

令和5年度 川崎市立川崎病院 看護師市民公開講座

今をどう暮らし どう老いるか

アンチエイジングを目指して

【第1回】最晩年まで豊かに生きる サクセスフル・エイジング

チームでつなぐ 地域の未来

今をどう暮らし どう老いるか アンチエイジングを目指して

【第1回】6月7日(水) 最晩年まで豊かに生きる

サクセスフル・エイジング

【第2回】8月2日(水) こころの不調とつきあう

加齢にともなう心の変化

【第3回】10月4日(水) 最期まで 口から食べる

栄養・口腔機能から捉える
アンチ・エイジング

【第4回】11月1日(水) 動く体を保ち健康寿命をのばす

サルコペニア・フレイルを防ぐ最新知識

チームでつなぐ 地域の未来

100歳を超えている人は何人？

日本の百寿者は1981年、1,000人を超えた。2021年には？

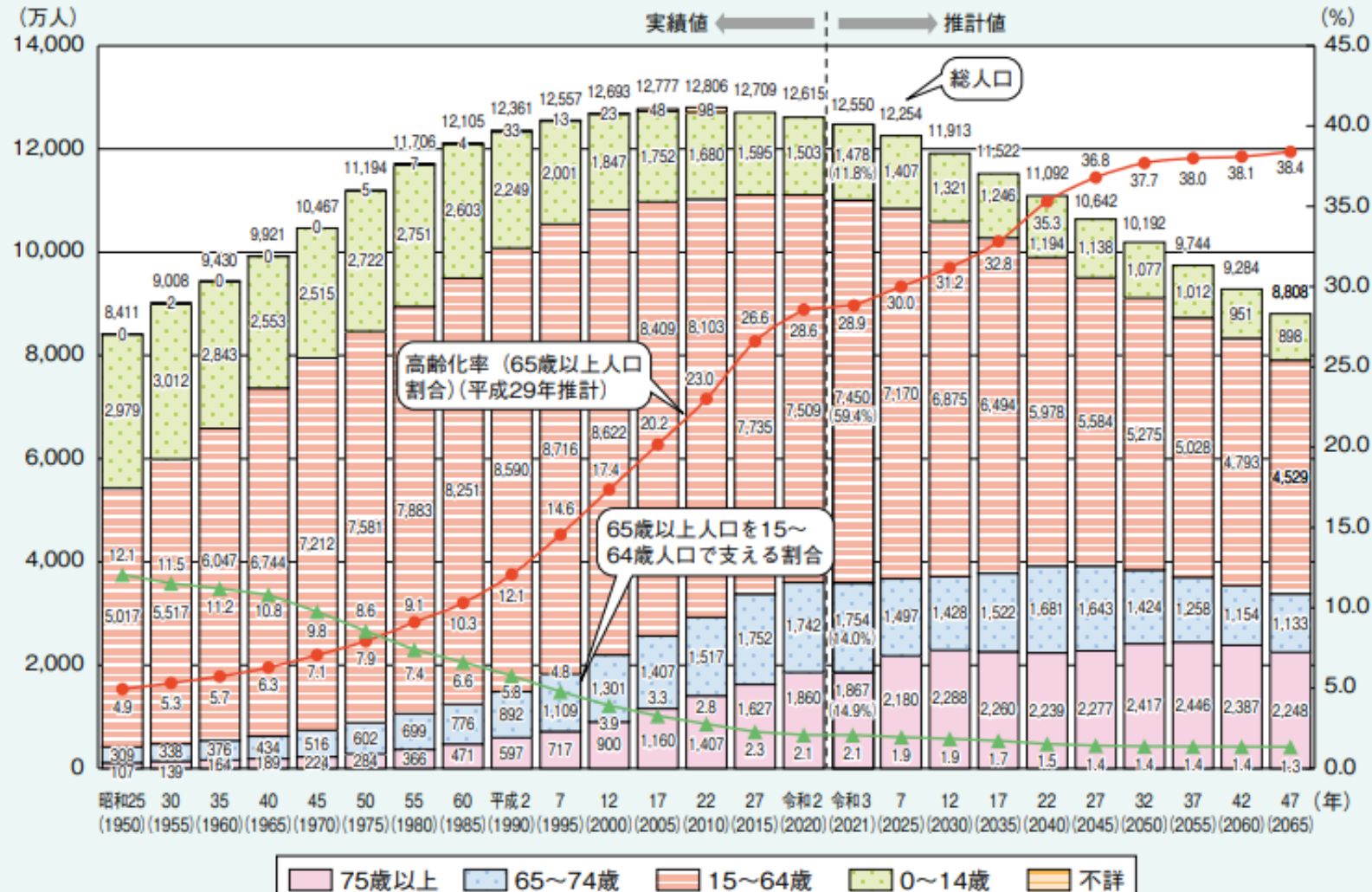
A) 8000人

B) 8万5000人

C) 18万人

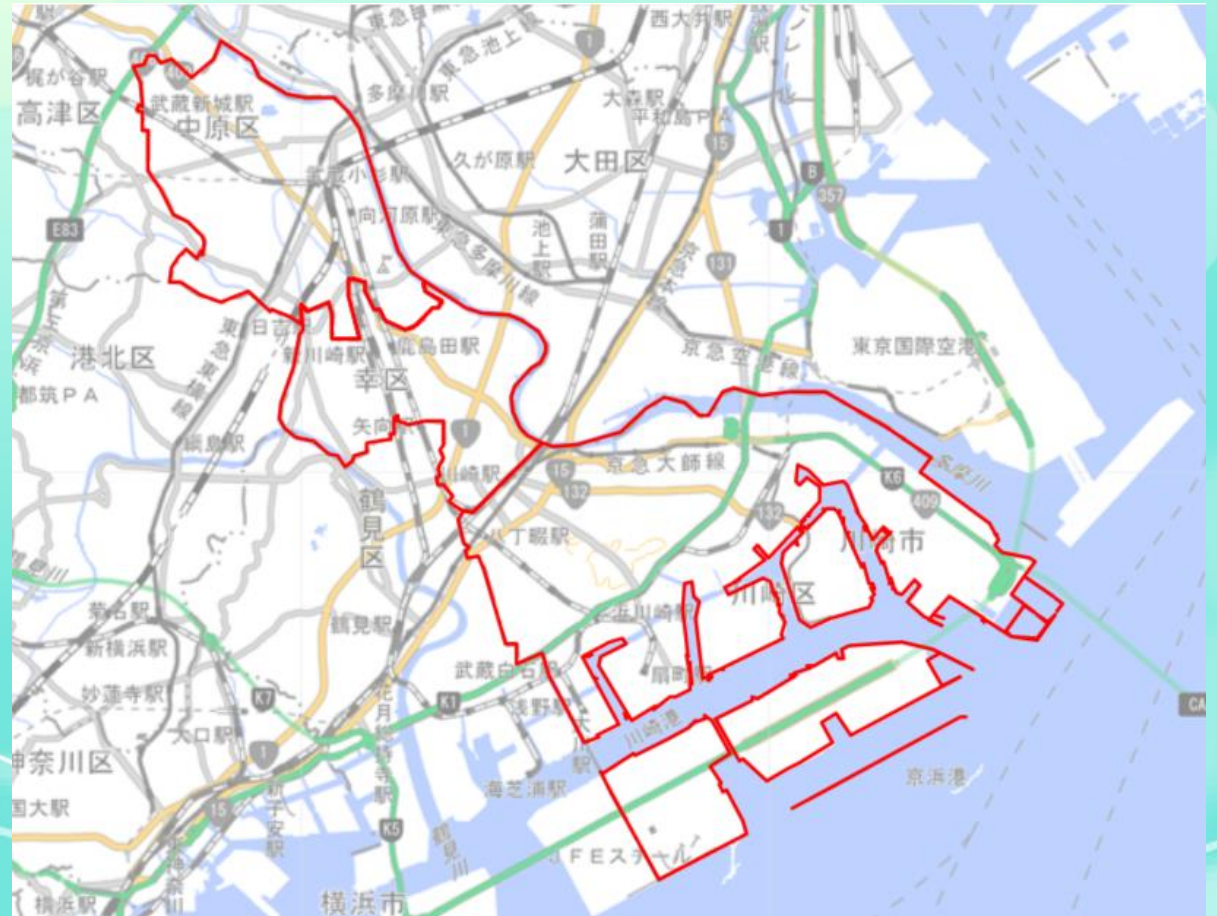
25年後 百寿者は65万人を超える

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計

