

～「健康長寿のまち・京都」をめざして～

令和元年度 京都市国民健康保険
「健康づくり講演会」

日時：令和2年1月30日（木）

午後1時30分～午後4時30分

場所：ロームシアター京都 サウスホール

主催：京都市

共催：京都府国民健康保険団体連合会

講演

第1部

コケない，ボケない，
頭と体の同時刺激体操

京都大学大学院医学研究科 人間健康科学系専攻 教授

青山 朋樹 氏

第2部

あなたの腎臓，大丈夫？
～高血圧と食塩とのふかーい関係～

医療法人八田内科医院 院長・理事長
近江八幡市立総合医療センター 腎臓センター顧問

八田 告 氏

第1部

コケない，ボケない， 頭と体の同時刺激体操

講師紹介



青山 朋樹 (あおやまともき) 氏

京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻
リハビリテーション科学コース 教授

～学歴～

1994年 群馬大学医学部医学科卒業

2004年 京都大学大学院医学研究科博士課程卒業

～職歴～

1994年～1995年 京都大学医学部附属病院整形外科

1995年～1997年 玉造厚生年金病院整形外科

1997年～2000年 市立長浜病院整形外科

2004年～2009年 京都大学再生医科学研究所

2009年～現在 京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻

～受賞歴～

2004年 京都大学再生医科学研究所研究奨励賞

講演概要

いつまでも元気でいるためにはコケない！ボケない！

日本人の平均寿命は男女ともにどんどん延びています。これは医療の進歩と共に、バランスの取れた食事や定期的な運動、規則正しい生活のリズムなどの毎日の健康増進のための予防活動が大きく影響しています。しかし、ただ単に寿命が延びるだけでなく、いつまでも元気で、誰のお世話にもならず、自分自身の力で生活していく健康寿命の方も延ばしていきたいところです。この健康寿命を短くしてしまう原因として、コケる(転倒)とボケる(認知機能低下)があります。他にも脳卒中などの脳血管疾患や体力の低下などによる衰弱、足腰の痛みなどによる関節痛などの健康寿命を低下させる原因もありますが、まずはコケない！ボケない！をキーワードに、いつまでも元気でいるための予防活動を始めてみましょう。

「二つの事を同時に行う力」が転倒防止に必要？！

最近転倒したことがある方はどんなときに転倒したかを思い出してみましょう。「誰かとしゃべっているときに転倒した」「考え事をしていたときに転倒した」などのエピソードはありませんか？このように「～をしているときに転倒した」という方は、「二つの事を同時に行う力」が低下しているかもしれません。人間は一つの動作に集中しているときには、他の動作への注意がおろそかになります。普段であればつまづくことのない段差やカーペットの縁なども、両手に何かを持っているときやスマホで誰かと話しているときは、うっかりつまずいて転倒してしまうことがあります。このように、「二つの事を同時に行う力＝二重課題処理能力」が低下している方が転倒しやすい、ということが最近の研究でわかってきました。

自分の「二つの事を同時に行う力」はどれくらい？

本当に歩くことだけに集中していれば、そんな段差やカーペットの縁などにつまづくことはないでしょう。歩くときには歩くことだけに集中していれば転倒を防ぐことはできます。また、しっかり食べ物の味を確かめながら食事するためには、誰とも喋らず黙々と食事をするほうが良いかもしれません。しかしながら、私達の生活空間はさまざまな刺激にあふれており、日常生活を楽しく、有意義に過ごすためには「二つの事を同時に行う力」が必要になってきます。風景や鳥のさえずりを聞きながらの散歩や、家族や友人とワイワイとおしゃべりしながらの食事は楽しく、散歩や食事を豊かにしてくれます。

さて、あなたの「二つの事を同時に行う力」はどのくらいでしょうか？「二つの事を同時に行う力」を測定するちょっと面白い研究があります。二人で歩いているときに、片方が急に「昨夜何を食べました？」とか「今年の干支ってなんでしたっけ？」と話しかけます。その際に立ち止まってしまって答えを考える方は「二つの事を同時に行う力」が低下しており、立ち止まらずにスラスラと答えられる方は「二つの事を同時に行う力」が高いというものです。さあ、あなたはどうでしたか？

