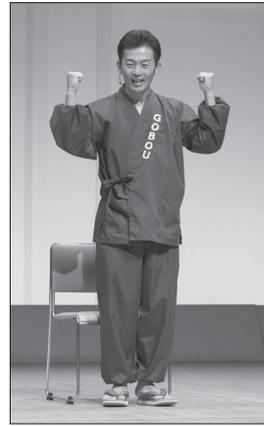
入ります。最後は、肘を引いて肩甲骨を背中の中心に向けて閉じるように秒間胸を張りましょう。最近、スマートフォンやパソコン作業などで、前かがみになる方が増えているので、猫背の予防になります。これらの体操は簡単に思えるかもしれませんが、実は、日々コッココと秒間続けた方と全く違った方とでは、まったく年後には大きな差が出ると思います。

口の健康状態も確認 好きの感覚が大事

次は「モグモグ」。これは口の健康状態です。オーラルフレイルという言葉があります。人は「口」から衰えてくると、食がたかめられない、飲み込めない、栄養が取りづらく、体も弱ってしまいます。

また、近年は新型コロナウイルス感染症の影響でマスク生活が続く、会話も減り人の口元や表情を見ることが難しくなりました。人と会話をすることも介護予防には効果があるのです。

三つ目は「ワクワク」で、趣味や楽しみのこと。自分は無趣味だ」という方もいらっしゃるでしょうが、服、テレビ番組、食べ物など、どこか好きなことはあるはず。趣味にしてみてください。その「好き」という感覚はぜひ大事にしてください。



3年後の2025年以降、わが国の高齢化率はピークを迎え、2050年ごろまで超高齢社会が続くといわれています。そのためにも、自分が介護予防を心掛けて健康寿命を伸ばし、自分の身の回りのことはなるべく自分でできるようにしていきたいですね。ご自身が健康に過ごされ、周りからも気持ちよく見られること。それが「お達者」という言葉の表せようと思います。皆さん、これからも日々体と頭を動かして、ぜひお達者な存在を目指していきましょう。