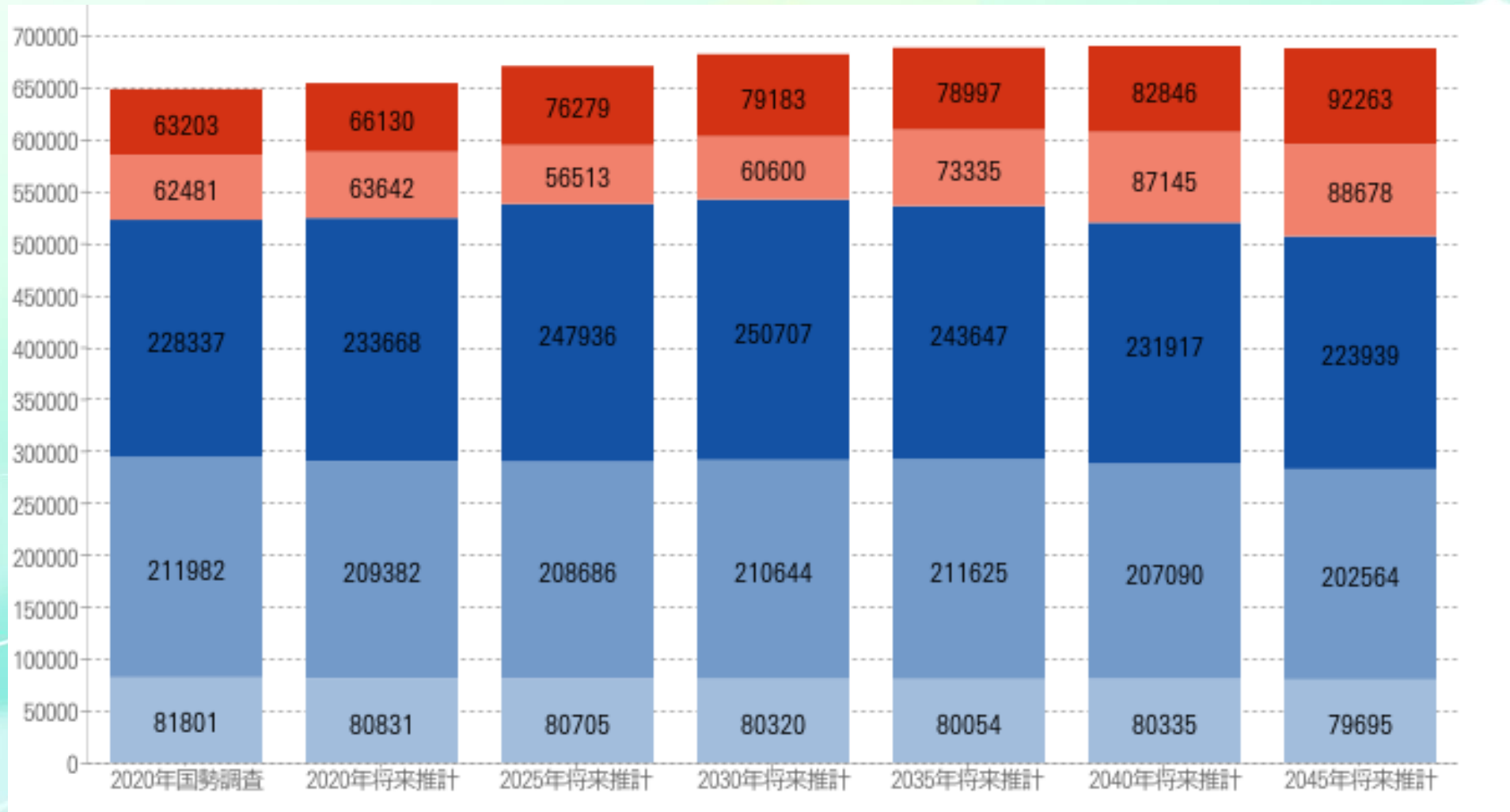


川崎南部＝若い街 これから本格的の高齢化

川崎区・幸区・中原区
人口：667,767人
高齢化率：18.80%
※全国平均28%、川崎全域21%



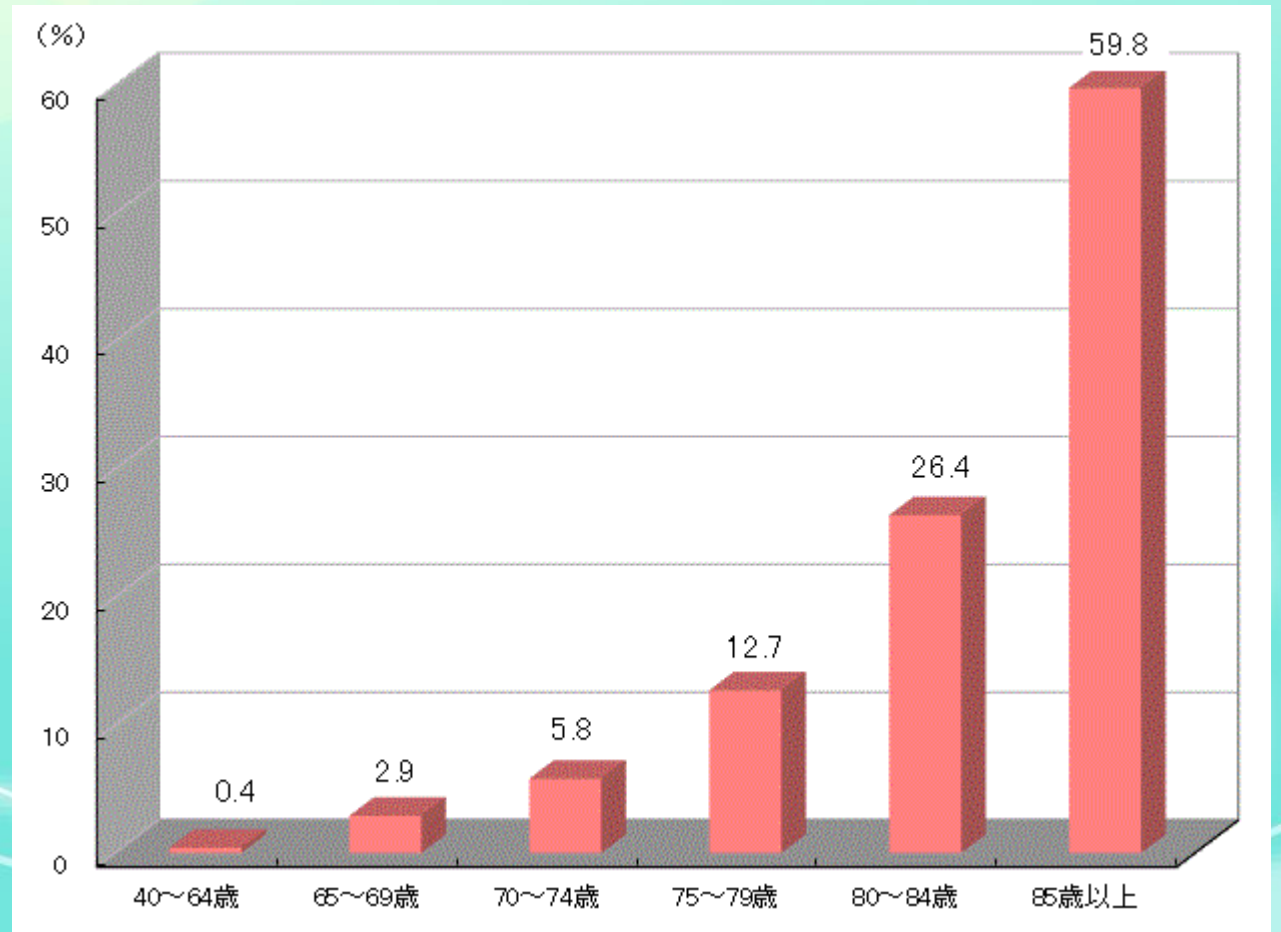
川崎南部＝若い街 これから本格的の高齢化



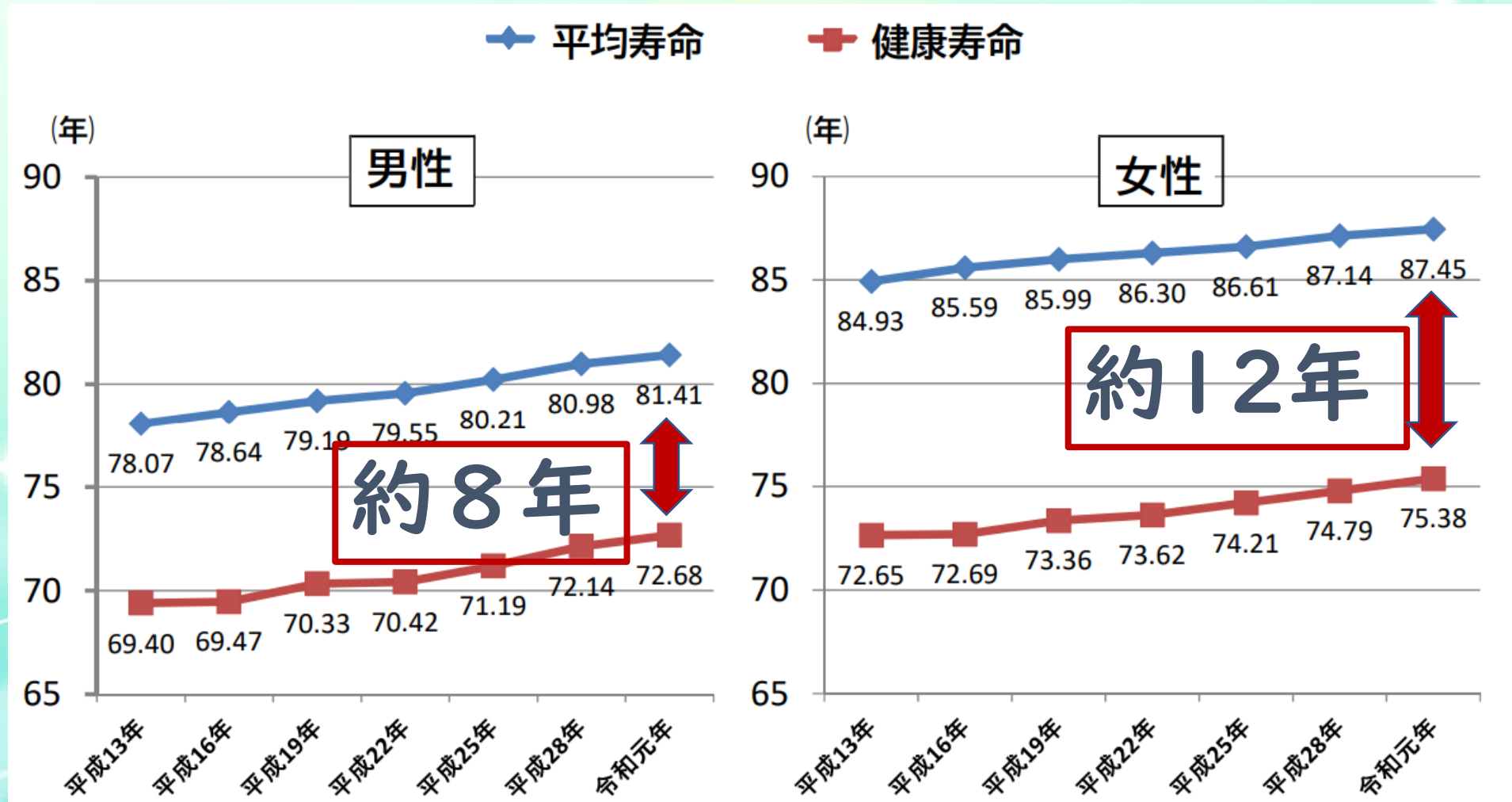
地域医療情報システム https://jmap.jp/cities/detail/medical_area/1405
将来推計人口：国立社会保障・人口問題研究所（2018年3月推計）データより

前期高齢者では圧倒的に元気な人が多い

- 平均寿命
男性81.25歳、女性87.32歳
たいてい80歳を超えて生きる
- 前期高齢者では要介護状態の人は少ない



平均寿命と健康寿命の間には 差がある



加齢は止められない

- アンチエイジング＝「抗加齢」
- アンチエイジング医学（抗加齢医学）
加齢という生物学的プロセスに介入を行い、加齢に伴う動脈硬化や、がんのような加齢関連疾患の発症確率を下げ、**健康長寿をめざす医学**
- 「加齢」のメカニズムについて医学的研究が進んだことで発展

