

豊かな老後を考える

豊かな老後を考えるシンポジウム「認知症と高齢者ケア最前線」は、快適・安全・安心な健康長寿を目指して(日本健康科学学会主催、毎日新聞社後援)が16日、東京都千代田区で開かれた。冒で人工知能(AI)を活用した高齢者見守りシステムの開発を進める榎本修身、大阪市立大学大学院医学部特任教授、テレビの情報バラエティ番組の評論家としておなじみの池田清彦、早稲田大学国際教養学部教授らの講演に、参加者約150人が熱心に耳を傾けた。

市民公開シンポジウム

イミダヘブチドに脳の老化改善効果

榎本修身氏(大阪市立大学大学院医学部特任教授)



榎本修身氏

老化の原因は酸化ストレスです。人の体で一番さらされやすいのは、体温や呼吸、心拍数などを調節している脳の自律神経中枢。年を取るとこの機能が極端に低下します。これを若く保つことが重要です。

加齢に伴う記憶力や認知機能の低下を抑え、記憶をつかさどる部位において血流改善と脳の萎縮を軽減させる作用が報告されています。イミダヘブチドは抗疲労物質として知られていますが、高齢者の自律神経機能低下や記憶力低下に対しても有用と考えられます。

そして最後に快適・安心・安全な環境です。例えば暑い環境では体温を調節する脳の自律神経が酷使されます。ところが高齢者は自律神経が作動する機能が十分に働かない。我々はその機能を補うシステム「ライフリズム」を開発しました。高齢者の見守りは鈍くなった感覚を補い、かつ生体情報と統合して観察する必要があります。カメラを使わない非接触でできるような仕組みです。

90歳以上のほとんどは認知症が正常なのです



池田清彦氏

日本の100歳以上の高齢者は7万人に迫る勢いで増えています。90歳は女性です。男性が早死にするのは男性ホルモンのせいですが、女性ホルモンの減少で活性酸素がたまり出るので、人間の寿命は長くて115歳くらい。戸籍がしっかりしている国で、歴史上それ以上生きたのは約50人。一番長生きしたのは5月、17歳の時に一大決心をして禁煙をしました。僕はたばこを20代の頃は80本吸っていたけれど、33歳の時にやめた。たばこは酒が体にいいと思っただけで飲んでいた。飲まなかったのは1987年2月で、それからは欠かさず飲んでいますが、生きています。哺乳類の寿命は短い。ほとんどは繁殖が終わった途端に寿命が尽きます。人間は違います。しぶとく生きています。ですから明日死んでも文句を言わないと思っただけです。



信川益明氏

皆さんの願いは健康に元気で暮らしたいということ。これからの病院や診療所、訪問看護ステーションなどと連携し、外に出たばかりの患者さんや、健康な高齢者、介護施設に居る高齢者の生活状況をヒアリングし、健康や生活支援に関するセミナーを開催するなど、高齢者のニーズ把握に努めました。重要なのは、専門家ではなく住民が中心で、人とのふれあいがあること。これまでの病院や診療所、訪問看護ステーションなどと連携し、外に出たばかりの患者さんや、健康な高齢者、介護施設に居る高齢者の生活状況をヒアリングし、健康や生活支援に関するセミナーを開催するなど、高齢者のニーズ把握に努めました。重要なのは、専門家ではなく住民が中心で、人とのふれあいがあること。これまでの病院や診療所、訪問看護ステーションなどと連携し、外に出たばかりの患者さんや、健康な高齢者、介護施設に居る高齢者の生活状況をヒアリングし、健康や生活支援に関するセミナーを開催するなど、高齢者のニーズ把握に努めました。重要なのは、専門家ではなく住民が中心で、人とのふれあいがあること。



長生きの秘訣を語ったシンポジウム

最近ではサプリメントも進化しています。新しい商品として機能性表示食品ができました。これは企業が自己責任で消費者に届けるものですが、人々のエビデンス(科学的根拠)があるという条件があります。消費者庁のホームページに全ての情報が載っています。もっと簡単に長生きする方法は「笑う門には福来る」。笑うと、幸福感を高めるセロトニンという快楽物質が脳内に出ます。セロトニンが増えると食欲が出て、睡眠も取りやすくなる。血圧も下がります。ぜひ、大きな口を開けて笑ってください。

