

酒と薬は飲んでも飲まれるな

東京都健康長寿医療センター研究所

高齢者健康増進事業支援室 研究員 河合 恒



お酒をよく飲む方もそうでない方も「酒は飲んでも飲まれるな」という格言を知らない方はいらっしゃると思います。私はよく飲む方で、この記事を書いている年末は酒席が目白押しで、最初は「今日は控えめに」と思っているもつつい飲み過ぎてしまう、そんな毎日を過ごさないように気をつけよう、と思っている今日この頃です。そんな私が、酒に飲まれるな、という話をできるわけなく、今回はお薬と運動機能についての私の研究をご紹介します。

高コレステロール血症治療薬「スタチン」

スタチンは 1973 年に日本人の遠藤章氏（東京農工大学特別栄誉教授）らによって発見され、今や世界中で使用されているコレステロールを下げるお薬です。脳血管疾患や心筋梗塞などの脳心血管イベントのリスクを下げる、高コレステロール血症の治療薬として大変有名で「動脈硬化のペニシリン」とさえ称されるお薬です。

スタチンに関連する筋肉の症状

ごくわずかに筋肉に関連する副作用があることも知られています。筋肉の痛みや倦怠感といった軽いものから、横紋筋融解症という重度のものまであります。横紋筋融解症の発症率は 1 万人に 1 人よりも少ない

くらいと極めて低いので、多くの臨床研究においてスタチンは安全と結論づけられています。だからこそ、世界中で使用されているわけですが、このようなスタチンによる筋肉への副作用は「Statin-associated muscle symptoms: SAMS（スタチンに関連する筋肉の症状）」と呼ばれています。

SAMS が起こりやすい要因には、高齢、女性、小柄、他の病気、アジア系などがあります。つまり、日本人は SAMS のリスクが高い可能性があり、地域にお住まいのスタチンを飲んでいる方でも軽い SAMS によって運動機能に何かしら影響があるかもしれません。そこで、地域在住スタチン服用高齢者の運動機能について調査しました。

地域在住スタチン服用高齢者の運動機能

会場調査に参加した地域在住高齢者 940 名のスタチン服用をお薬手帳から調べたところ、26.3%がスタチン服用者でした。服用者では非服用者と比べて倦怠感を感じている方が多く、握力が弱く、通常歩行速度が遅いことがわかりました。

しかし、SAMS のリスク要因である年齢、性別、体格、他の病気の影響を調整した分析をおこなうと、運動機能の低下にはスタチン自体を飲んでいるかどうかは問

私の健康法

豊島区区民部長 佐藤 和彦



元気！ながさきの会の皆さん、こんにちは。皆さんが、会の活動を長年にわたって継続し、健康で生き生きとした日々を送っておられることに、心から敬意を表します。

また、日ごろから地域区民ひろばをご利用いただいていることに対しまして、担当の部長として感謝申し上げます。

さて私は、皆さんと同じように元気で充実した人生を送りたいと願い、それなりに健康に気を使っています。食生活では、好物の白米と肉類を少し控え、野菜やヨーグルトを積極的に摂り、睡眠時間も確保するようにしています。

お酒は好きなのでどうしても止められませんが、煙草は止めました。

若いころと比べると、ずいぶん健康志向になったものだと思いますが、それもこれも「マラソン」のためです。

30代の後半からランニングを始めたのですが、40代以降はフルマラソンの魅力にどっぷりとはまっているのです。

42.195キロを走り切るためには、肺活量が重要ですから煙草はやめました。そして、食生活や体調管理にも気を使うようになりました。

ほかの運動は、どうも長続きしなかった私ですが、不思議とマラソンだけは続いています。

マラソンはただ走るだけの競技ですが、私にとって「ただ走ること」は妙に楽しい時間なのです。

また、思いついたときに着替えて玄関で靴を履けばすぐに、ランニングを始めることができます。この手軽さが、根が無精者の私に向いているのかもしれませんが。

若いころと違って、早く走ることはできま

せんが、ゆっくりとマイペースで走り続け、ゴールした時の達成感は何にも代えがたい喜びです。

もちろん、マラソンは長い距離を走る競技ですので、十分な練習を積んでいないとひどい目に会います。

先日参加した「つくばマラソン2017」(H29.11.26開催)では、さんざんな目に会いました。当日は、名峰筑波山の美しい山容をくつきりと望むことができる快晴で、気持ちのいいマラソン日和でした。