不老不死の願い から 健康寿命を延ばす へ

アンチエイジング（抗加齢）医学の目標は変化してきた

昔

不老不死

1990年代

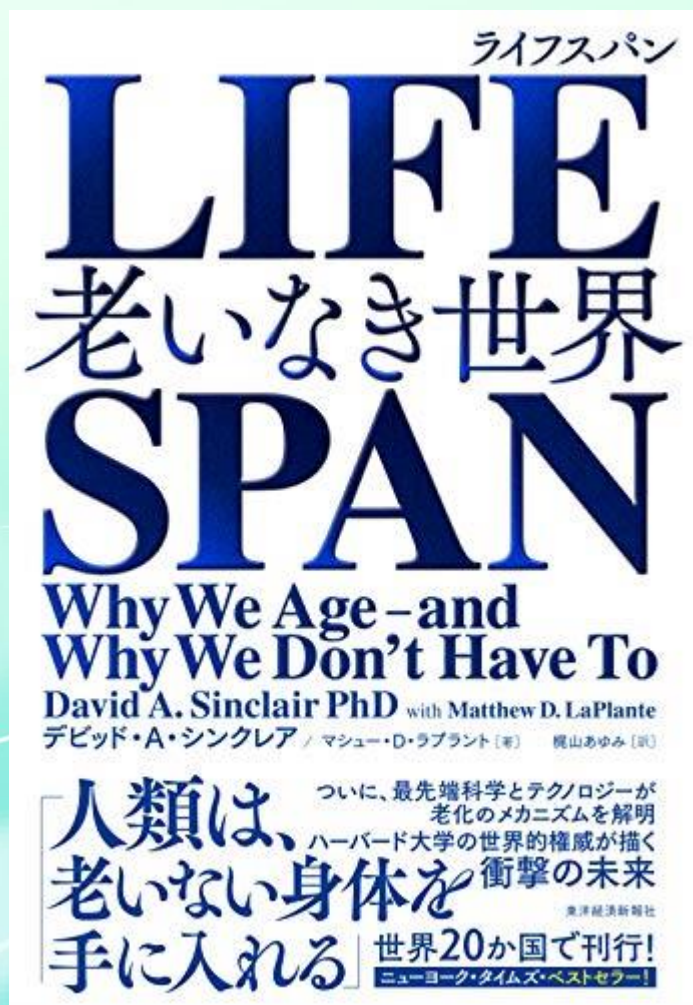
寿命を延ばす

2000年頃

健康寿命を延ばす

⇒ 医学的根拠をもった
加齢による病気の予防法、治療法
の確立を目指し研究が進んでいる

「老化は疾患である」との主張もある



「老化は避けて通れないものではなく、幅広い病理学的帰結を伴う疾患のプロセスだ」

デビット・ジェイムズ (ロンドン大学:UCL
健康老化研究所所長代理 生物老年学者)
2010.5.10 英王立協会会合総括文書

『ライフスパン 老いなき世界』デビット・A・シンクレア著 東洋経済新報社 日本語訳2020年
第3章 万人を蝕む見えざる病気 より

元気で長寿を楽しむことをめざす科学

アンチエイジング医学がめざすもの

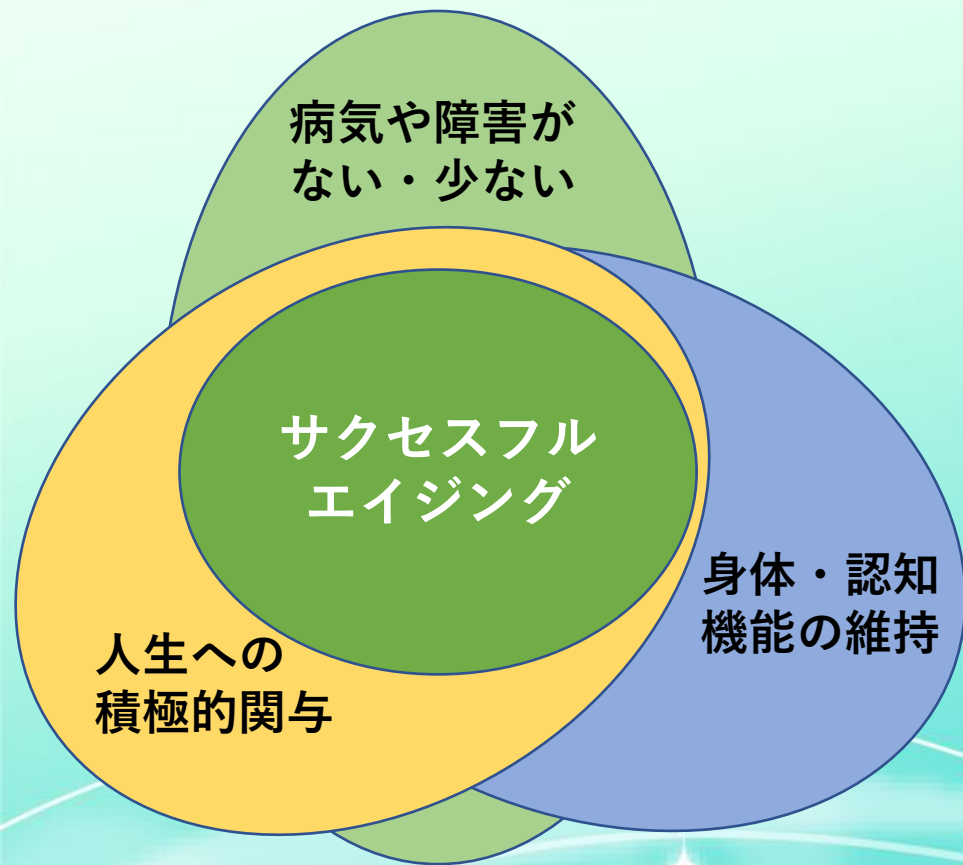
元氣	長寿	実践的科学
<ul style="list-style-type: none">・病気はあってもいい・人生の目標と生きがいが元氣の源・前向きで希望を持って暮らすこと	<ul style="list-style-type: none">・長く心楽しく暮らすこと・高齢者ほど心の健康が重要・長寿を喜べる環境（人、制度、社会）が大事	<ul style="list-style-type: none">・単なる科学ではなく最終目標は実践・アンチエイジング科学は実践科学を支える

変化しつつある「高齡である」意味

- 子どもの数が少ない&長寿命
⇒少数の子・孫との緊密な関係が長く続く
⇒死別体験の変化
例) 1920年代生まれの人は40%が父60歳代で死去
孫の成人前に祖父母は死去
- きょうだい数が少ない ⇒親の介護負担↑
- 自営業者が減って雇用者が増えた
⇒定年後、地域とのつながりがない被雇用者↑
- 単身のまま高齡者になる割合が急増
単身世帯 23% (1990) ⇒35% (2015) ⇒48%
生涯未婚率 男6%女4% (1990) ⇒男23%女14%

サクセスフル・エイジング ハッピーな長寿へ

Rowe & Kahn, 1987



- 長寿（早死にでない）
- 生活の質（QOL）
 - 身体の健康（病気や障害が少ない）
 - 機能的な健康（ADL, IADLなどが低くない）
 - 認知能力が保たれている
 - 時間の消費（趣味、レクリエーションなど）
 - 社会的行為（創造性、リーダーシップなど）
- 社会貢献（Productivity）
 - 有償／無償労働
 - 相互扶助
 - ボランティア活動

そもそも健康は身体のことだけではない

- WHO定義：健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（well-being）にあること
(1947年, 日本WHO協会訳)

そのために必要な要素の例：

Positive emotion (ポジティブ感情)

Engagement (没頭)

Relationship (関係性)

Meaning (意義)

Achievement (達成)

4年後に一番健康だったのはどの人？

ある街の高齢者が4年後に要介護状態になる割合を調査

Kanamori S, et al; Participation in Sports Organizations and the Prevention of Functional Disability in Older Japanese: The AGES Cohort Study(2012)

- A) 運動サークルに参加するだけの人
- B) 一人でもくもくと運動する人
- C) 運動はしないけどサークルでおしゃべりを欠かさない人
- D) ひとりでの運動も運動サークルへの参加もしない人

だれかと、楽しく、に意味がある

運動するかどうか、よりも誰かと楽しく過ごしている人が健康状態を維持できる、らしい

	運動サークルに参加	運動サークルに不参加
積極的に運動する	◎	△
あまり運動しない	○	×

社会的孤立は健康上の大問題

- 日本の高齢者の27.3%が社会的孤独（つながりが無い）を感じている
- 社会的孤立のある高齢者は、受けているサポートへの満足度や心の健康が低い

※644人の何らかの通院医療を要する高齢者を対象に調査

T.Aoki et al; Social Isolation and Patient Experience in Older Adults(2018)

- 社会的孤立は、運動不足／飲酒／肥満よりも
寿命に悪影響を及ぼす

Holt-Lunstad J, et al; Social Relationships and Mortality risk: a meta-analysis review(2010)