榎本 信川先生はスマートで自分にも厳しいと思うのですが、信川 この前まで太っていました。妻が毎朝ジュースを機械で作ってくれます。それを飲んで3カ月で体重が4kg落ちました。森下 最近4カ月で、炭水化物タイプを減らして8割減せました。夜の白米をやめて、後は普通に食べています。減塩するにしても、だしをうまく使うとおいしい。そういう意味で、奥様の愛があると結構食べられます。離婚すると早く死ぬ。榎本 夫婦円満が長生きの秘訣ですね。

パネルディスカッション

長生きの秘訣

榎本 できるだけ楽しんで健康である方法は何かを考えてきたつもりです。手間をかけたくない、塩分が入っていない、おいしいものを食べて、それで長生きしても構いません。おいしいものを食べて満足度高ければいい。それはそれでいいのかな。塩分が高くなって血圧が高くなるのを、ただ1個の薬を飲んで解決できればそれが楽かなと思っています。森下 お酒やおいしいものは

やめられない。だから、自分の中でやめやすいものやめていけばいい。たばこは20歳くらいから吸っていたからやめた。白米はあまり食べなくても大丈夫なので減らしていい。無理しすぎないのがポイントです。榎本 池田先生は、もし血圧が180あって薬は飲みませんか? 池田 微妙だね。飲むかもしれないが80歳になったら飲みません。もっと高い人は下げた方がいいけど、ほとんどどうもありません。

日本健康科学学会

認知症と高齢者ケア最前線!

快適・安全・安心な健康長寿を目指して



食べて学んだランチョンセミナーの参加者



ランチョンセミナーで出された酸化ストレスを防ぐ食材を使った弁当



石神賢太郎氏

現代社会では72.5%の労働者が疲れを感じているという厚生労働省の調査結果があります。その3分の1以上は6カ月以上続く慢性的な疲れを感じています。疲労を放置するとさまざまな疾患の発

ランチョンセミナー

石神賢太郎氏(大阪市立大学大学院医学部特任教授)

症要因や生活習慣病の悪化要因になり。産官学の連携で疲労の研究が進み、疲労の正体は摂取カロリーの欠乏によるエネルギー不足ではなく、活性酸素の発生による酸化ストレスが主原因だと判明しました。活性酸素は肉体的疲労やデスクワークなどで大量の酸素を消費すると生まれ、さまざまな組織や細胞を傷つけ、作業効率を低下させ

て疲労を起します。肉体的疲労も精神的疲労もメカニズムは同じ。人間が最も酷使する脳内で活性酸素が発生することで自律神経が乱れ、疲れが起きているのです。アンチエイジングは疲労克服を進めたい。臨床試験から明らかになった画期的な成分が「イミダヘブチド」。疲労軽減や酸化ストレスを抑制する効果などがあり、非常に高い効果が期待されています。一度効率的に摂取できるの

酸化ストレスを防ぐ食生活と食材

は鶏胸肉です。1日100gを1週間連続で取ると疲労が軽減されました。今はサラダキムも売っており、手軽に取れる環境にあります。取りづらい人はサプリメントを試してみよう。酸化ストレスを防ぐ食生活は、イミダヘブチドを取るのがベストです。抗酸化作用のある栄養素は他にも、植物に含まれるケルセチン、果物に含まれるクエン酸やビタミンCなどがあります。いろいろな栄養素をバランスよく取ってください。

私たちは、日本健康科学学会主催、毎日新聞社後援による市民公開シンポジウム「認知症と高齢者ケア最前線! ~快適・安全・安心な健康長寿を目指して~」に協賛しています。(順不同)

Nipponham 日本ハム株式会社 中央研究所 | 三菱商事株式会社 | Japan Preventive Medicine 日本予防医薬 | 国産チキン あんしんも、おいしさも。

企画・制作:毎日新聞社広告局 広告