

人生百年時代ジャーナル

「人生100年時代」を生き抜く医療健康情報紙

発行：元気100倶楽部

〒812-0027
福岡市博多区下川端町3-1
博多リバレインモール地下2階
「博多養生処」内
電話 092-282-6001
FAX 092-282-6002

事務局

人生百年時代を
乗りきる生き方を
追求する
「元気100倶楽部」

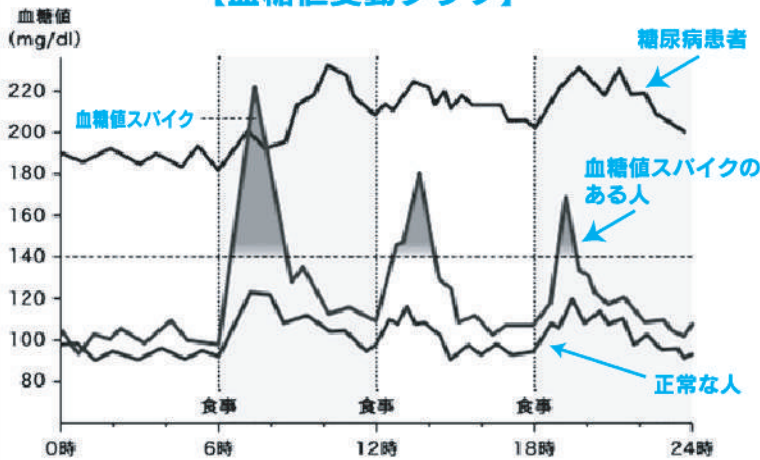
血糖値スパイク(食後高血糖)に気をつけよう!!

NHKスペシャル番組にみる糖尿病・心筋梗塞の新対策

血糖値 「正常」判定なのに動脈硬化...

※NHKスペシャル「血糖値スパイクが危ない」ウェブサイトを参照

【血糖値変動グラフ】



血糖値と糖尿病
そもそも血糖値とは、血液中に溶けている糖

(ブドウ糖)の量を示した数値です。血糖値は常に変動し、ご飯を食べて満腹になれば上り、運動してお腹が空けば下がります。しかし空腹時に1dlの血液中の糖が、126

健康診断では「血糖値は正常」と言われたのに、知らないうちに身体中の大事な血管が痛めつけられ、突然死やがん、認知症まで招いてしまう。そんな恐ろしい「血糖値の異常」がいま日本人にまん延しているという事実が、最新研究によって明らかになってきました。名付けて「血糖値スパイク」(食後高血糖)。その知られざる実態が2016年10月NHKスペシャル(テレビ番組)で放送され話題を呼びました。この放送を参考に、原寛会長に血糖値スパイクの危険性を解説していただきました。

mg以下に下がらなくなるのが「糖尿病」です。

平成28年の国民健康・栄養調査によれば、日本人の糖尿病患者は1千万人、また糖尿病が強く疑われる者が1千万人と推計されています。成人の6人に1人が糖尿病かその予備軍ということになります。そして糖尿病患者の95%が生活習慣病が原因となっています。糖尿病が

怖いのは合併症で、糖尿病と診断されるよりずっと前の予備軍の時からすでに進行していることが、最近明らかになっています。

した。それが、今回取り上げた「血糖値スパイク」です。NHK番組の調査では、健康診断で正常と言われた働き盛りの世代

65人のうち、20人で血糖値スパイクが起きていることが判明したのです。また別の調査で、5人に1人に血糖値スパイクというデータ

もあり、老若男女、誰でも起こり得る問題なのです。

クールな殺し屋

血糖値の急上昇が繰り返されることで、血管の壁に傷がつくと、それを修復しようと集まった免疫細胞が、傷ついた血管壁の内側に入り込んで壁を厚くし、血管は内側を狭めていきます。それが動脈硬化です。血糖値スパイクが繰り返されている人は、血管のあちこちで動脈硬化が進行し、やがて心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高まると考えられます。まさに「糖尿病とは無縁だ」と安心して人に襲いかかる、クールな殺し屋という側面をもっている訳です。