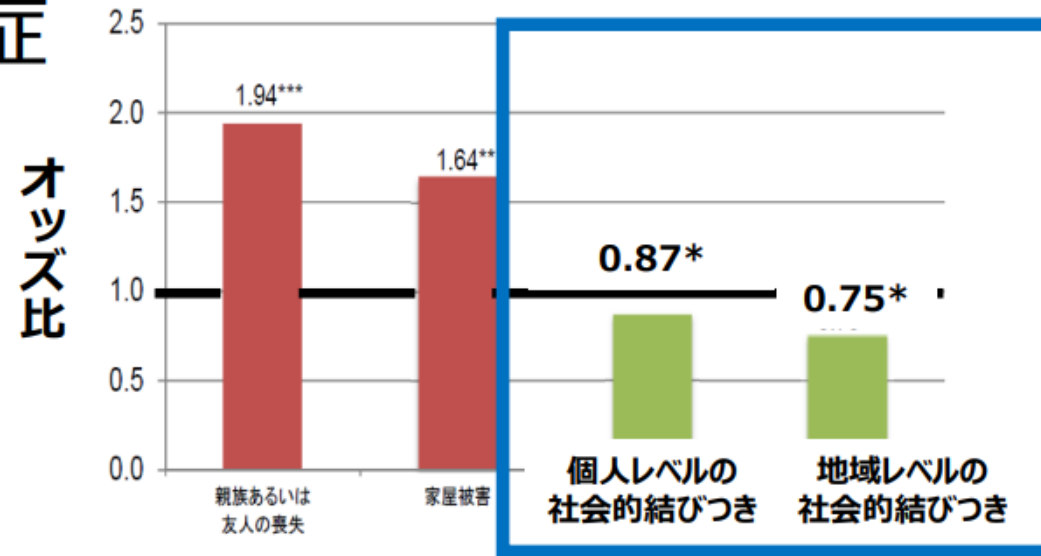
⇒英国では孤独担当大臣を新設／社会的孤立への対策を政策へ

引用：西智弘編著『社会的処方 孤立という病を地域のつながりで治す方法』

つながりは 困難な経験からの回復を助ける

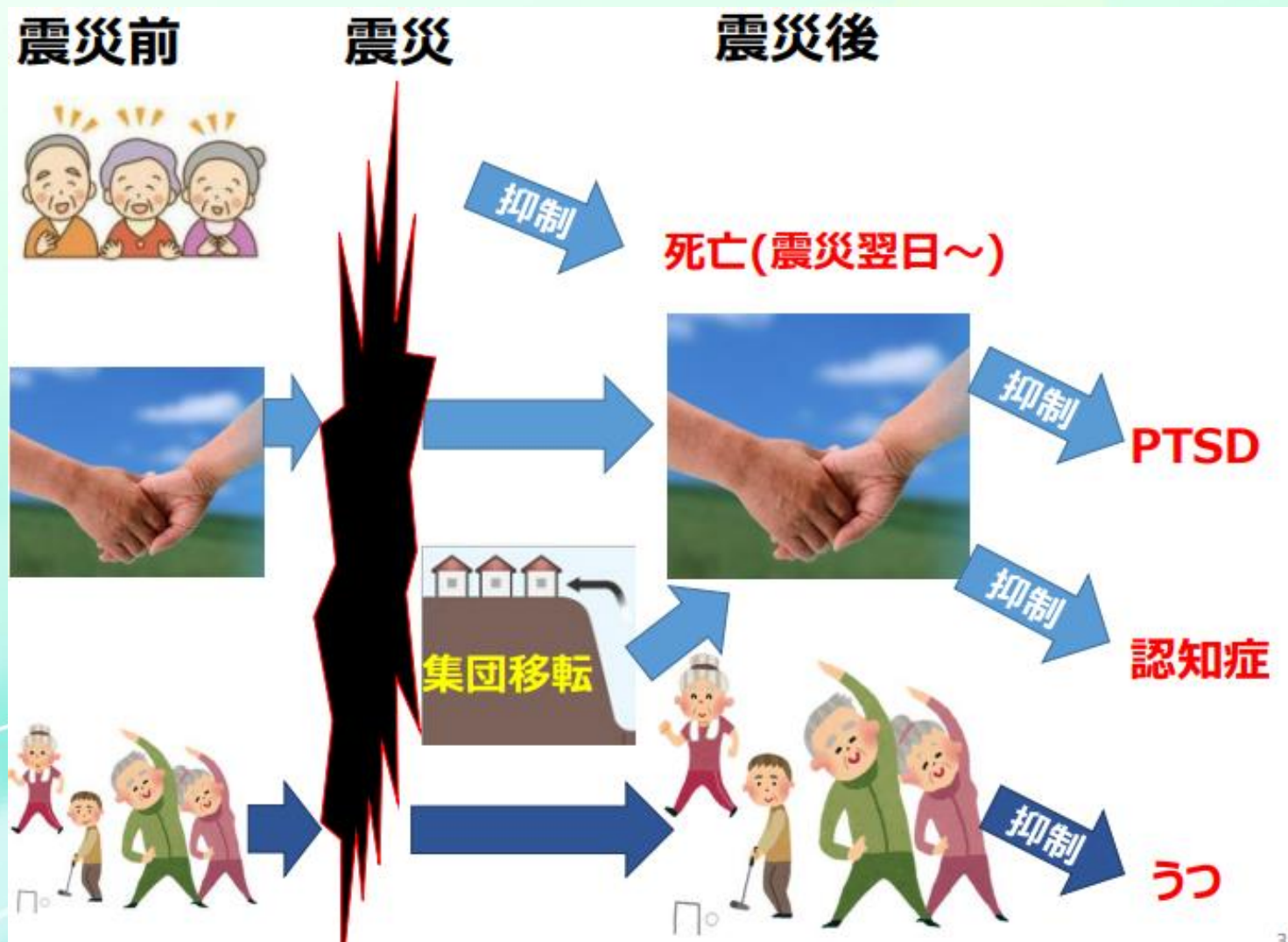
- ▶ 震災3年後のPTSD症状発症を地域の結びつきが緩和する (Hikichi, 2016 No.9)

震災前の社会的結びつきと PTSD発症リスクの関連



* $P < 0.05$

つながりは 困難な経験からの回復を助ける



被災前の豊かなつながり
「絆(ソーシャル・キャピタル)」
+
被災後につなかりを保つ施策
↓
減災

自我は 年をとらない



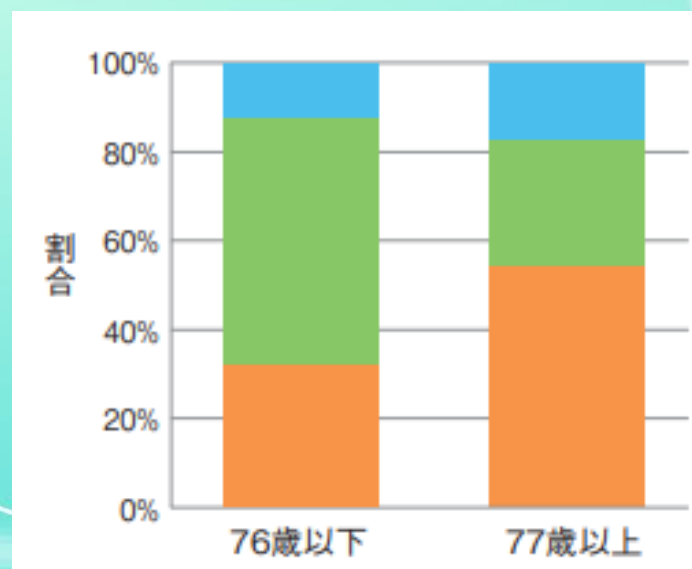
高齢化とともに訪れる肉体的・社会的変化にかかわらずアイデンティティ（自我）は維持される

カウフマン, S (1988)

