

NPO法人東海循環器病診連携フォーラム  
第23回市民公開講座

「心血管疾患の最新治療について学ぼう」

心血管疾患予防の運動を教えてください

名古屋第二赤十字病院

リハビリテーション課 永田英貴



# 柔軟体操







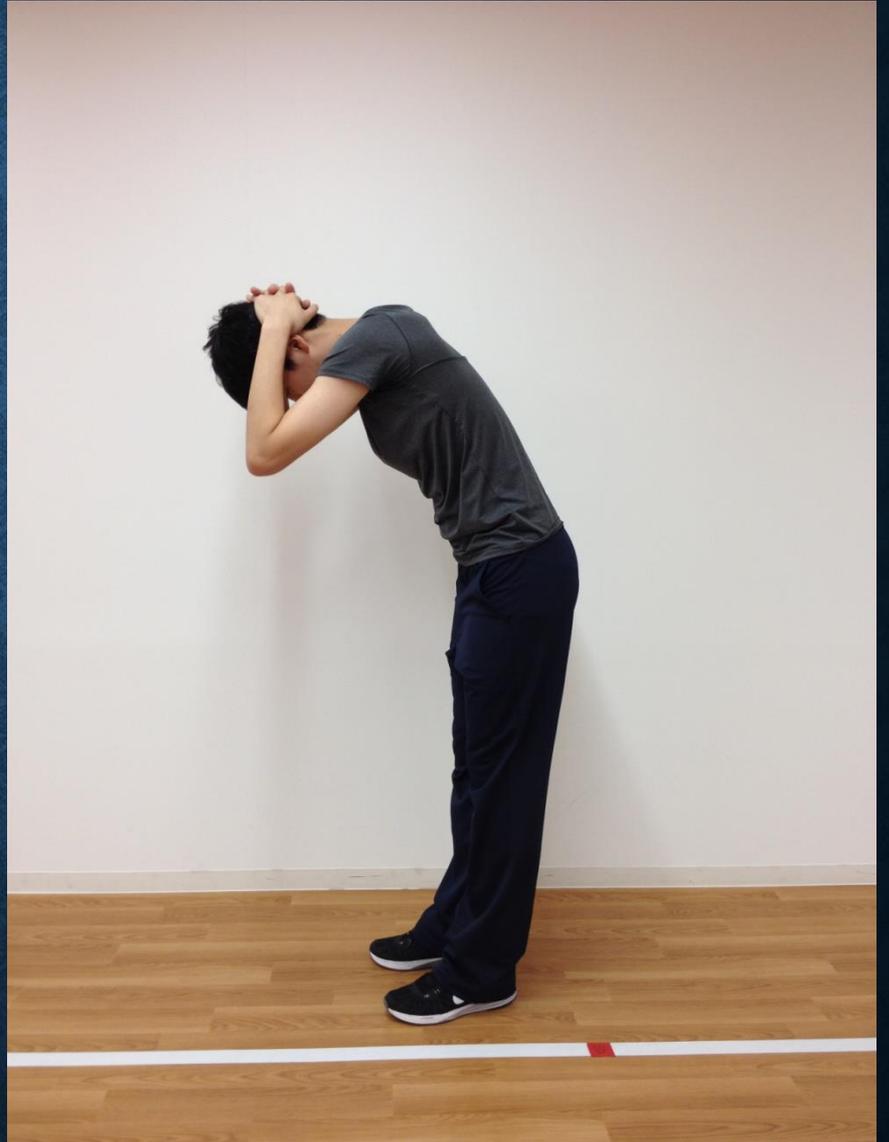














# 平均寿命、男性1位 女性4位

# なんで 滋賀が 長寿県に？



最新の都道府県別の平均寿命で、滋賀県の男性が全国1位、女性が4位となり、一躍「長寿県」として注目を集めている。長生きなのは喜ばしいが、滋賀は他府県と何が違うのか。滋賀の取り組みから平均寿命を延ばすヒントを探った。(高橋道長)

「まずしは関係ないですよ」。そう苦笑しながら教えてくれたのは滋賀医科大学の三浦克之教授(公衆衛生学)。平均寿命の都道府県差には、死因の上位を占めるがんや心臓病、脳卒中で亡くなる人がどれだけ少ないかが大きく影響するとう。

滋賀の場合、脳卒中の脳血管疾患で亡くなる人の少なさは男性で全国1位(京都4位)、女性で2位(同8位)。がんも男性で2位(同14位)、女性で14位(同21位)と突出。直接的には主要な病気の死亡率の低さが平均寿命を押し上げていると指摘する。

では、なぜ脳卒中やがんでの死亡率が低いのか。三浦教授が強調するのは「塩」と「糖」だ。塩分を多く摂ると血圧が上がリ、脳卒中が増える。滋賀の食塩摂取量の少なさは全国で男性5位(京都27位)、女性7位(同15位)。多くのがんの原因となるたばこの喫煙率も男性が全国最低の20.6%(同28位)、30.6%だ。県民の肥満度や飲酒量の低さなども特徴的で、「全体的に健康的な生活をする傾向があるようだ」と三浦教授は読み解く。

とはいえ、ある日突然「健康県」になったわけではない。「他府県に先駆けて健康に取り組んだ分、早く成果が現れているのかもしれない」と話すのは滋賀県衛生科学センターの井下英二所長だ。

県は1986年から「健康・栄養マップ調査」を行い、地域ごとの食生活や健康状況などデータに基づいた対策を展開。94年には県民や企業も加わる「健康づくり県民会議」を設置、健康推進員を中心とした減塩運動なども合わせた底上げが効果を上げているとみる。

## 地道な指導→疾病減→生活向上



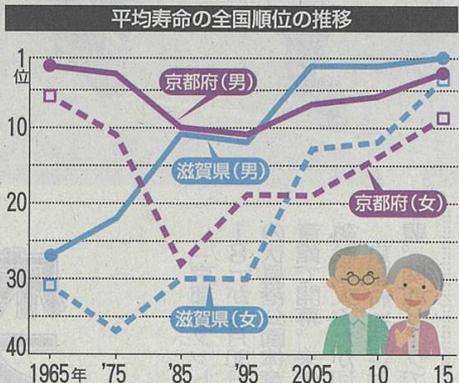
体操をする県民ら。滋賀の平均寿命が延びている(2017年6月、大津市和邇高城・高城台自治会館)