●福岡県久山町が九州大学と共同健康調査

40代以上の住民約8000人を調査→約2割が血糖値スパイクと判明→日本全体で1400万人以上いると推定

●「インスリンの多い状態」の悪影響

通常、食事から摂取された糖分は、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きによって筋肉の細胞などに取り込まれ、血液中に残る糖分の量(血糖値)は適正に調整されています。ところが、血糖値スパイクによってインスリンの多い状態になると、体に悪影響を及ぼすことが明らかになってきました。

脳を調べると、アルツハイマー型認知症の原因とも言われる「アミロイドベータ」という有害な老廃物が蓄積していました。つまり、血糖値スパイクが生じて体内のインスリンが多い状態の人は、アミロイドベータの蓄積が進んでいる可能性があるのです。さらにインスリンには細胞を増殖させる働きがあるため、がん細胞の増殖も促す危険性が指摘されています。

血糖値スパイクの解消対策

①食べる順番は、野菜→肉・魚→ご飯・パン

食物繊維を多く含む野菜などを最初に食べると、食物繊維が腸の壁をコーティングし、後から糖が入ってきた時に、その吸収をゆっくりにする作用があります。

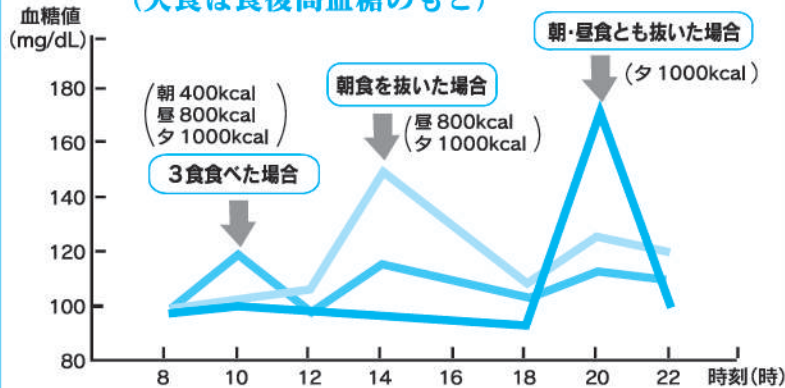
②朝ご飯はちゃんと食べよう

一日3食を規則正しく食べている時には血糖値スパイクが生じなかつた人でも、朝ご飯を抜くと、昼食の後に血糖値スパイクが発生。忙しくてもきちんと3食食べることが、重要なポイントです。

③食後すぐの「ちょこちょこ動き」が効果的

食後15分間程度は、消化吸収をよくするため、全身の血液が胃腸に集められます。すると胃腸の動きが活発になり、食事の糖分も腸から吸収されて血糖値が急激に上がりがちです。ところが、この間に体を動かすと、手足の筋肉などに血液が奪われ、胃腸の活動が低下します。すると食べたものの糖分の吸収にも時間がかかり、血糖値スパイクが抑えられます。

欠食による「血糖」の上がりやすさ (欠食は食後高血糖のもと)



健康な91人を対象；摂取カロリーを 朝400kcal、昼800kcal、夕1000kcal として血糖値を比較すると、欠食によって1日の摂取カロリーは減るが、欠食後の血糖値は上がりやすくなる。

私たちは「福岡100」を
応援するパートナーです。

応援します!
福岡100
パートナーズ

「元気100倶楽部」は、人生100年時代を見据え、誰もが心身ともに健康で自分らしく暮らせる持続可能な社会の実現を目指す福岡市のプロジェクト「福岡100」の取組みを応援するパートナーです。

原土井病院(福岡市東区青葉)入り口の坂を上がる右手に見事なクス、カイズカイブキを中心とした植え込みがあります。「どうしてこんな所にこんな見事な」と、思わず周囲を見回すけれど、この植え込みと何か関係がありそうな樹や林は見当たりません。そしてその植え込みの中にある「緒方竹虎邸からの移植」の説明を見て、思わず改めて木々の一本一本を見直し、納得するやら感心の思いを深くします。