自分の方が老けている

自分と同じ

自分の方が同年齢の他の人より若い



屋沢ら；アクティブ高齢者における10年間の追跡研究 (4) 老いの意識に対するpilot study (2017) 一部改変

働くことは 健康寿命を延ばす

- 「やりがいがある仕事」は健康寿命に寄与
「生活が苦しいので働かざるをえない」はマイナスにはたらく

渡邊 彩ら：高齢期における就労と主観的健康感の縦断的関連，システムティックレビュー，日本公衆衛生雑誌，69（3），2022

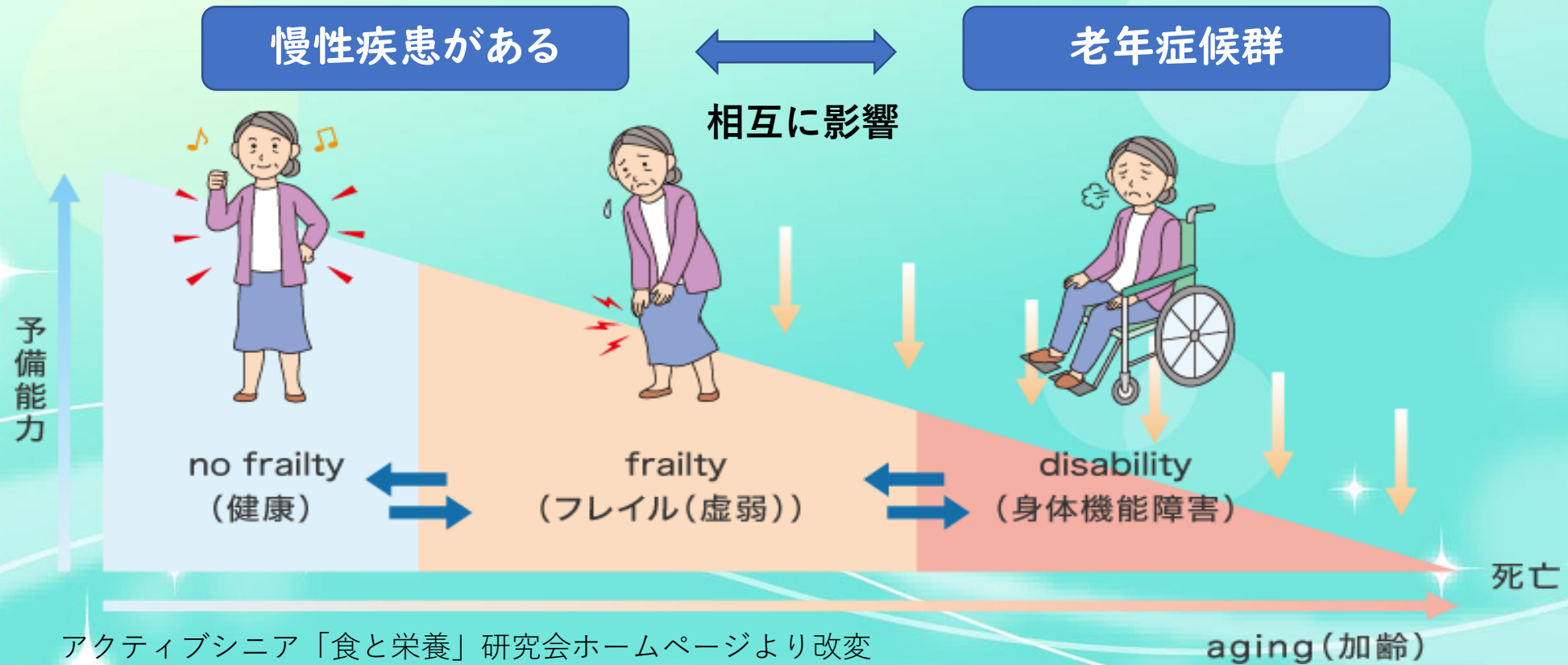
- 働き続けたい高齢者は多い

働き続けたい（65 歳まで）	24.9%
（70 歳まで）	19.4%
生涯働きつづけたい	7.8%

厚労省；高齢期における社会保障に関する意識調査（平成30年）

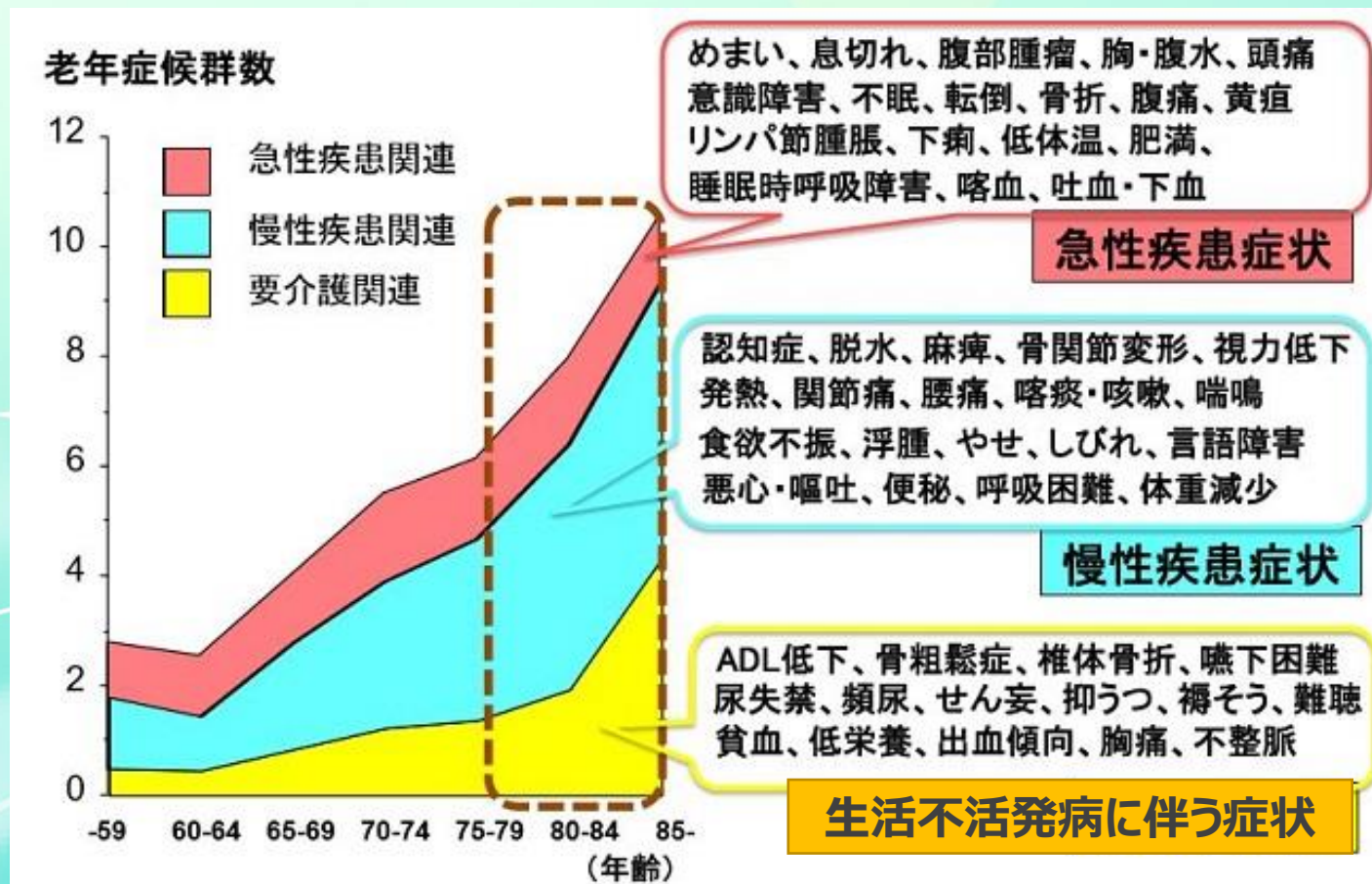
老年期のフレイルは要介護への入り口

フレイル：健康な状態と要介護状態の間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと（日本老年医学会，2014）