「頭と体を同時に刺激する体操」で「二つの事を同時に行う力」は強化できる？！

大変残念なことに、「二つの事を同時に行う力」は老化と共に低下します。若い方は「二つの事を同時に行う力」が高く、二つどころかそれ以上のことを同時に行う力を持っています。では、高齢者であっても「二つの事を同時に行う力」を、何かのトレーニングで強化できないのでしょうか？この「二つの事を同時に行う力」は、「頭と体を同時に刺激する体操」を行うことによって、80歳以上の高齢者であっても改善することが明らかになりました。例えば、“椅子に座ってなるべく早く足踏みをしながら、「か」のつく言葉をなるべくたくさん声に出して言う”というような体操です。これは、足踏みをするという運動課題と、言葉を思い出しながら口にするという認知課題の、二つの課題を同時に行う体操です。この二つの課題を同時に行う体操をすることで、「二つの事を同時に行う力」は強化されていきます。

「二つの事を同時に行う力」を強化することで認知機能の低下も予防できる？！

認知機能の低下を防止するためには、ウォーキングなどのように、呼吸をしながら運動を行う有酸素運動が効果的であることが明らかになりました。それに加えて、「頭と体を同時に刺激する体操」を行うことで、認知機能のうちのいくつかの機能の低下を防止することができ、脳の機能をよりうまく使えるようになります。

「二つの事を同時に行う力」を強化する事で生活を楽しくする

まずは、「頭と体を同時に刺激する体操」でコケない！ボケない！を始めてみましょう。「二つの事を同時に行う力」はこれだけに留まらずに生活にもっと彩りを添えてくれるかもしれません。食事をするとき、その素材がどのような産地で取れて、どのように味付けしているか、どのようにして盛りつけをしているかを考えながら食事してみるのはいかがでしょうか？きっといつもより更においしく感じられることでしょう。

第2部

あなたの腎臓，大丈夫？ ～高血圧と食塩とのふかーい関係～

講師紹介



八田 告 (はったつぐる) 氏

医療法人八田内科医院 院長・理事長
近江八幡市立総合医療センター 腎臓センター顧問

～略歴～

- 1992年 国立大学法人 島根大学 医学部卒業
- 1992年 京都府立医科大学附属病院研修医
- 2004年 京都府立医科大学 腎臓高血圧内科講師 腎臓高血圧内科科長・診療主任
- 2006年 近江八幡市立総合医療センター 腎臓センター長
- 2010年 京都府立医科大学臨床准教授
- 2013年 八田内科医院 院長・理事長
- 2015年 京都大学大学院医学研究科講師 (医療疫学分野) 兼務

～社会貢献～

- 2011年 公益財団法人 日本腎臓財団 CKD 対策推進委員
- 2013年 京都腎臓病総合対策推進協議会 理事
- 2016年～京都府糖尿病対策推進事業 委員会委員
- 2017年～京都府糖尿病重症化予防 戦略会議委員
- 2017年 腎臓病療養指導士創設に 関する教育研修小委員会委員
- 2018年 日本高血圧学会実地医家部会 中央委員，京都腎臓医学会理事 (事務局)

～所属学会，学会役員，各種専門医等～

医学博士 (京都府立医科大学)

日本内科学会 (総合内科専門医)，日本腎臓学会 (専門医，指導医，
学術評議員)，日本循環器学会 (専門医)，日本高血圧学会 (専門医・
学術評議員)，日本透析学会 (認定医・指導医)，米国内科学会 (ACP)

～受賞歴～

- 2010年 第22回京都府立医科大学関連病院協議会 医学研究奨励賞
- 2016年 Best Doctors in Japan 2016-2017, 2018-2019 受賞

講演概要

はじめに

皆さん、腎臓はどこにあって、どのような働きをしているかご存知ですか？ 腎臓が悪くなるとどのような症状が出るのでしょうか？ 腎臓病には大きく分けて二つあります。一つ目は、腎臓そのものが悪くなる生粋の腎臓病、二つ目は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病によって起こる腎臓が被害者の腎臓病です。最近は後者から人工透析になる方が大変多くなり、社会問題にまでなっています。