(樹人千年の会 世話人・養原 義和)



開院時の原土井病院(右中央の部分を伐採し移植された)

これは1967年昭和42年の病院の開院時(上)と、現在の写真(下)です。まさに見事な植え込み、庭が忽然として出来上がっています。そしてどうしてこのようなことが可能になったのか? その経緯について、原寛会長から興味深いお話を聞くことができました。

自由党総裁で第四次吉田内閣の国務大臣、副総理を務められた緒方竹虎氏の江戸時代からの邸が、国体道路の造成や都市化で住めなくなりまし。その

半世紀前の夜間移植成功の不思議!?

～原土井病院入り口の植え込みに活着の「緒方竹虎邸」からの樹木～

樹人千年の会でも夜間移植し活着

お墓参りではなく、自分で選んだ苗木を植えるその成長を見守り、亡くなった後は家族や友人がその木を訪ねて故人を偲ぶ。いわゆる「メモリアルツリー」として自分が選んだ苗木を植え、生きていた証を樹木に託す――2004年の春「新老人

の会」九州支部の世話人代表である原先生の呼びかけに応じ、福岡市郊外「名子の山」に会員40名が集まり「樹人千年の会」が発足しました。そしてサクラ、ツバキ、タイサンボク、ヒメコブシなど27種、131本を日野原重明先生、原先生をはじめ

128人の方が植樹し、有吉幹事を中心となり管理・整備を行ってきま。以来15年、周りのスギ、サワラやモウソウチクが入り込み、植樹した樹の管理が困難となっていました。そこで緒方竹虎邸からの移植と同じようなやり方で、適切な樹を選び苑

地入り口の開かれた所として移植・管理することに。原会長から提案されました。そして移植は、根株掘りとりが出来る樹木7本を選び、昨年3月16日午後7時から11時半にかけ、ショベルカーを使ってあらかじめ選んだ植穴に移植しました。その様子は最下段の写真のとおりです。

移植後の水やり、除草などは主として戸井世話人が管理。その間、樹木の育成状況は随時世話人が観察し記録しました。その結果、移植した7本のうち、2月に新芽が枯死したヤマボウシは3月には新しい萌芽が見られ、6月には多くの花を付けるに至りました。また、通常移植は困難とされるタイサンボクは、大部分の新芽、葉は落葉したが、残った上部の枝から新芽が出て葉を付けました。また、ヒメコブシ、サルスベリはすべて落葉し一見枯れたと思われたが、5月には主幹および梢から出芽し葉を開きました。なお、ツバキ、ヒメコブシの1株は葉を徐々に落とされ、残念ながら3月には枯れてしまいました。



54年後の今も見事な姿を残す樹木(原土井病院本館入り口)

夜は樹木のエネルギー節約が要因か

枝を落とさず、土もほとんど付けないような状態で夜中に樹を移植し、根付くことが分かったのは通常考えられないことです。学問的には大きな課題ですが、樹は夜間休息状態だろうから、夜間移植すれば消耗が少なく活着し易いのではないかと考えられます。最近のフィンランド、オーストラリアのカパノキを材料にした実験によると、夜は枝を縮めてエネルギーを節約していることが分かりました。また最近、大きな樹を専用の大型機械で掘りあげ移植する方法(TPM工法)が考案されていますが、夜間移植すれば活着率が1層高まることも考えられます。



「緒方竹虎先生記念樹」石碑



名子の苑地から移植されたメモリアルエリア



植樹現場を訪ねたときの日野原先生(2004年9月26日)



夜間にショベルカーを使って行われた樹木の移植作業

雨の能古島 桜を愛でて親睦深める



笑顔が素敵ですね(撮影時だけマスクを外しています)

3月28日(日)に能古博物館でのお花見会に会員18名が参加しました。生憎の雨でしたが、能古島渡船場から博物館まで徒歩10分の行程を、風景を愛でながら坂を上って行きました。雨の日は博物館の室内での開催を決めていましたので、博多湾や対