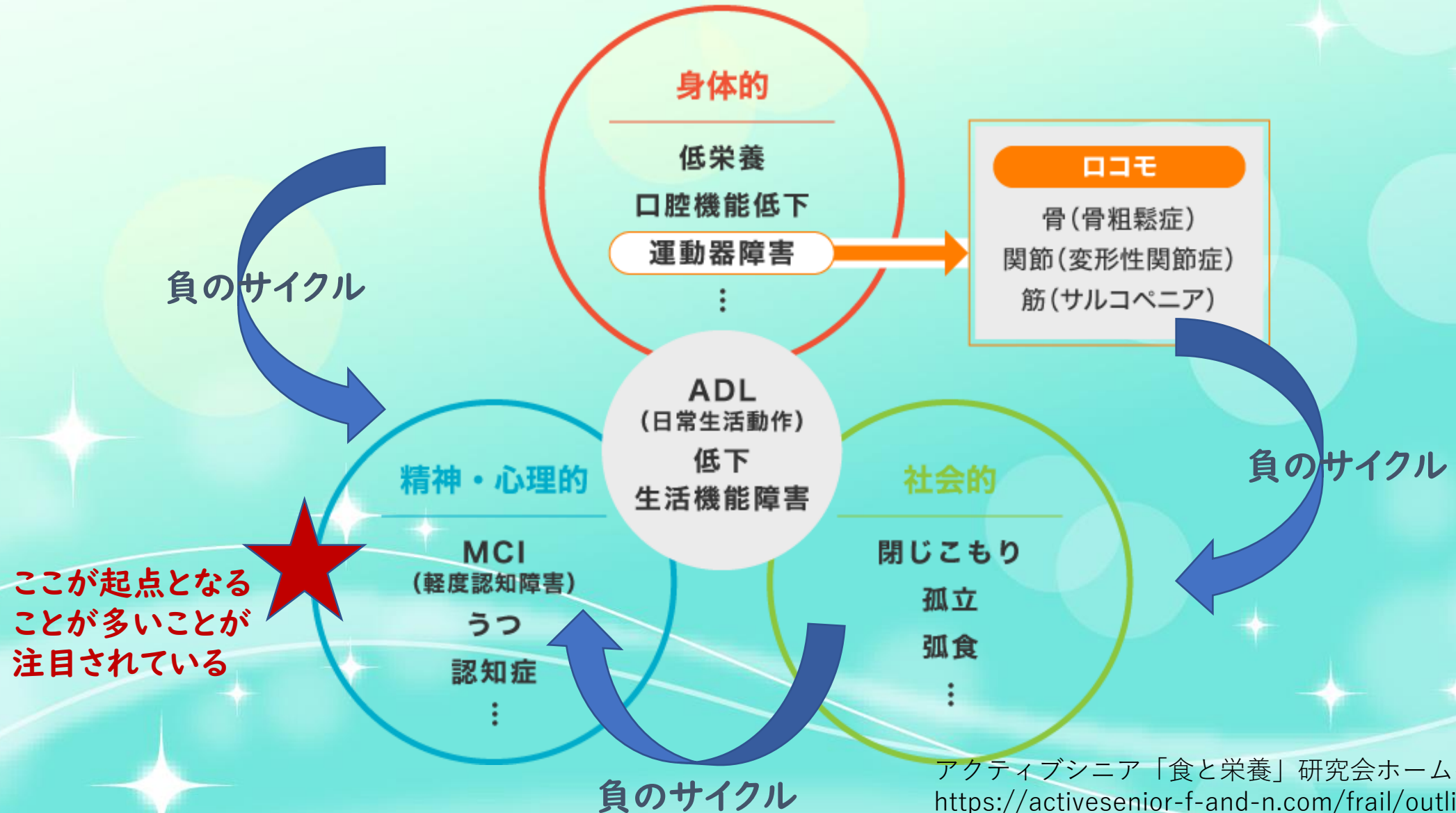
聞いたことがありますか 老年症候群

加齢に伴って病気または心や体の状態の問題が複雑に関連しあうことにより生じる、高齢者に多くみられる症状のこと



- 完治を目指すのは難しい
- ある症状への治療（薬など）が他の症状の要因になる

からだ・こころ・つながりが影響し合う



今をどう暮らし どう老いるか アンチエイジングを目指して

【第1回】6月7日(水) 最晩年まで豊かに生きる

サクセスフル・エイジング

【第2回】8月2日(水) こころの不調とつきあう

加齢にともなう心の変化

【第3回】10月4日(水) 最期まで 口から食べる

栄養・口腔機能から捉える
アンチ・エイジング

【第4回】11月1日(水) 動く体を保ち健康寿命をのばす

サルコペニア・フレイルを防ぐ最新知識

チームでつなぐ 地域の未来

フレイルは 気づくことが大事

- 身体からのサインは無視しない

- 体温・脈拍・血圧
- 体重
- 性格・好み・活気・行動

- こんなことはありませんか？

- 横断歩道を渡り切れないことがある
- ペットボトルのキャップが開けられない
- ダイエットなしに年間4kg以上減った
- 先月よりも2階に上がるのが大変
- 日課の散歩や買い物をしなくなった

- 無理のない運動習慣は 早期死亡を15%減らす

Min Lee, et al: Lancet Global Health, 2012

筋肉量減少を見つける指輪っかテスト

フレイルティの定義（Friedら）

- ①移動能力の低下、
- ②握力の低下、
- ③体重の減少、
- ④疲労感の自覚、
- ⑤活動レベルの低下のうち3つ以上



今をどう暮らし どう老いるか アンチエイジングを目指して

【第1回】6月7日(水) 最晩年まで豊かに生きる

サクセスフル・エイジング

【第2回】8月2日(水) こころの不調とつきあう

加齢にともなう心の変化

【第3回】10月4日(水) 最期まで 口から食べる

栄養・口腔機能から捉える
アンチ・エイジング

【第4回】11月1日(水) 動く体を保ち健康寿命をのばす

サルコペニア・フレイルを防ぐ最新知識

チームでつなぐ 地域の未来

自分の命を大切に生ききるため



ACP（アドバンス・ケア・プランニング）：

「将来の医療・ケアについて、本人を人として尊重した意思決定の実現を支援するプロセス」。本人の意向に沿った、本人らしい人生の最終段階における医療・ケアを実現し、最後まで尊厳をもって人生をまっとうすることができるよう支援することを目標とする譲らないほうがよい気構え

(厚労省ホームページ「人生会議 してみませんか」 https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)

⇒自分の人生の終盤を 専門職に明け渡さないこと

日本老年医学会ホームページ→提言・見解
→ACP動画【自分らしく「生きる」ために～ACPってなに？～



自分らしさについて 話しておこう



- 自分らしさ、価値観に気づき
大切な人たち／支援してくれる人々と共有しておく
- 話しておくこと
 - 大切にしてきたことは何か
 - 最期まで大切にしたい、譲りたくないことは何か
 - どのようにありたいか、目標
 - 生や死に対する考え方
 - 気がかり、不安、願い、頼りたい人
 - 医療・ケアに関する好みや避けたいこと