たばこ対策でも、2001年に男性喫煙率で「半減させることが望ましい」と踏み込んだ目標を設定。反発も大きかったが、学校や飲食店も巻き込んだ対策を進めた結果、当時小学生だった30代を中心に喫煙率の低下が見られるなど、「世代を超えた喫煙対策が進んでいる」(井下所長)という。

ほかにも、滋賀で市町村合併が進み、市町の規模が拡大して保健師の連携体制が充実した点や、県民の所得格差が低いことなど、間接的な影響が推測される要因も多い。国調査の行動者率で、滋賀がボランティア(全国1位)やスポーツ(4位)、旅行・行楽(5位)、趣味・娯楽(6位)と上位に入る活発さも特徴的で、健康さが質の高い暮らしにつながり、さらに健康になるという好循環にも期待が寄せられている。

平均寿命 厚生労働省が公表する0歳児の平均余命のこと。1年間の死亡状況が変化しないと仮定し、人口と死亡数を基に計算する。

9面に続く



## ～ドクター上島の（続）食塩無添加日記～

滋賀医科大学名誉教授で、滋賀医科大学 アジア疫学研究センター 特任教授の上島弘嗣先生が自ら実践しておられる食塩無添加食を紹介するコーナーです。先生のコメントと共に食塩無添加のお食事メニューを随時紹介してまいります。減塩の参考にさせていただけたら幸いです。

<2018年3月24日コメント 食塩無添加食で丸4年経過して思うこと>

早いもので、食塩無添加食を始めてから丸4年が経過しました。

毎日、美味しく楽しく料理し、いただいています。

今日は、その始めた動機からその効果まで、4年間を振り返り、よく質問されることにも触れながら、まとめてみました。

上島 弘嗣

2018年4月12日

食塩無添加日記 2018年4月12日

食材のうま味を生かす、あるものを使う

上島 弘嗣

最近とみに困ることは、旅行したときのお弁当の選択である。駅弁は沢山並んでいるがこれなら食塩は少ないかなと思って買って、味が濃くて食べられなくなった事である。結局、買ったものの多くをそのまま持って帰り、脱塩して家で再利用するのが精々である。

さてこの頃は、週によっては妻よりも食事を作る機会が多いことがあるが、徐々に作ることの楽しさ、息抜きのような感覚を覚えるようになった。冷蔵庫にあるものを上手く使う、残り物を再生する（これは妻から習った）ことである。

写真1は残り物の大豆入り汁物（無塩）と野菜、肉などをカレー粉（もともと無塩）で煮て、今回は山芋を少しすりおろし、とろみを付けた。写真2は、例によって、エビなどの具材で味を付けた焼きめしである。少し、化学調味料を入れてもよい。写真3は、釣ってきた小さなガシラ（カサゴ）を唐揚げにした物である。どれも無塩だが満足の行く味になった。



最近の投稿

[2018年4月12日](#)

[2018年3月24日](#)

[2018年2月27日](#)

[2018年2月15日](#)

[2018年1月27日](#)

最近のコメント

アーカイブ

[2018年4月](#)

[2018年3月](#)

[2018年2月](#)

[2018年1月](#)

[2017年12月](#)