新鮮野菜をお土産に



能古島の桜は満開でした(能古渡船場)



サンルームでゆっくりとお花見

岸の福岡市街が一望できるテイルルームでま

ずは自己紹介。入会動機やご自分の健康について、原会長とのご縁など、興味深いお話を伺いました。その後、数グループに分かれ、本館や別館の展示をゆっくり見て回ったり、その日、会員の方が日本ミツバチの巣箱を設置されるので、次に来る時が楽しみだと皆で話しておられました。帰りは、能古島渡船場の横にある「能古島案内所」のこの市で、瑞々しく光る柑橘類や新鮮な野菜をお土産にし、フェリーで姪浜渡船場へ。笑顔でお別れしました。来年は春の日差しに包まれながらのお花見を願っています。

「元気100倶楽部」の仲間になりませんか

当倶楽部の会員は、健康元気にいきいきと、仕事やボランティア、趣味に打ち込んでいます。仲間と一緒に健康長寿を目指しましょう。お問合せは事務局まで。

スマートフォン タブレットに慣れよう!

iPhone、iPad、アンドロイドの基本的な操作方法を説明します。講座ではありませんので、お気軽にお尋ねください。無料です。

●相対日: 毎週 水曜日 10:30~14:00の間いつでも

●会場: 博多養生処

- ★スマートフォン、タブレットはご自身のものをご持参ください。
- ★機器をお持ちでない方は、体験もできます。
- ★担当不在の場合がありますので、事前にお問い合わせください。
- ★販売は行なっておりません。



お問合わせ『博多養生処』生活支援サロン
福岡市博多区下川端町3-1 博多パレインモール地下2階
TEL.092-282-6001 (受付時間/10:30~19:30)

「元気100倶楽部」活動一覧 (2021年5月現在)



「元気100倶楽部 活動」【問合せ】事務局 092-691-6531(原土井病院内)

支部活動名	開催日	会場	内容
定例会	奇数月 第2日曜日 10:00~12:00	天神周辺 (随時案内送付)	講師による講話もあり、会員が集い学び合う交流の場 会費:案内参照
健康元気の会	偶数月 第3日曜日 10:50~12:30	博多養生処 (随時案内送付)	健康、運動、食事について学び実践する会 参加費:500円
患者ボランティア(VP)の会	不定期	大学病院、看護学校他の 依頼元が指定する場所	医療、看護、介護等の教育現場において、患者役として協力するボランティア活動
患者ボランティア(VP)連絡会	奇数月 第3火曜日 11:00~12:00	博多養生処	患者ボランティアの会の勉強会 及び 情報交換会
樹人千年の会	不定期	名子の山(東区)	荒れた土地に植樹し自然に返す活動を行う会
能古島散策	4月	能古博物館周辺	能古博物館の見学やお花見等、能古島の歴史を学び自然を楽しむ会員の交流会
元気100倶楽部フォーラム	年1~2回	福岡市内のホール	生活習慣を改善し健康長寿を全うするための情報を得る健康イベント

「元気100倶楽部 サークル活動」【問合せ】事務局 092-282-6001(博多養生処内)

サークル名	開催日	会場	内容
博多おしゃみの会	毎週火曜日 11:00~14:00頃	博多養生処	脳の血流の増加や、活性化に効果があるといわれるおしゃみ(お手玉)を会員が集い作っている。販売や寄付活動も行う。
博多まち歩き倶楽部 講師/松田 一朗	奇数月 第2火曜日 14:00~15:30頃	博多養生処~博多のまち	博多の歴史を学んだ後に、実際にまち歩きを行う。 参加費:一般1,000円 会員800円
プレミアム KIMONO 着付け教室 講師/田中富美子	毎月 第4土曜日 ①13:00~14:55 ②15:05~17:00	博多養生処	自分でできる着物の着付けのポイントを学べる教室 都合に合わせて何回でも参加可能(用意する物は申込時に説明 購入前の相談受可能 販売は無し) 参加費:1回につき500円 定員:各回5名(要予約)