年齢や介護の負担を理由に、命を簡単にあきらめることを、積極的にすすめるものではありません

するか／しないかではなく

胃ろう

人工呼吸器

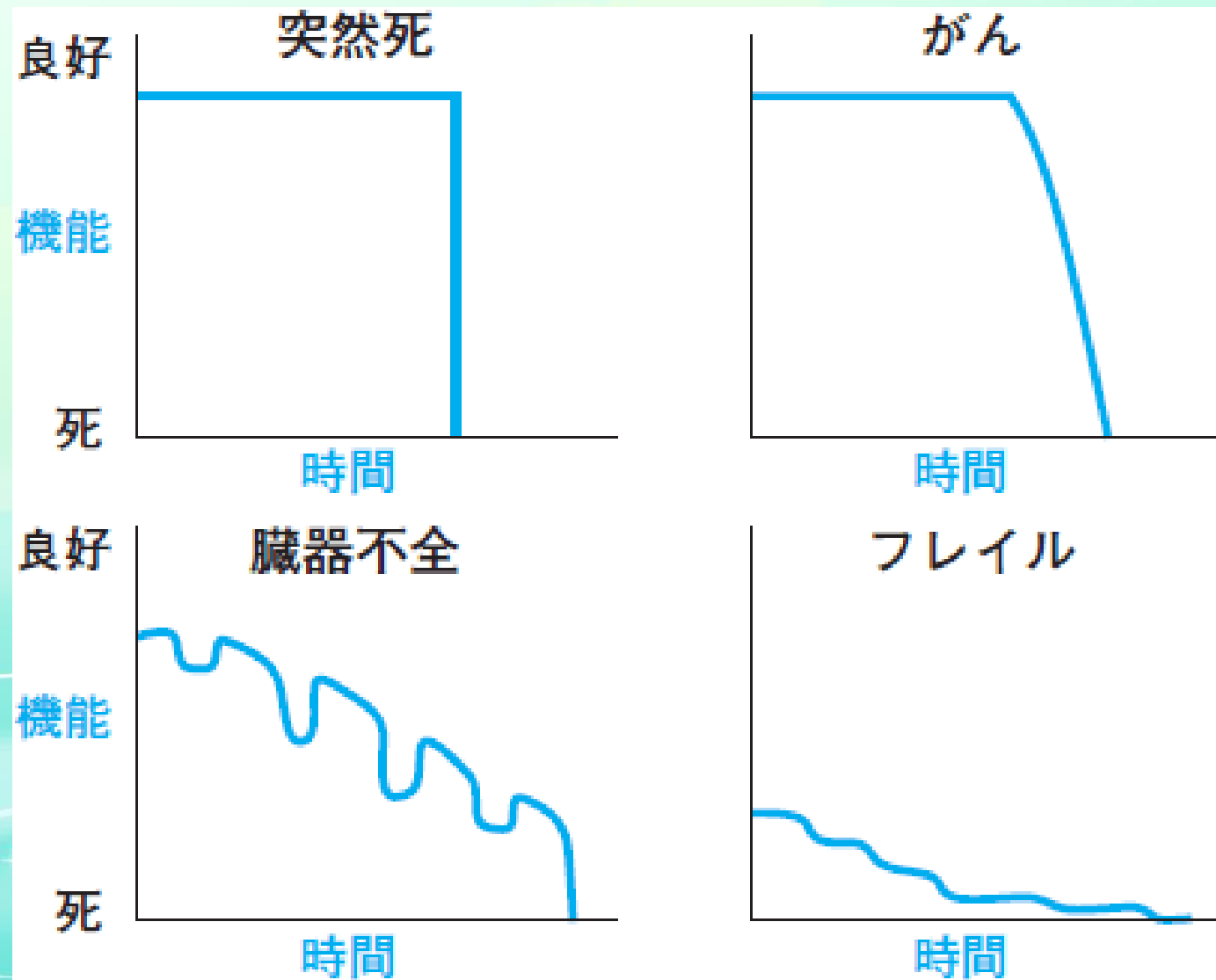
心肺蘇生



★
ACPIは、年齢や介護の負担を理由に命を簡単にあきらめることを、積極的にすすめるものではありません

どんなふうに 過ごせれば
「まあ、いい」と思えるか

ACPはいつ始めるべきか



高齢者ではより早い段階で話し合しましょう

面会制限の中で……

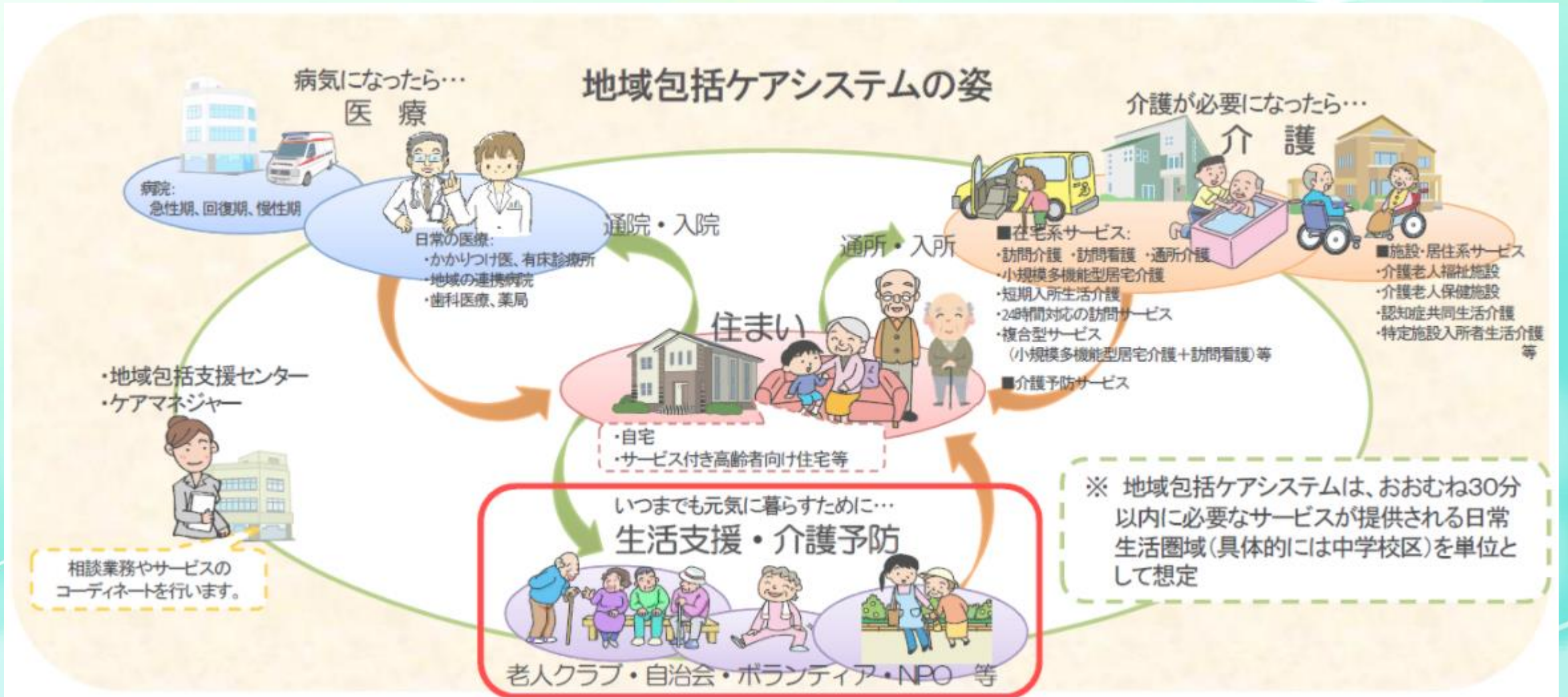
- 病状が辛いさなか、大切な人々に会えない、話せない
- 介護施設にいる大切な人に、日常的に会えない
- 容態が変化していく様子を、大切な人が感じ取れない
- その人の考えや価値観を知る人々が集まって話すことが難しくなっている
- 万が一、感染症罹患となった場合、
容態悪化は急速であり、時間的猶予はない

※特に、COVID-19罹患後の高齢者の容体悪化は急速、より困難さは増す

※感染症流行は収束の傾向にあるが、今後も起き得る

「会えない／話せない」理由は、面会制限以外にもたくさんある

話し合ったことを地域で伝え合ひましょう

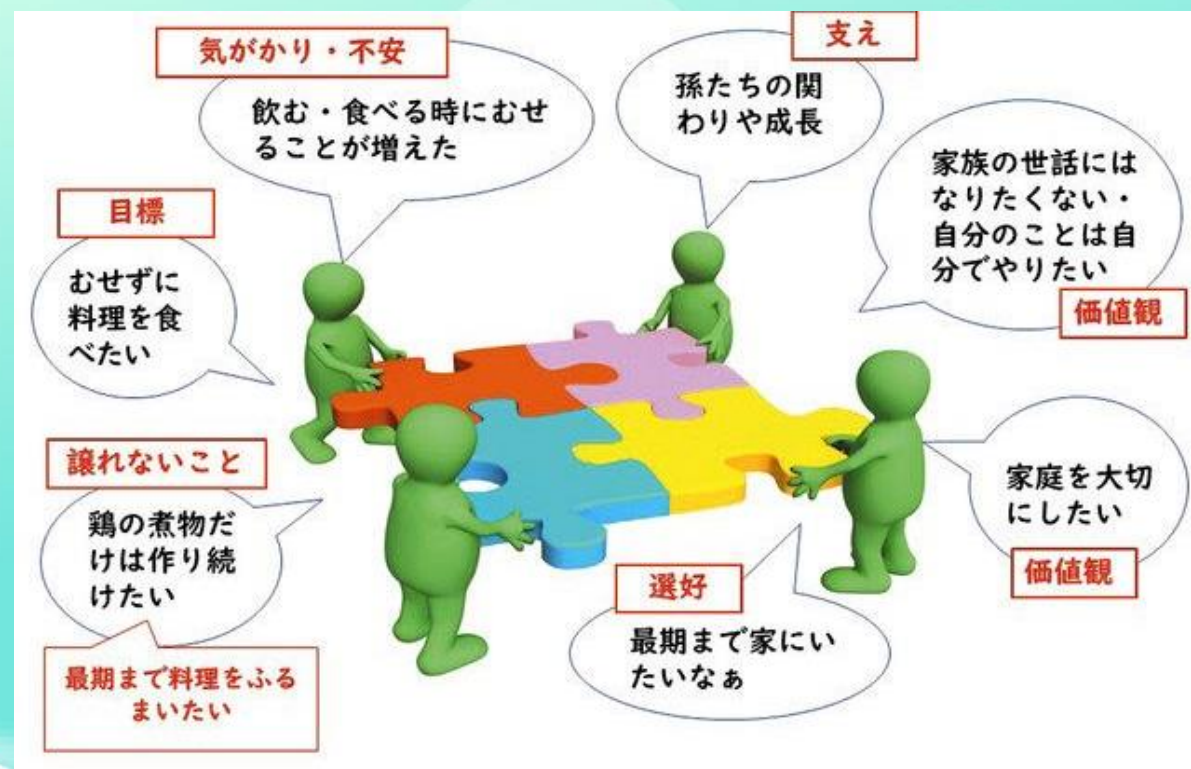


地域・居宅ケアの皆さんにお願いしたいこと

- 生活史、生活史に根差した価値観、選好
 - ・何を大切に生きてきたか
 - ・生と死に対する考え方
- 医療／ケアについての具体的な選好
 - ・何を望み、何を避けたいか
