

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」

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

ウイルス感染症を学ぶ

～九州大学名誉教授の林純先生が講演～



林 純先生

「元気100倶楽部」の11月例会が、14日(日)福岡市・天神の福岡ガーデンパレスで開催されました。今回は、九州大学名誉教授の林純先生(九州大学白菊会理事長)が「ウイルス感染症について」のテーマで、世界の感染症の歴史などをお話しされ、現在流行している新型コロナウイルスの対処法についても学びました。(講演の要旨)

●**感染症とは**
病原体にはウイルスの他に細菌、寄生虫があり、その侵入に対して我々が持っている免疫が反応することによって感染症として発症する。感染様式は接触

経口、空気、飛沫など。
●**日本の感染症の歴史**
中世ヨーロッパで、大流行であるパンデミックとして有名なのはペストで、死者4万人の骨で造られた教会がブラハ近郊にあるほどである。

我が国として記録に残るパンデミックは天然痘であり、天平時代に大流行し、その沈静化を祈るため奈良の大仏が建立された。その後天然痘だけでなく、麻疹の大流行が記録されており、江戸時代すでに登城禁止(出勤禁止)、芝居小屋などへの出入り禁止、習い事・稽古の禁止(登校禁止)、場合によっては



2021年最後の例会となった11月例会の会場風景

●**新型コロナウイルス対処法**
コロナ対策としてワクチン3回接種済みの方は、2回済みの方に比べてリスクがアップし

私たちは、「福岡100」を
応援します!
福岡100
パートナーズ
応援するパートナーです。

「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。

新年のごあいさつ

2年前から続く新型コロナウイルスの感染状況は、12月11日現在、全国の感染者は172万8548人、死亡者は1万8372人と数多くの被害が出ています。一方、福岡県内を

コロナフレイルを克服しましょう

もありました。コロナの流行が今は落ち着いているように見えても、これから本格的な冬に向かう時期、第6波の到来を予測する専門家が多く、オミクロン株の出現で油断はできません。これまで通りマスク、手洗い、密を避けるなど、基本の感染対策を続けていきましょう。



原 寛会長(2021年11月14日の例会)

2年間にわたるコロナ禍は私たちの生活、身体、心に大きな影響を及ぼしました。特に高齢者が多い「元気100倶楽部」の会員の皆さん方に向け、会報を通して▽百歳まで脳を元気に保つ生活習慣

テマで情報提供してまいりました。外出、運動の制限が高齢者でもフレイルの前段階かもしれないので、日々のバランスの良い食事、適度な運動を心がけて、コロナ禍を乗り越えましょう。

健康長寿フェア 春に開催を計画

当倶楽部では、新型コロナウイルスの影響で、「健康長寿フェア」の開催を2年連続で見送ってしまいましたが、このままコロナの流行が沈静化していくことを期待して、今春に九州大学医学部百年講堂で開催を計画しています。また笑顔で皆さまとお会いできることを楽しみにしております。

「元気100倶楽部」は九州大学の健康長寿研究に協力しています



握力テストを受ける会員



10メートル速歩きに挑戦



研究参加者の採血調査(11月14日・福岡ガーデンパレス)

●免疫ってなに？

私たちの周りには埃やウイルス、細菌などさまざまな異物が存在しています。これらが体内に侵入すると病気になる可能性もあります。こうした外敵から体を守っているのが「免疫」というシステムです。

風邪をひいた時に熱が出るのも、体が病原体と戦っている免疫反応のサインです。人が生きていく上で欠かせないこの免疫機能を、維持していくのが「免疫力」なのです。

●免疫力が低下すると

免疫は体を守る大事な仕組みですが、ストレスや加齢、生活習慣の乱れなどによって、その力を発揮できなくなってしまうこともあります。

免疫力が低下すると、病原体と戦う力が弱くなりますから、風邪をはじめ色々な病気にかりやすくなり、その病気が治りにくくなります。生活習慣病やアルツハイマー病、胃かいようななどは、免疫細胞の働きが鈍ると発症しやすくなる病気のひとつです。