★元気100倶楽部ホームページ

<https://www.genki100club.com/>

会の目的や活動の紹介、イベントのお知らせ、入会案内などが掲載されています。また人生百年時代ジャーナルのバックナンバーを見ることができます。

元気100倶楽部



★元気100倶楽部 Facebookページ

<https://www.facebook.com/genki100club/>

イベントのお知らせ、活動の様子などが投稿されています。

元氣100倶楽部の5月例会が、5月9日福岡市・天神の福岡方1デンパルスで開かれました。九州大病院総合診療科の池崎裕昭先生が「健康百寿を目指す先制医療」のテーマで、新型コロナウイルスに関する最新の知見、フレイル(虚弱)についての研究結果、ミトコンドリアに関する研究について講演をされました。続いて同病院総合診療科の栄養管理士・中嶋綾子さんが「貧血に対する食事」について講演されました。

(以下、講演の要旨)

フレイルに関する研究結果

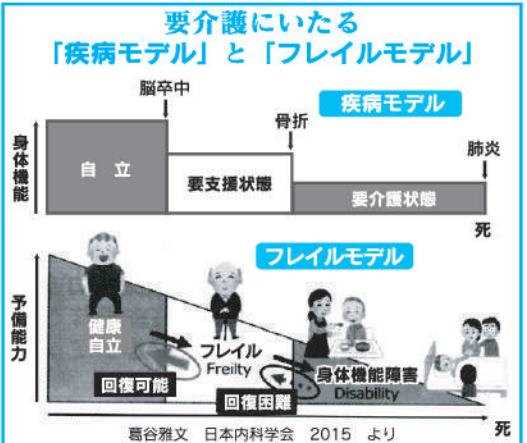
日本人の平均寿命は男性81・25歳、女性87・32歳(2018年)ですが、健康寿命は男性が約70歳、女性は約73歳と、いずれも10年以上も差があります。この平均寿命と健康寿命には大きな差が、自立

と要介護の間の「脆弱」な状態が、フレイルと言えます。

具体的には、

- ①体重の減少(半年間で意図しない2・3キロ以上の減少)
- ②歩行速度の減弱(横断歩道を渡りきれない)
- ③定期的な運動や、日常生活での活動量が少ない
- ④握力の低下

の低下と筋肉の衰えがフレイルです。

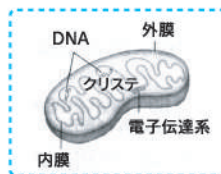


以前、原土井病院で外来患者さん48名を調査した結果、

約2割の方が準フレイル状態です。原因は握力の低下が大半でした。ただ骨粗鬆症や、正常範囲だがやや貧血気味の方も多くおられました。貧血があることがリスクが上がるので、総量で体重の10%ありま(特に選別)に最も多く含まれ、活性酸素を無害化する。

フレイルの定義は「数値化」できる指標として、私たちが注目しているのがミトコンドリアです。ミトコンドリアは、人間の筋肉(特に選別)に最も多く含まれ、総量で体重の10%ありま(特に選別)に最も多く含まれ、活性酸素を無害化する。

「ミトコンドリア」研究



元氣100倶楽部の会員の皆さまにもぜひご協力をお願いいたします。

するなどの働きがあり、ミトコンドリアを測定することで、健康長寿やフレイルの予測因子になりうるかを確かめる研究を行っています。

健康百寿を目指す先制医療

世界的な感染症の歴史は、ペスト(1347~1351)を皮切りに、コレラ(1520)、天然痘(1817~1923)、スペイン風邪(1918)、1919)、エイズ(1981)、そして今回の新型コロナウイルス(2019)と、大体100年ごとに起きています。