残念ながら練習不足で参加した私は、15キロ過ぎで早くも足が重くなり、何とか30キロまではこぎつけましたが、そこから先は足が全く動かなくなりました。両足と腰がバリバリに張り、痛みも出て、給水ポイントごとにストレッチをしながらほうほうの体でゴールまでたどり着きました。記録は自己最低の4時間56分でした・・・

こういう時のレース後はボロボロになりますので、マラソンは健康法というよりもむしろ「不健康法」と言ってもいいかもしれません。

それでも懲りずに、走り終わってしばらくすると、次はどここのレースに出ようかな？などと考え始めるのです。少々、成績が悪くても、その悔しさがばねになって「次こそは！」と新たな意欲につながる不思議な魅力がある競技がマラソンです。

これからも、「60代になってもフルマラソンを走る」ことを目標に、ゆっくりと諦めずに走り続けていきたいと思っています。

いつか走っている私を見かけることがあれば、皆さんも応援してくだされば幸いです。

セーフコミュニティ再認証取得

豊島区のセーフコミュニティ再認証の現地審査が11月6日から8日までの3日間にわたり行われ、11月20日に再認証決定通知を受けました。

今回の現地審査にあたり、区民ひろば上池袋の視察にあわせ、当会の伊藤代表が、高齢者の安全対策委員会を代表して「高齢者の安全」についての取り組みを発表しました。

国際セーフコミュニティ認証センターの審査員、グブリナーさんとルさんから、「セーフコミュニティの指標を満たす多くの取り組みをしている。」と高く評価されました。



「セーフコミュニティ」って何なの？

WHOが推奨する、安全・安心まちづくりの国際認証制度です。5年ごとに再認証の審査があります。

豊島区は、2012年11月に、世界で296番目、日本で5番目、東京では初めて取得しました。

セーフコミュニティの概念は、1989

年9月にストックホルムで開催された「第1回事故・障害予防に関する世界会議」において宣言されました。

「けが」や「事故」など日常生活のなかで私たちの健康を阻害する要因を「予防」することにより、安全なまちづくりを進めているコミュニティのことです。

▶ 1面より

題ではなく、飲んでる薬の数や年齢の影響が大きいということがわかりました。つまり、地域在住のスタチン服用者に見られた倦怠感や運動機能の低下は、スタチンの副作用というよりは、多剤併用や年齢が影響していたのです（Kawai H et al, *Geriatr Gerontol Int*, in press）。

今後に向けて

つい先日、日本老年医学会から出された「高齢者脂質異常症診療ガイドライン2017」でも「スタチンは脳心血管イベント

の低下を介して、高齢者ADL低下を抑制する。」とされています。一方で、75歳以上における長期的な影響を調べた研究はまだ少ないとのことでした。

今回の私の研究では、スタチン服用者の45.3%が75歳以上でしたが、会場調査に継続的にご協力いただいている方々で、お薬を飲みながらも日常の活動性を下げることなく生活できている方が多かったのではないかと考えています。お薬を飲んでいらっしゃる方は、お薬と上手につきあいながら、現在の活動を続けていただければ幸いです。

パソコン 月曜午前



平成 22 年基礎講座を修了した後に結成されたグループです。年ごとに修了者が入会され現在男性 1 名女性 12 名の仲間です。

講師の先生方とサポーターさんの御指導のもと新しい人と古い人との差もなく、機種の違いにも対応して頂き足並み揃えて楽しく授業が進められています。

サポートの先生方の足を引っ張ったり、そんな日々ですが、授業は楽しく休憩時間も楽しく、認知症には当分ならないと自信が持てる毎日です。新しい機能を使っての作品作りが毎回とても楽しみです。



嬉しい初めての作品

スタートは「パソコン講習会」に参加したのが始まりで2年目になります。

やっとパソコンで何でも出来る事がわかりました。でも奥が深いのでサポーターの方には、「手取り足取り」ご迷惑をおかけしながら 2 時間を楽しく過ごしているメンバー13人中唯一男性の私です。

この作品は、私が初めて「年賀状」を作成したものです。





花ごよみ

それぞれの地方の、お花の写真が入ったカレンダー

最近はやっと、インターネットから気に入った画像を取り込んで、大きくしたり、小さくしたり、形を変えたりが出来るようになって、色々楽しんでます。

秋カナダメイプル街道

7日間の旅(10月12~18日)



羽田→トロント 12時開



楽しく活用

8年前の月曜午前クラスのスタートから在席している3人のうちの一人ですが、毎回楽しく作品作りをしてきました。また、個人的には、旅行や我が家の孫との行事などを、アルバムにしたりと楽しんでいます。認知症予防の為、楽しみの為出来る限り続けたいと思います。



