

KOBE健康情報局 Vol. 1

この度は、「ヘルスケア開発市民サポーター制度」にご登録いただき、誠にありがとうございます。このニュースレターは、本制度にご登録いただきました市民サポーターの皆様に、より健康な生活をお過ごしいただけるよう、日々の生活に役立つ有用な健康情報をお届けいたします。

「第1回ヘルスケア健康セミナー」ご報告

11月5日(土)13:00~14:25 臨床研究情報センター(TRI)2階第一研修室

第1回となる今回のヘルスケア健康セミナーは、「神戸医療産業都市・京コンピューター一般公開」に併せて開催させていただきました。当日は、多くの市民の皆様にご来場いただき、誠にありがとうございました。今回は、セミナーにご来場できなかったヘルスケア開発市民サポーターの方々にも情報を共有させていただくために、セミナーの内容を報告させていただきます。



『疲労に克つ!! ヘルスケアイノベーション』

理化学研究所 ライフサイエンス技術基盤研究センター
センター長 渡辺 恭良 氏

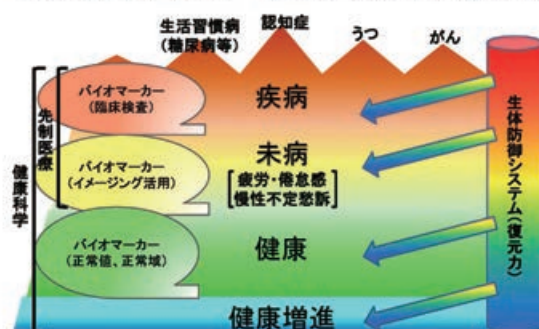
◎疲労とは、私たちが健康を維持するための、大切な生体警報装置

▶健康と病気は連続している

未病とは、自分の元気な時に比べて少し不調という段階のことで、適切なものを食べたり、生活の工夫をしたりすることで、元の健康な状態に戻すことができます。疾病にならないようにして、できるだけ健康で、毎日意欲的に元気に過ごすことが大切です。

もう一つ大切なことは、健康の質を向上させることで、未病になりにくくすることです。健康の指標として、血圧や血糖値、尿酸値等があり、これらを正常な範囲で保つことも大切ですが、新しいバイオマーカー(指標)を探索して、そこからどのように病気に向かっていくのかを理解することも大切です。

健康科学とは？ 健康と病気の連続性



▶疲労は大切な生体警報装置

この統計では、「今疲れていますか?」という質問に、56%の人が疲れていると答えています。疲労を感じている期間が6ヶ月以上だと慢性疲労と言ひ、39%の方がおられます。慢性疲労の方に日常生活の質問をしますと、元気な時に比べて、能力や能率が落ちている方が37%おられます。また、慢性疲労の

原因がよくわからない人たちが38%もいます。

疲労とは、私たちに「休みなさい」などと言ってくれる大切な生体警報装置なのです。これを、むやみに消去する必要はありません。警報装置とは、①異常を感知するセンサーがあり、②サイレンなどで、我々に危険を知らせてくれます。③しかし、サイレンも、次の警報のためにリセットしておくことが重要なように、疲労感もリセットしておくことが、次の警報のために重要になってきます。

▶今後の疲労研究成果の可能性

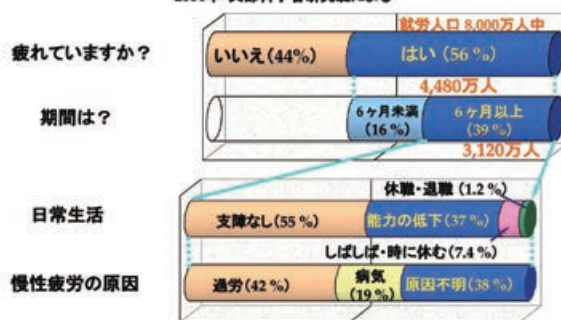
右のグラフは、子どもたちを3年間追跡した研究結果で、疲労度が強い子ほど、学習の意欲が落ちることが分かりました。意欲が減少すると疲労感が増加するので、今後、疲労を測ることで意欲が推定できるかもしれません。