# ドクター上島、食塩

# 心血管疾患予防の運動

# 有酸素運動



DEMARIUS THOMAS  
WR, AMERICAN FOOTBALL  
デマリウス・トーマス



LINDSEY VONN  
DOWN HILL SKIER  
リンセイ・ボン



# 筋力強化運動

# 有酸素運動の方法

<強さ>

息切れしない程度

→ 会話可能

<時間>

20～30分/日

<頻度>

5日以上/週



# ウォーキングの注意点

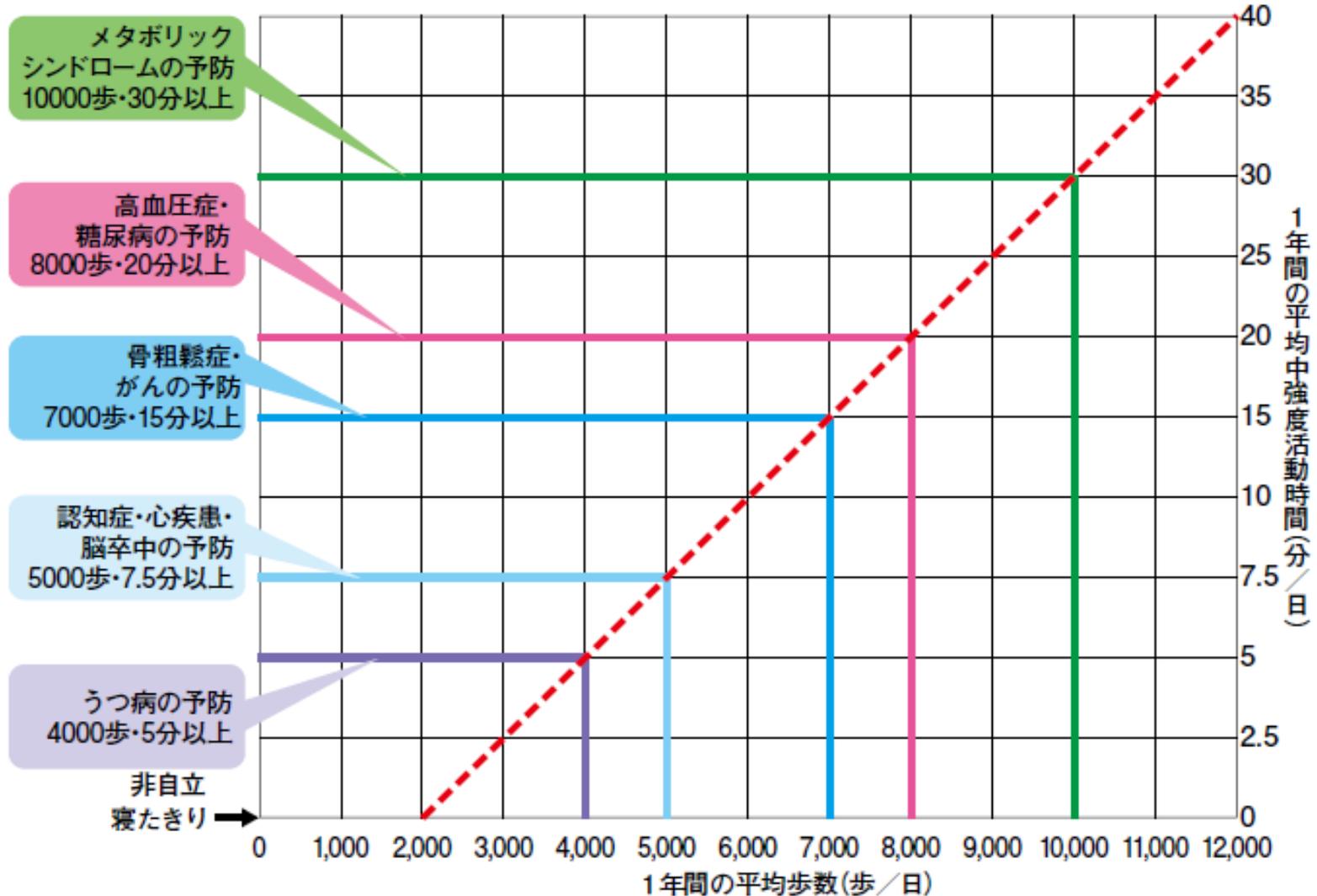
---

1. 姿勢

2. 運動の強さ

# 病気の予防ライン

■病気の予防ライン (1日平均歩数・中強度の活動時間)