最近の作品

月曜日のパソコン教室に通い始め色々な事を教わり、少しずつでも覚えるようになりました。これも先生方の分かりやすいご指導のおかげです。例えばカレンダーや年賀状の作成、また子供が喜ぶようなひな祭りや端午の節句のお絵かきの作品なども習いました。今回私は、Xmasパーティー開催のポスターを選びました。この作品は図の透かしを入れて少し工夫もしています。

クリスマスパーティー

青葉台高齢者会館では、毎年恒例のクリスマスパーティーを開催しております。今年も楽しいパーティーを企画しております。皆様のご参加を歓迎いたします。

★日 時	12月16日(土) 午後3:00~6:00
★場 所	青葉台自治会館
★会 費	大人: 1,000円 子供: 500円

お楽しみに「ピンゴ大会で」プレゼントをたくさんゲットして下さい!!!

〒227-0862 青葉区 青葉台 1-1-1 青葉台自治会館 2F 2階会議室
TEL: 0476-22-1111 FAX: 0476-22-1111

青葉区長	青葉区副長	青葉区民	青葉区民

第2回ひろば富士見台文化祭

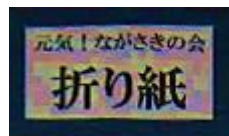
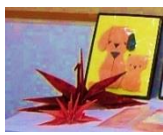
区民ひろば富士見台の文化祭が去年11月17、18日に開催され、「元気！ながさきの会」からは舞台発表で「太極拳」、作品展示コーナーで「折紙」、体験コーナーで「吹矢」が参加しました。また奉仕では駐輪場の整理、お茶会のお手伝いを担当しました。

アンケートの自由意見欄では「お茶会は手際が良かった」とお褒めのコメントを頂きました。太極拳は舞台が狭く演武が難しいので今回は人数を3人まで減しました。しかし今回から採用した陳式演武は以前より動きが激しく、3人でも狭く感じ、今後の課題となりました。折紙はアンケートの自由意見欄でも反省会の席上でも好評でした。吹矢は施設から参加の要望を頂いていましたが素人だけで設立し、日も浅いので、部員数、技術力両面で未熟でまだまだ他人を指導出来る立場に無いと断り続けていました。しかし上田先生に指導して頂ける様になって相談したところ

「会員が増えることであれば幾らでも協力するよ。この様な立派な会場で現状の様な少人数では施設に申し訳ないよ」と言って頂き、施設に参加の返事をしました。先生は「初体験の方にはきちんと的に当てて、喜んでもらわないとリピーターになってもらえない。だから体験コーナーの指導者は技術と経験豊富な方を選ぶ」と言って頂き、先生の知合いの3段の先生2名に会員の宮鍋さんを加えて4名体制で行うことに致しました。

その結果当日は雨にも関わらず2時間で18名様が参加して頂きました。アンケート自由意見欄で「良かった」「楽しかった」との記載も頂き、後日施設から好評でしたとの報告と謝意のお言葉を頂きました。現在は指導者を上田先生（師範、5段）に鈴木先生（3段）を加えて2名体制にし、受入れ体制を改善しましたので、どうぞ気楽に体験に来て下さい。

（記：吹矢 Gr 立花）



日頃より、元気！ながさきの会の皆様には大変お世話になっております。去る11月に行われた区民ひろば富士見台文化祭でも、太極拳の皆様の舞台発表や折紙の会の作品展示、体験コーナー及び司会、受付、駐輪対応など幅広くご協力を頂き、ありがとうございます。

体験コーナーでのスポーツ吹矢の体験は大変好評で、私も体験させていただきました。指導員の方に吹く時の姿勢（背筋）や腹式呼吸（腹筋）で強く一気に矢を吹くとのアドバイスを頂き、実践!! 普段意識しない背筋や腹筋を使うことで、気持ちまでしゃっきりです。そしてビッシ！と的に命中したときの爽快感。スポーツ吹矢の極意を感じた瞬間でした。

こうした“楽しい！またやりたい！”の気持ちが活動への意欲に繋がりを、また、お仲間と集い、おしゃべりを楽しむことも認知症予防に繋がっていくことを思う時、元気！ながさきの会の目指すところが活動からしっかりと伝わって参りました。

今後も、元気！ながさきの会の皆様が、楽しく、元気でイキイキと過ごすために、区民ひろば富士見台をご利用いただき、元気の源作りにお役立てていただければ幸いと存じます。