また、疲労は短い時間で起こり、老化は長い時間で起こりますが、ほぼ同じメカニズムで起こりますので、将来、疲労研究がアンチエイジングに役立つ可能性もあります。

このように、疲労には色々な事項が関係しています。私たちは疲労研究の成果を元に、日本から世界に疲労に克つヘルスケアイノベーションを発信して行きたいと思います。

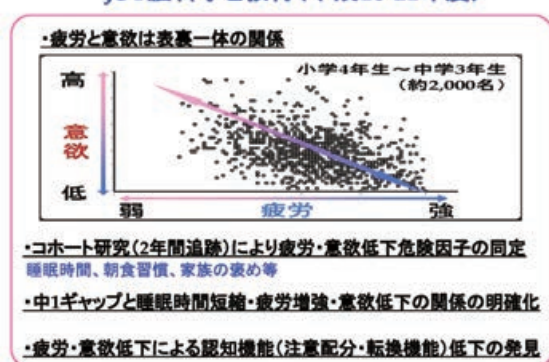
疲労の統計(大阪地区: 2,742人回答)

-2004年・文部科学省研究班による-



意欲と疲労

JST脳科学と教育(平成16-21年度)



『在宅生活を支援するためのテクノロジー活用』

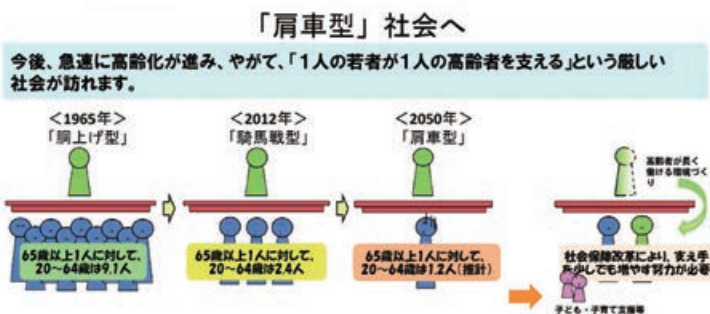
神戸大学 大学院保健学研究科 リハビリテーション科学領域
運動機能障害学分野 准教授 長尾 徹 氏

◎ちょっとした工夫で、高齢者の自立生活を支援できる

▶一人で高齢者を支える肩車型社会

1965年は胴上げ型で、多くの若者で一人の高齢者を支えていました。しかし、2012年には騎馬戦型になり、2050年には一人で一人の高齢者を支える肩車型になるそうです。厚生労働省は、上に乗っている人を減らして支える側に回ってもらい、支える人を増やそうとしています。

たとえば、認知症の人たちを早く発見して、認知症になっても、デイサービスを使ったりしながら、できるだけ家で自力生活をしてもらうことが大切になります。施設入所などの手厚い支援をできるだけ減らす必要があります。ちょっと都合が悪いところがあったら、それを援助してあげることが大切です。



▶アシスティブテクノロジーでリモコンの困難を解消

【エブリディテクノロジー】

普段から使っている、リモコンや携帯電話などのテクノロジーです。

【アシスティブテクノロジー】

生活を助けるためのテクノロジーです。既にあるものを使ったり、もしくは新しく作ったりして、とにかくできあがったものを利用するという発想です。

独居高齢者の「家庭生活での困りごと」訪問調査で、エブリディテクノロジーにおいて、一番困っているのは、テレビのリモコンでした。

リモコンを持つ側の手で無意識にボタンを押してしまうと、テレビが壊れたと電気屋や子どもに電話をして、大騒ぎになる場合もあります。

販売されている各テレビメーカー対応の簡単リモコンに装着するカバーを作り、「電源」、「音量」、「チャンネル」のボタンだけにしました。実際にモニターしてもらうと、1年半経過しても、テレビが壊れたという電話がなくなり、ご高齢の方にも十分使えるようになっていました。