サルコペニア確認

## 指輪っかテスト

- ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人さし指で囲む

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



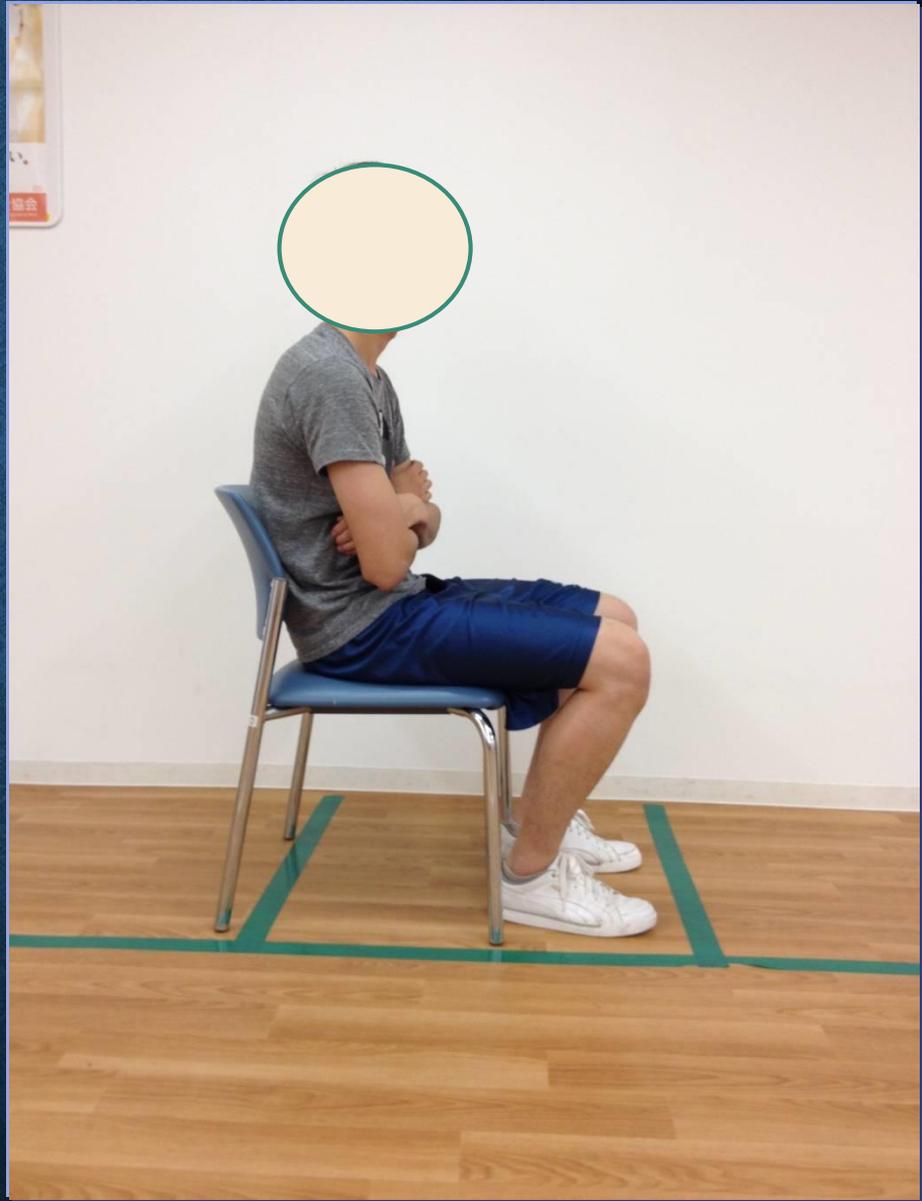
隙間ができる

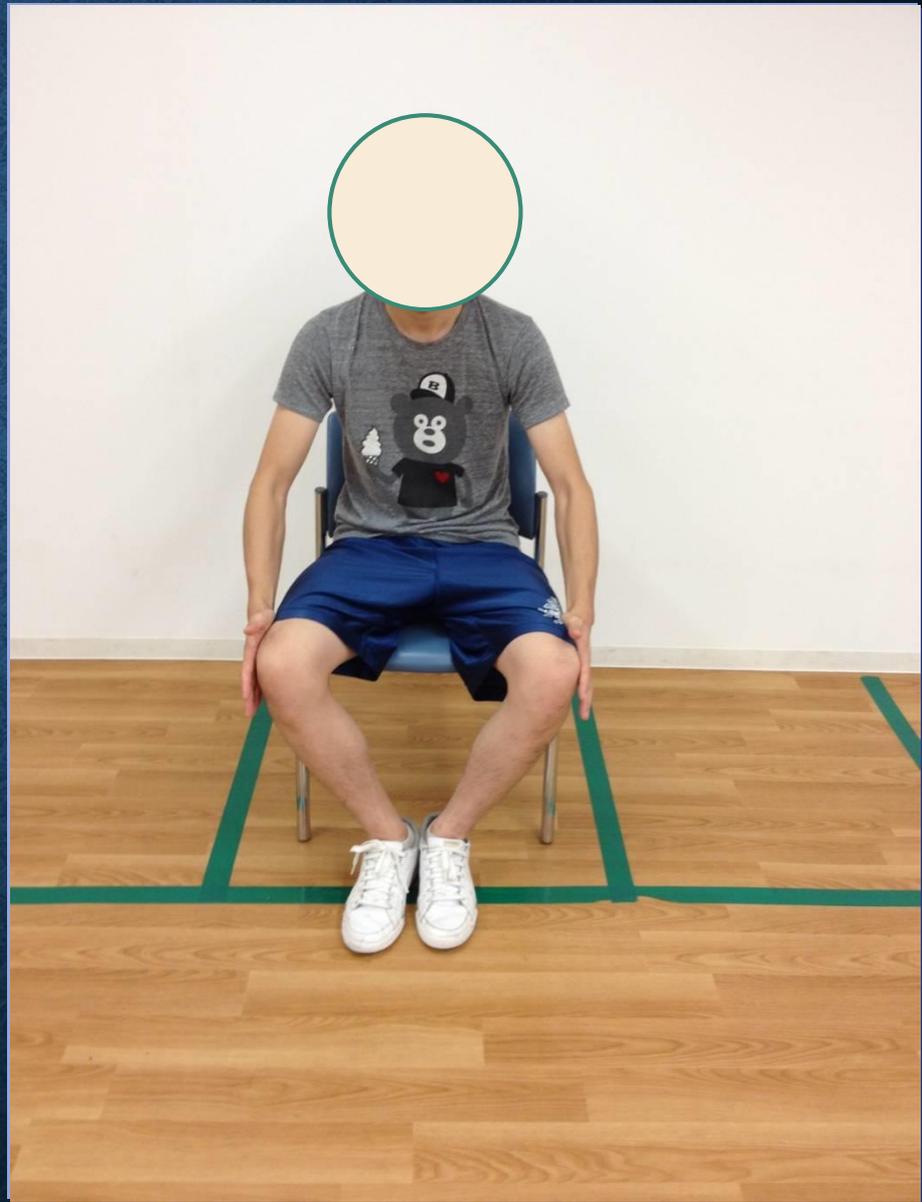
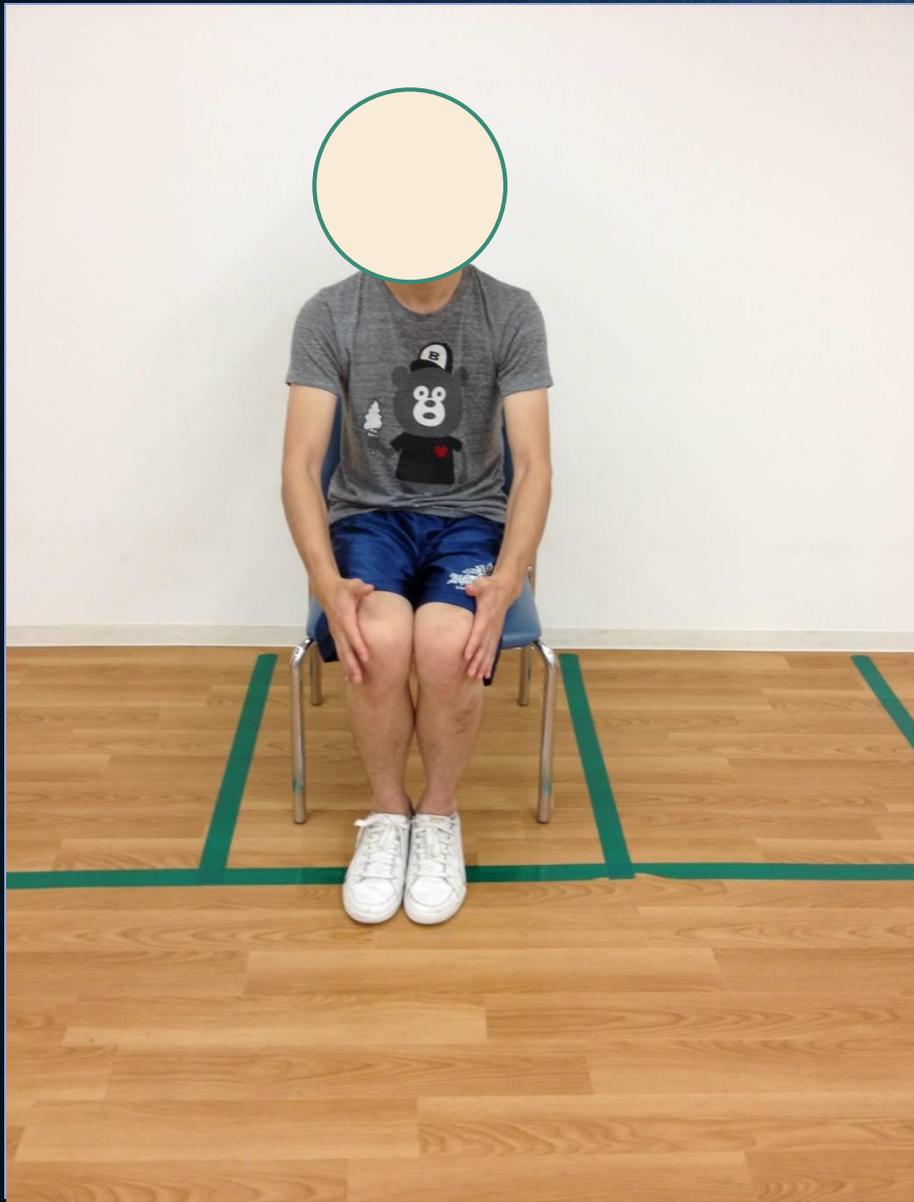
※ 指の長さなどの個人差があるため、あくまでも目安になります。