（区民ひろば富士見台事務局長 榎本裕子）





恩田 久子さん（グランドゴルフ）

友人もたくさんでき毎日が楽しみ



昭和15年生 2014年入会

友達から「学校でグランドゴルフをやっているの一度見にきたら？」と言われて、家の近くでしたので見学に行きすぐ入会しました。

広々とした運動場で仲間と一緒にプレーでき、また会の色々なイベントにも参加して友人もたくさんでき本当に楽しんでいます。

友人にも入会することを勧めています。

病弱な主人を抱えていますが、皆様の協力を得てこれまで続けられてきました。仲間と楽しい話をしたり、病気の話になったりと時間の経つのも忘れて会話に花が咲きます。これからも長く続けていきたいと思えます。

中村 輝美さん（太極拳Ⅰ）

良い先輩にかこまれて



昭和20年生 2014年入会

埼玉から今の南長崎に引っ越してきたとき、太極拳の会員募集のポスターを見かけました。以前より太極拳の稽古をしていたので、続けたいと思い入会しました。楽しく、熱心な先生、面倒見の良い先輩方、

とても良い環境です。お陰で太極拳が前より好きになりました。現在新しいことを習い中ですが、これからも新しいことに挑戦したいと思えます。

米澤 美津子さん（パソコン金曜午後）

新しい技を覚えたい



昭和24年生 2013年入会

今 私が持っていたパソコンは古い型番でした。当時の新版“7(セブン)”を覚えたいと思い、受講生を募集していたワード入門講座を受講しました。講座の内容がとても充実していて毎週楽しみに通いました。講座修了後入会した金曜午後はおおらか、緩やかなグ

ループで、それがまた、真面目とは言い難い私でも続けられている理由でしょうか。知らなかったことを教えて頂けること、新しい技を覚えられるのは嬉しく、励みになります。指導して下さいる方、お世話して下さいる方に感謝のみです。

お知らせ

□ 第18回 年次総会

平成30年度元気！ながさきの会年次総会を以下のとおり開催いたします。まだ間がありますが、予定に入れておいてください。

- ▶ 日時：平成30年5月22日(火)
10時～11時45分
- ▶ 会場：豊島産業振興プラザ(IKE-Biz)

□ 会員現況

平成29年12月末日現在の会員の状況は以下の通りです。

個人会員		(平均年齢)
男性	50名	(77.4歳)
女性	136名	(76.2歳)
(小計)	186名	(76.5歳)
特別会員		
男性	17名	
女性	11名	
(小計)	28名	
合計	214名	

イベント案内

□ 第149回老年学・老年医学
公開講座

当会がご指導いただいている東京都健康長寿医療センターの主催で開催されます。

- ▶ テマ：「がんになっても寿命をまっとうできる時代がきた」
- ▶ 日時：2月5日(月) 13時15分～16時
- ▶ 会場：板橋区立文化会館大ホール
(東上線大山駅北口・南口徒歩3分)

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所		
パソコン	月午前	月	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
	月午後		13:30～15:30		
	火午前	火	10:00～12:00		
	火午後		14:30～16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30		
	木午後	木	13:30～15:30		
	木夜		17:30～19:30		ながさき活動室
	金午前		金		10:00～12:00
	金午後	13:30～15:30			長崎シニア活動室
	木曜サロン	第1・3木	10:00～12:00		
太極拳	武式	第1・3火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台	
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町	
	24式	第3・4水	13:30～15:30		
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	ながさき活動室		
朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室		
男の料理	第2木	9:00～13:00	千早地域文化創造館		
フィットネス	第1・3金	13:15～14:15	区民ひろば富士見台		
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校校体育館		
スポーツ吹矢	第1・3金 不定期	14:30～16:00	区民ひろば富士見台		
		14:00～16:00	区民ひろば長崎		
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村会議室		
囲碁	土・日不定期	13:00～17:00			
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室		
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他		

事務局	曜日	時間	場所
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室
運営委員会	第2水		
パソコン世話人会	第1水		長崎シニア活動室
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00～17:00	

ながさき活動室 豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階
長崎シニア活動室 豊島区长崎2-27-18 区民ひろば長崎3階

編集
後記

今号は健康長寿医療センター河合研究員、豊島区佐藤部長、ひろば富士見台榎本事務局長の3名に寄稿いただきました。会員はもとより、各方面の方々の支援、協力を得て広報誌が出来上がっていることに感謝しつつ紙面づくりをがんばっています。(関川)

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区长崎2-5-7 長橋産婦人科2階

TEL: 03(3565)5321 伊藤 登

FAX: 03(3565)5322

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索