このようなちょっとした工夫で、高齢者の自立生活を支援できる環境を作っていくことが大切です。



左が高齢者用に改良したリモコン



『健康は、よい睡眠から、よい睡眠は、よい寝具から』

西川リビング株式会社 睡眠環境科学研究所

課長 藤田 貢 氏

◎身体に合わせた寝具は、今日の疲労を癒すだけではなく、明日の疲労も少なくする

▶ひとはなぜ眠るのか？

様々な研究の中で、睡眠をしている間に、体の中で色々な良いことが起こっているとわかってきました。一つは、日常生活の中で疲れた体や脳を疲労回復させる効果です。また、細胞の新陳代謝や強い体を作るホルモンの分泌など、近年の研究では、睡眠と記憶の関係もかなり解明されてきました。そして、ストレスの緩和というのも大きな睡眠の役割です。

寝具は、大きく分けると、2つに分類されます。

【掛け寝具】

掛け布団や掛け毛布など、人の上に掛けて使うものを掛け寝具と呼んでいます。

【敷き寝具】

体の下に敷いて使うものを敷き寝具と呼んでいます。枕も体の下に入れて使うものですから、敷き寝具の一つとなります。

▶寝具に求められるものと

【温かさ】

寝具の基本性能です。

【爽やかさ】

人間は生きている限り必ず汗をかいています。この汗を布団がしっかり吸ってくれて、しっかりと外に排出してくれ、布団の中が蒸れないことが非常に大切です。



【気持ちよさ】

触れたときの柔らかさや滑らかさも大切です。
また、体にぴったりとフィットするということも、
温かさを逃がさない大きなポイントです。

【重さ】

掛け寝具に関しては、体に負荷がかからず、寝
返りしやすいために、軽さが大切です。



▶ 背面の形と横になった重さは、人それぞれ

敷き寝具と靴は、皆さんの体重すべてをしっかりと受け止めるという意味で、同じ役割をします。理想的な寝姿勢とは、まっすぐ自然に立っている姿をほぼそのままの形で横にした寝姿勢です。理想的な寝姿勢にするためには、形と重さを知る事が大切です。

仰向けで寝るときの背面の形には、図のような色々な形があります。また、横になると、それぞれのパーツごとに重さが異なります。成人だと、頭部8%、胸部33%、腰・臀部44%、足15%という重さの割合になります。

その人にとって柔らかすぎる寝具を使うと、重い腰の部分が下へ下へと沈み、体がくの字になり、腰に大きな負担がかかります。背中の中の凸凹が大きい人が硬すぎる寝具に寝ると、凸部だけで体を支えるので、その部分に大きな負担がかかります。よって、凸凹が激しい方は、少し柔らかめの敷き寝具が適しています。

大阪市立大学との研究で、身体に合わせた敷き寝具を使うと、日中の疲労が軽減でき、毎日の睡眠の質がよくなることが分かりました。身体に合わせた敷き寝具を使った睡眠は、今日の疲労を癒すだけでなく、翌日の疲労も少なくします。

是非、ご自身の体を測定して頂いて、体に合った寝具を使い、よい睡眠を取って健康的な生活を送ってください。



市民サポーターの皆様を対象とするアンケート調査やモニター試験は、来年1月以降に実施予定です。調査・試験の実施内容や参加資格などの詳細については、ホームページやメールでご案内いたします。

<イベント情報> 「免疫多様性とがん治療」国際シンポジウム 市民公開講座

- 日 時：平成29年1月28日(土)実施
- 場 所：神戸ポートピアホテル 国際会議場ポートピアホール ●参加費：無料
- 内 容：①免疫力でがんを治す
(公益財団法人先端医療振興財団 理事長 本庶 佑)
②健康長寿を目指して～老化遅延は夢ではない～
(公益財団法人先端医療振興財団 先端医療センター長 鍋島 陽一)



申し込み方法、詳細はこちら http://www.ibri-kobe.org/idct2017_public/

公益財団法人 先端医療振興財団 クラスター推進センター ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目6番5号 国際医療開発センター2F
電話：078-306-0719 FAX：078-306-0752 E-mail：healthcare@fbri.org
<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>