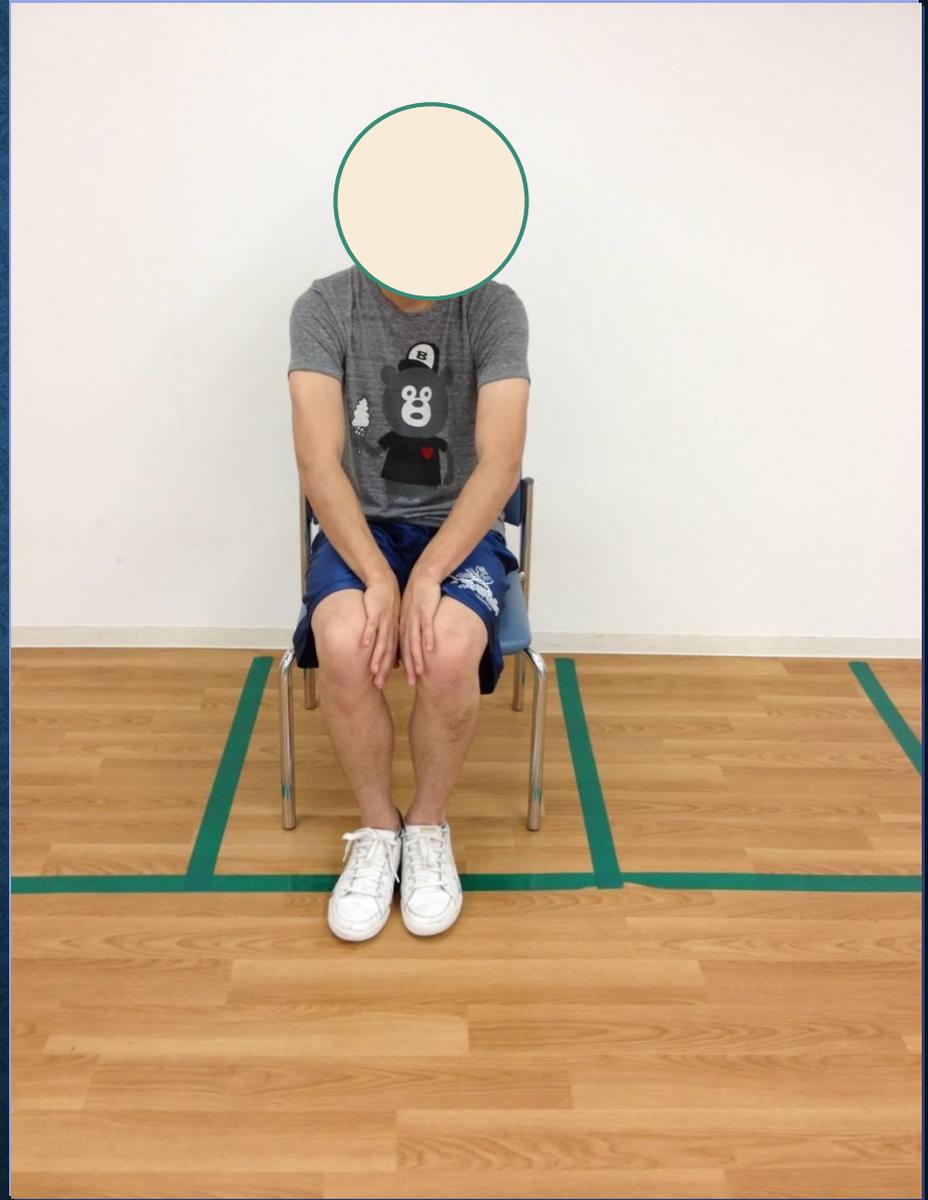
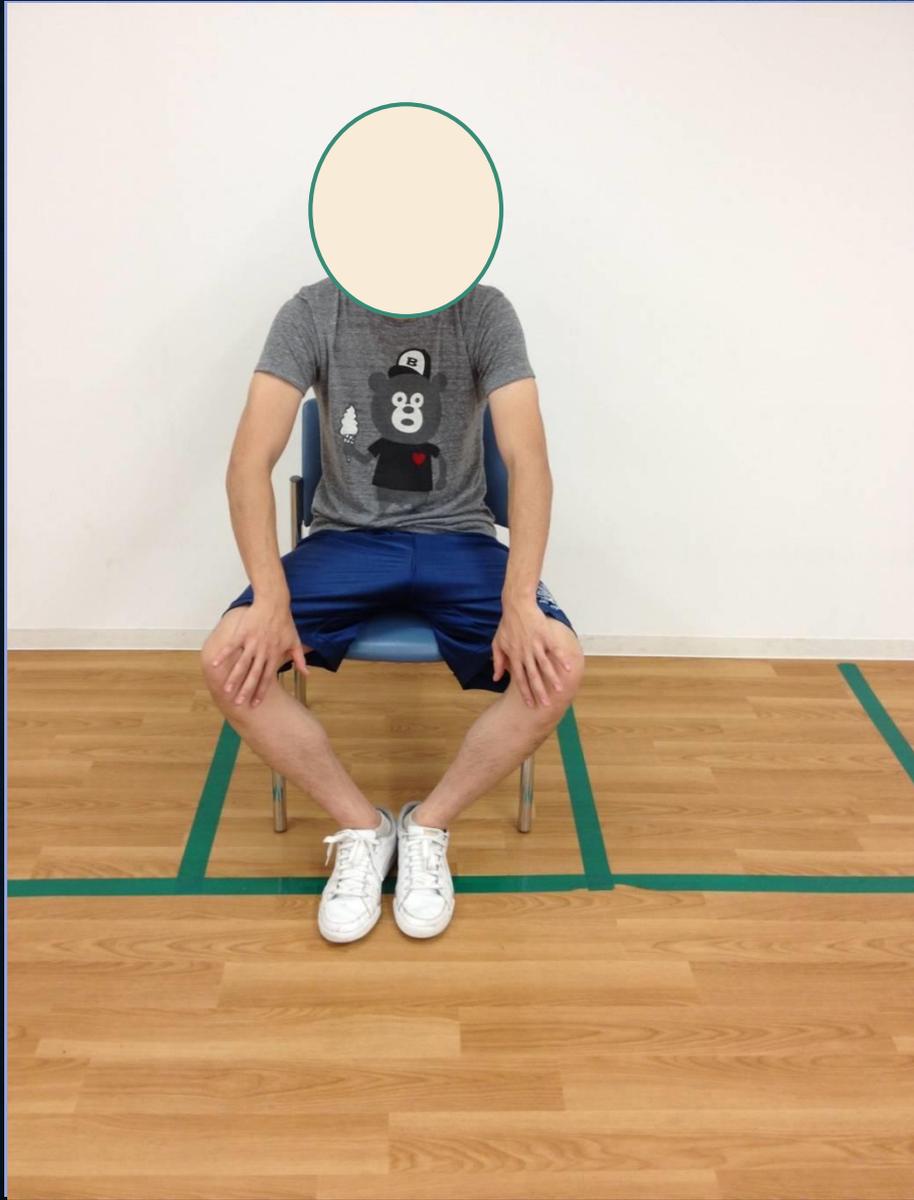
**要注意**