と、重症化したり死亡するリスクが高くなります。

現段階では、ワクチン接種が最大の防御策ですが、ワクチンについては、

最後に、変異株は流行を拡大する恐れは高いが、死亡率を直に上げる証拠はない。基礎疾患がある人はコントロールをしっかりすることが重要

新型コロナウイルス

病態とワクチン・予防について

報告では、かなり高い予防効果がありそう

なかそう

副反応はインフルエンザ予防接種よりは多いが、恐れるほどではない、高齢者ほど少なく、

ワクチンは接種した方がよい(ただし体調不良時は見合わせ)

ワクチン接種後も、当面は予防対策の継続が必要

★基礎疾患がある場合の「新型コロナウイルス」の重症化・死亡リスク

- ◇慢性閉塞性肺疾患 重症化5・7倍
- ◇がん 重症化3・6倍
- ◇喫煙 重症化死亡2倍
- ◇糖尿病 死亡1・8倍
- ◇肥満 重症化1・7倍
- ◇死亡1・5倍

新型コロナウイルスワクチン接種に関する研究への「ご協力のお願ひ」

- 目的：高齢者において新型コロナウイルスワクチン接種後に、新型コロナウイルスに対する抗体が十分に作られるかどうかの確認
 - 対象者：新型コロナウイルスワクチンの接種を予定されている方
 - 方法：下記スケジュールに従い、6回の採血(7mL)を行ないます
 - ①新型コロナウイルスワクチン1本目の接種前
 - ②新型コロナウイルスワクチン2本目の接種前
 - ③新型コロナウイルスワクチン2本目接種後1ヶ月
 - ④新型コロナウイルスワクチン2本目接種後2ヶ月
 - ⑤新型コロナウイルスワクチン2本目接種後6ヶ月
 - ⑥新型コロナウイルスワクチン2本目接種後1年
 - 研究に協力する利点：新型コロナウイルスに対する抗体(免疫力)と、肝臓と腎臓の数値を無料で測定し結果をお知らせします
 - 研究に協力する不利益：採血が6回ありますが、少量ですので健康に影響はないと考えられます
- ※研究内容・結果についてご不明な点や疑問点がございましたら、「元氣100倶楽部 事務局」までご連絡ください。

① バランスのとれた食事 主食・主菜・副菜が揃った食事

炭水化物

ごはん、パン、めん類、いも類、かぼちゃ

タンパク質

肉、魚、たまご、大豆、大豆製品

ビタミンミネラル

野菜、海藻類、キノコ類

② 鉄を多く含む食品を摂取

ヘム鉄

- 獣肉類(豚、鶏、牛)
- 内臓類、レバー製品
- 魚類(血合い部分は特に)

吸収率15~20%

非ヘム鉄

- 卵類 ● 豆類
- 緑黄色野菜
- 海藻類 ● 貝類

吸収率2~5%

ゆっくり時間をかけて食べることが大事!

「貧血」に対する食事

- ### ③ ビタミンCを食事と一緒に摂る
- 鉄を吸収しやすい形に変えてくれる。果物、梅干しなどに含まれるクエン酸、お酢にも効果あり。
- 【食事例】▽キャベツとわかめの酢の物
▽ひじきとパプリカのサラダ
▽生牡蠣にレモン汁
- ### ④ ビタミンB2、B6、B12、葉酸を摂る
- ビタミンB2=魚介類、肉類、海藻類、豆類、卵、野菜類など
ビタミンB6=豚ヒレ、鶏レバー、赤身魚、赤ピーマン、さつまいもなど
ビタミンB12=魚(さんま、いわしなど)貝(しじみ、あさり、牡蠣など)
葉酸=野菜(枝豆、ほうれん草、春菊、アスパラガスなど)、イチゴ、鶏レバー、大豆、卵など
- ### ⑤ タンニンを多く含むものを控える
- タンニンは緑茶、コーヒー、紅茶などに含まれている苦味成分。食事で摂った鉄の吸収を阻害する恐れがある。貧血の恐れがある人は、タンニン含有量の多いものを食事中に飲むことは控えることが望ましい。飲む場合は食後1時間以上空けることがオススメ。