腎臓の働き

腎臓は体の後ろ側、ちょうど腰のあたりに左右二個あります。腎臓には心臓から一分間に100mlの血液が流れてきます。一日だと24時間×6L=144Lもの血液が腎臓に流れます。およそ、お風呂一杯分もの血液が腎臓に流れてくるわけです。腎臓は、老廃物や過剰となった水分などをフィルターのようにこして尿を作ります。最終的に一日約2L程度の老廃物が尿として体から排出されます。腎臓の働きは、老廃物のろ過以外に、体にとって大切な電解質（ナトリウムやカリウムなど）や、骨代謝に大切なリン、カルシウムの調節なども行っています。また、腎臓は全身臓器の中でも最も酸素が少ない臓器なので、貧血に対してとても敏感です。貧血になると、腎臓から骨髄に造血させるホルモン（エリスロポエチン）を出すことで腎臓自ら低酸素にならないようにします。オリンピック選手が標高の高い酸素の薄いところでトレーニングして血液を増やせるのは、腎臓のお陰という訳です。

慢性腎臓病の症状

では、腎臓が弱るとどのような症状が出るのでしょうか？ 残念ながら腎臓はとても我慢強い臓器なので、よほど悪くならないと症状が出ません。しかし、初期の頃は尿が泡立ったり、足が浮腫（むく）んだりすることがあります。尿の泡立ちには、尿に蛋白が下りている状態を表します。通常、体にとって大切な蛋白質は尿にはほとんど出ませんが、腎臓に負担がかかると腎臓が仕方なく蛋白質を出してしまうのです。その状態が続くと、腎臓は更に傷んでいきます。慢性的に腎臓が傷んだ状態を慢性腎臓病（CKD）と言います。日本人は海外の人と比べると腎臓が少し小さく、血圧が上がり易い民族であることも影響して、成人の8人に一人がCKDと言われています。また、むくみも腎臓病の一つの症状で、体に塩水が溜まった状態です。腎臓から塩分を十分に出せないか、あるいは腎臓が処理できないほど、多量の塩分を摂ったときに起こります。塩分は高血圧の大敵で、高血圧は心臓病や脳梗塞の原因となることは、皆さんも御存知のことでしょう。日本は世界的に見ても塩分摂取の多い国で、ワースト5に入ります。若いうちは腎臓も元気ですが、加齢とともに腎臓の塩分処理能力は低下していきます。つまり、年齢とともに摂取する塩分を減らす必要があるのです。

腎臓がいよいよ悪くなると、体の老廃物が出ない状態、つまり尿毒症になります。食事がとれない、頭が重いなど、とにかく自分の体ではないような症状です。そのような状態になると、人工透析を一生続けるしか治療法はありません。

慢性腎臓病（CKD）セルフチェック

- ①尿検査で尿蛋白が出ている（+以上）
- ②クレアチニン値から求められる eGFR 値 * が 60 以下である
- ①あるいは②のいずれかが3か月以上続く場合は CKD です

*eGFR 値：血清クレアチニンから求められる推定糸球体濾過量（ml/分/1.73m²）のことで、残りの腎機能を表す指標

腎臓を守っていきいきと暮らせるコツ

- ①健診などで、尿検査や血液検査を毎年受けましょう
- ②家で血圧を測りましょう

最近の高血圧治療は、家庭血圧が目安です。また、若い頃から血圧は大丈夫だったとしても安心できません。片親が高血圧であれば50%、両親とも高血圧なら80%以上の確率であなたの血圧は上がります。知らないうちに血圧が上がっていることがないように、正常な方でも、週に一回程度で結構ですから、家で血圧を測りましょう。

- ③塩分に注意しましょう

一日塩分摂取量は、男性8g以下、女性7g以下（厚生労働省推奨）です。ただし高血圧の方は6g以下が目安です。知らず知らずのうちに摂ってしまうものなので、調理法や塩分含有量の表示に注意しましょう。塩分が少なくても、いくらでもパンチの利いたおいしい食事は作れるし、召し上がれます。適度な塩分のおいしい食事を楽しみましょう。

- ④体重オーバーにならないようにしましょう
- ⑤タバコは絶対にダメ！アルコールは1合までOKです
- ⑥野菜を多くとりましょう（カリウム制限のある方以外）
- ⑦適度な運動をしましょう
- ⑧脱水に注意しましょう

よく「どのくらい飲めばよいですか？」と聞かれますが、個人差があるので何とも言えません。一番の目安は、『尿の色が濃くならないようにしっかりと水分を摂りましょう。』が分かりやすいと思います。

- ⑨お薬やサプリメントに注意しましょう

特に痛み止めなどを続けて使っていると、腎臓が悪くなります。

さらに詳しいことをお知りになりたい方は、日本腎臓病協会のホームページをご覧ください。

<https://j-ka.or.jp/ckd/> 検索：日本腎臓病協会 慢性腎臓病