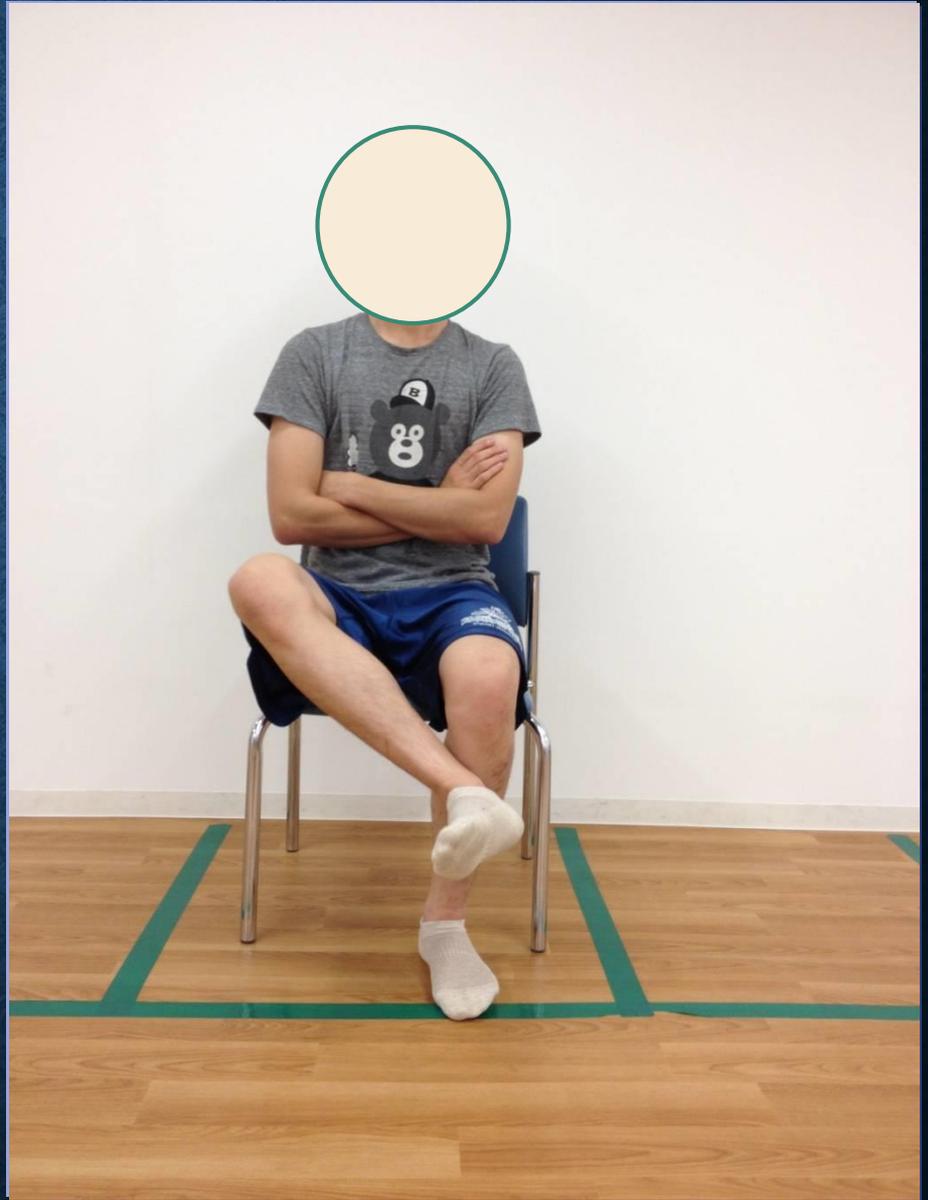


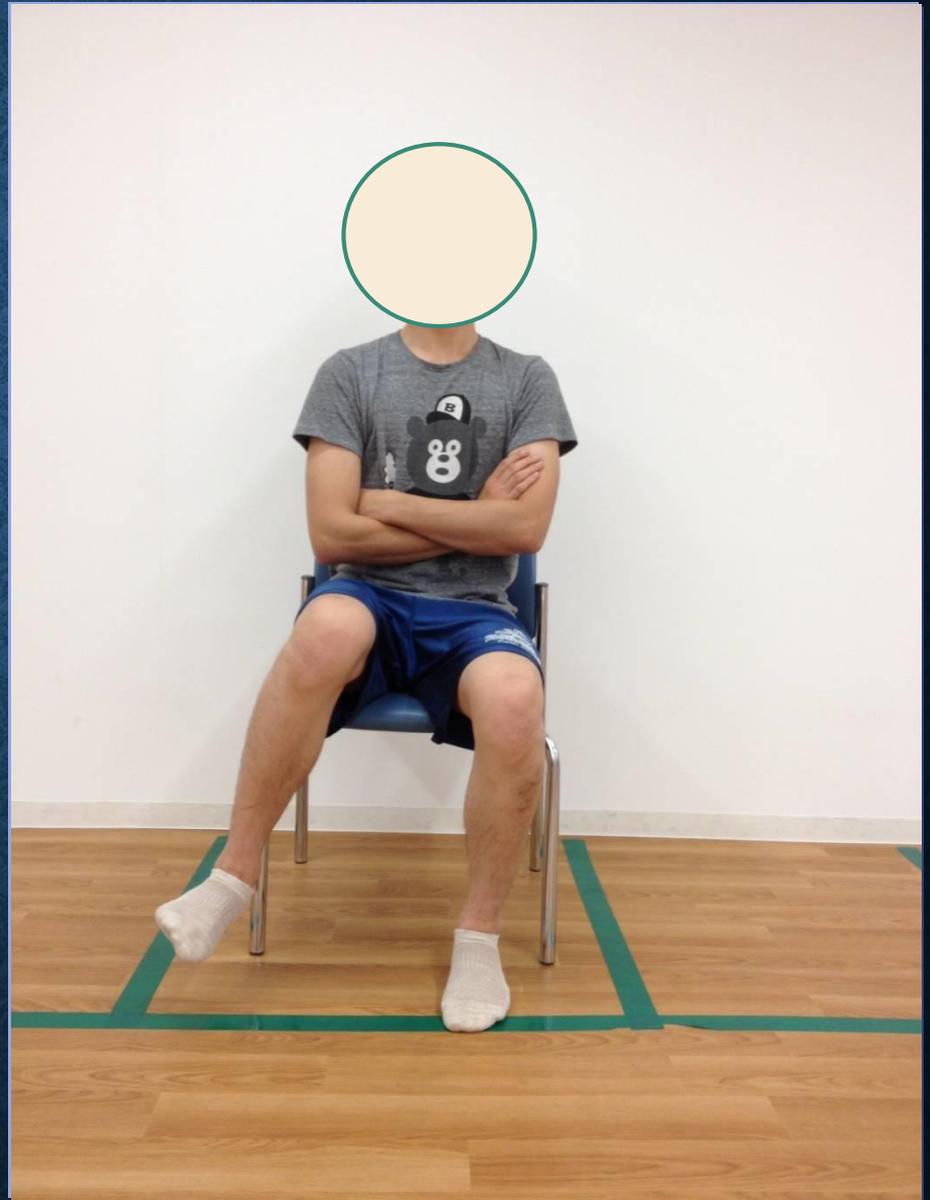
- カカトあげ
- スクワット

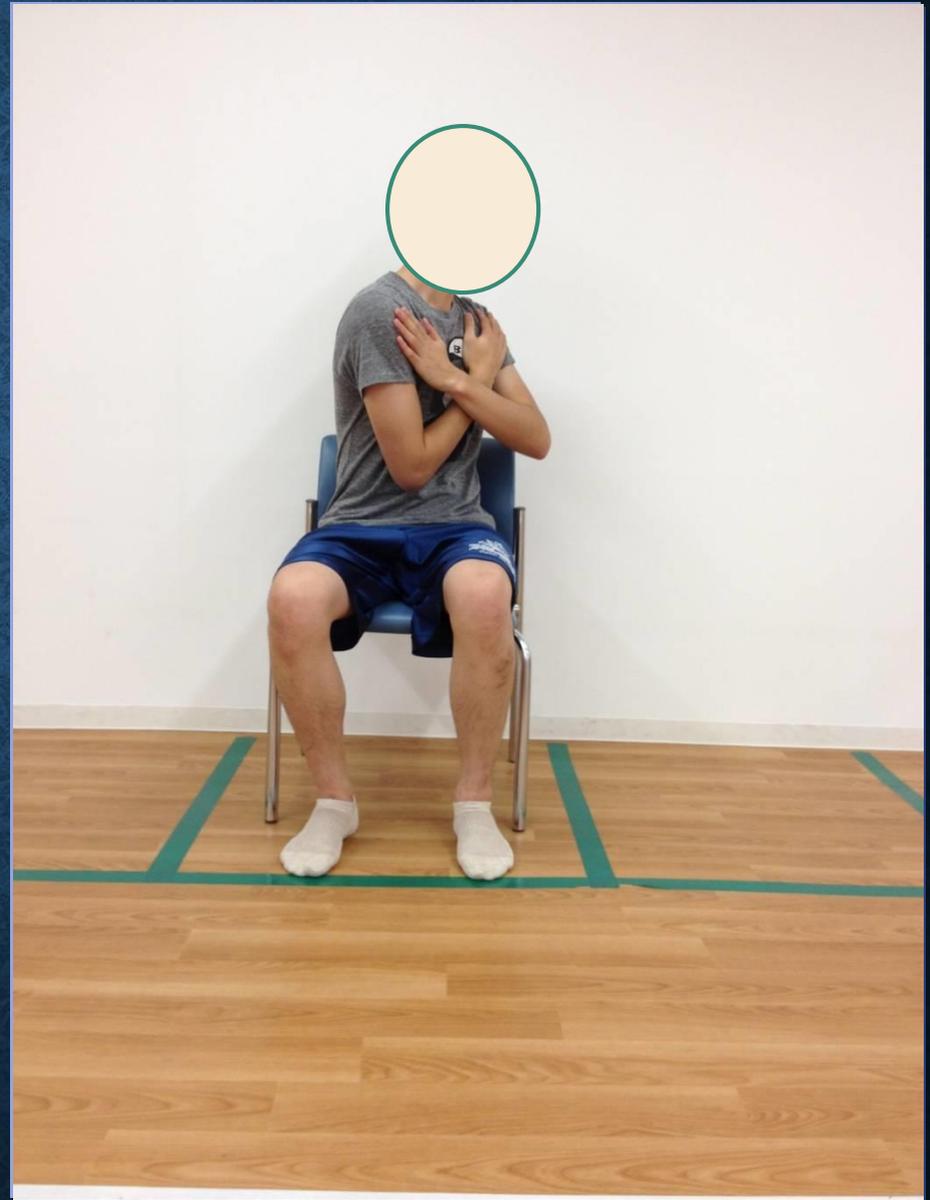


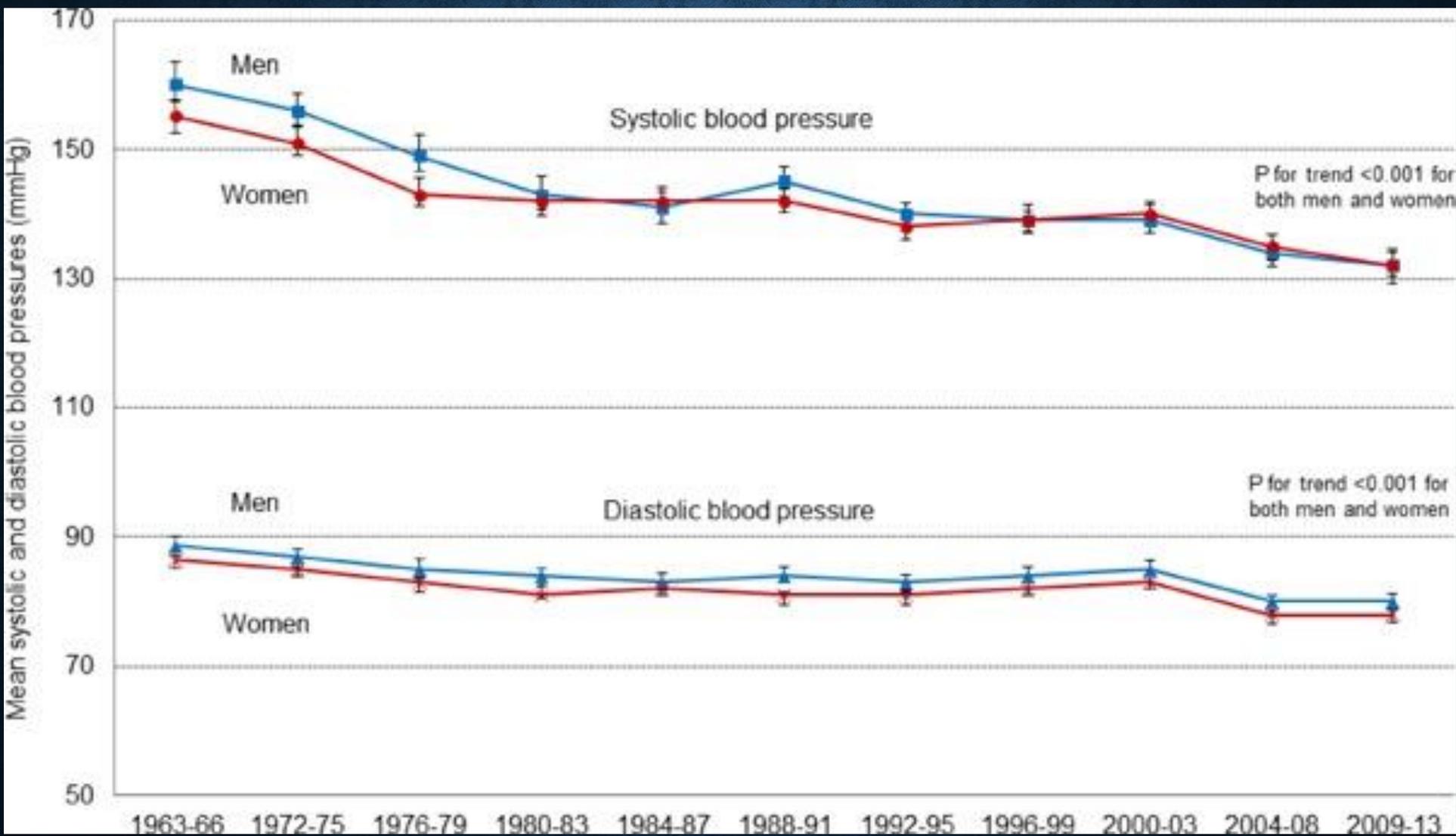