 - ・その理由はなにか
 - ・気がかりや不安
 - ・周囲の人々はどうか考えているか

⇒その人のことを知るピースを

持ち寄って みんなで 最善の医療・ケアを考える



ACPを支援する時に必要な気遣い

- 決めること、が目的ではない、大切なのは対話を始めること
⇒ 医療・ケア専門職の都合で始めない。
今後の病状予測をもって、必要な人と、対話を始める。
対象者の準備状態がないままに始めない
考えたくない・語りたくない・決めたくない自由を大切にしよう
- 人の気持ちは変わる。大切なのはプロセス
対話を続ける伴走者となろう
- 今苦しい人は、未来について語れない
辛い今に寄り添い、最善のケアを尽くそう (早川,2016)

話題作が投げかけた長寿社会への問い



本年度カンヌ国際映画祭「ある視点」部門正式出品
カメラドール 特別表彰

PLAN 75

それは、75歳から自らの生死を選択できる制度

6月17日(金)より、
新宿ピカデリーほか
全国ロードショー

倍賞千恵子
織村勇斗 たかお鷹 河合優実 ステファニー・アリアン 大方実紗子 車田和実

脚本・監督:早川千絵
脚本協力:Jason Gray

果たして、是か、非か

世界が絶賛!!
各界から称賛のコメント続々!

2022年早川千絵監督作品

かわさきいきいき長寿プランを知っていますか



- 外出、通いといこいの場づくり
- 働きたい高齢者の就労支援
- 地域住民どうしの交流／助け合いによる生活のはり、楽しみ、生きがいづくり

生活者、事業者、行政みんなできよりよく歳を重ねる（＝アンチエイジング）を実現する地域づくりに取り組んでいます