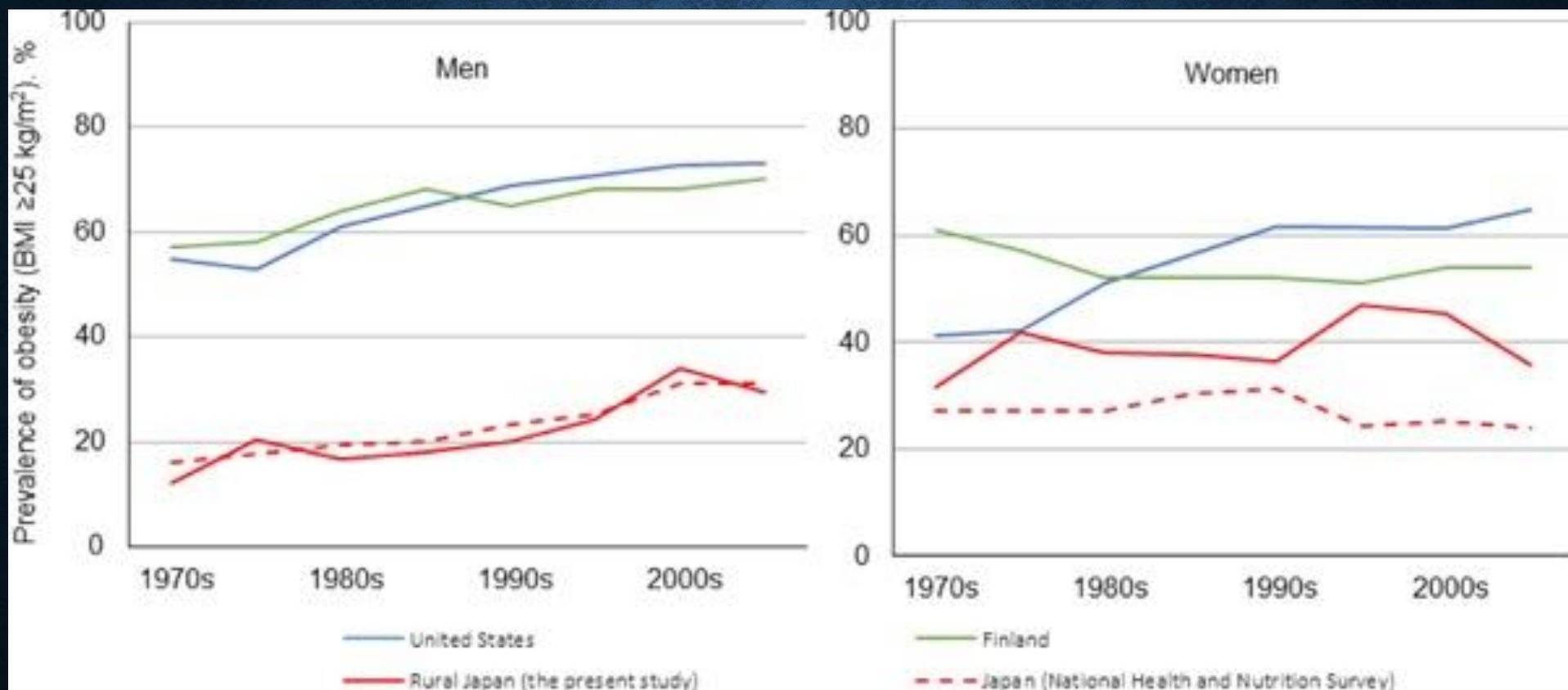












飲み込む力

も

筋力

# 症状の確認

- 食事中にむせることが増えた
- 食事中や食後によく咳やたんが出る
- 食べ物をお茶や味噌汁などで飲み込むことが多い
- 飲み込んだ後も口の中に食べ物が残っている
- 食材や形状の好みが変わった
- 食事時間がかかるようになった
- 食事量が減った

# 舌の運動

舌を突き出し、  
上唇と下唇につける

# 唇の運動

唇を突き出し、横にひく  
唇をすぼめ、左右に動かす

# まとめ

---

効果的な運動のポイント

“正しい姿勢”

“運動の強さ”

おわり