皮膚や粘液です。皮膚は異物の侵入を物理的に防ぎ、粘液(唾液・涙など)は殺菌作用で異物を退治します。

これらが突破されると、血液中の白血球が病原体を食って駆除します。ここまででは誰も生まれつき持っている

「自然免疫」です。その先は、免疫細胞が抗体を作って病原体を退治する「獲得免疫」が働きます。このように免疫は二段構えになっています。

このように免疫力の低下はさまざまな悪影響をもたらしますので、普段から免疫力を高めたいことが大事です。食事や生活習慣を見直し、免疫力のキープに努めましょう。

「免疫力が低下する」と

「自然免疫」です。その先は、免疫細胞が抗体を作って病原体を退治する「獲得免疫」が働きます。このように免疫は二段構えになっています。

- 適度に休息をとるのが大切だと考える
- スケジュールも余白の時間が多い
- 趣味や旅行などで心を休ませる



「低くなる」免疫力の矢印が伸びる様子。心も充実していても免疫力が低下する。

仕事においてもプライベートにおいても、とにかく「スケジュールをきっちり詰め込まない」と不安という人がいます。毎日毎日仕事や家事、プライベートにまであくせくと体を動かしていたら、心が満たされたとしても、体は休息する時間がありません。それでは疲れがたまって免疫力が低下していくのです。さらに、無理に運動の時間などを入っていくと、交感神経が働き過ぎるため免疫細胞の働きも落ちてきます。

一番大切なのは過度な休息をとること。休みの日にだらだらするのはもったいないと思わずに、土日が休みであれば、そのうち一日は思いっきりだらだらしてみよう。また、趣味や旅行などの時間とって、心身を休ませるのも効果的です。旅行先でも動き回るのでなく、景色などを見ながらポロリとする時間をとればリフレッシュになります。

「低くなる」免疫力の矢印が伸びる様子。心も充実していても免疫力が低下する。

- だらだらするのは悪いことだと思っている
- 休みの日もスケジュールはびっしり
- とにかく「充実」させることが大切だと考える

普段から免疫力を上げる“5つのポイント”

空腹を感じてから食べる！

体の声に耳を澄まして健康的な食生活

免疫細胞である白血球は、満腹状態では活発に動きません。逆に、空腹時はバワーアップします。

日常生活の中では、朝食や昼食を食べる時間が決められていることを多く見かけます。そんなときには、食べる量を調整して、食べ過ぎにはならないよう心がけてください。時間より、自分の体の状態に目を向けることが大切です。空腹によって自然治癒力を作り出し、免疫力を上げようとしていられるのです。人間も動物と同じように、お腹が空いたら食べるようにすることが一番で、それ以外のときに無理に食べる必要はありません。

空腹を感じていなくても「時間だから食べる」は良くない

空腹を感じるまでは食べない。



健康な食生活を送るには、空腹を感じるまで食べずにいることも大切。

動物は病気になったらごはんを食べない

動物は、病気のとき何も食べようとしない。これは、空腹による自然治癒力を作り出そうとしているため。



適温のお湯にゆっくりつかるといい！

体がいいお風呂の入り方

免疫力を上げるには、体を温めることが重要です。熱いお湯に首までつかって、じっくりと温まる。一見体がいいように思えますが、実は42度以上の熱すぎるお湯に首までつかっていると、心臓や血管に負担がかかってしまいます。体がいいお風呂の入り方は、自分の体調を見極めて、熱いお湯とぬるいお湯を使い分けること。40℃程度のお湯に10分つかうのが適正とされています。夏場や、忙しいときでも、一日1回は湯舟に入りましょう。

自分の体調を見極めてお風呂の温度を決める

40℃程度のお湯に10分つかう。じっくり入るなら半身浴で。



熱いお湯

熱いお湯に首までつかうのは心臓や血管に負担がかかる。

40℃程度のお湯

朝は熱いシャワー、夜はぬるいお風呂などの使い分けを。



食事・睡眠・入浴など生活習慣を見直しましょう

寝不足や寝溜めは厳禁！

免疫力を上げるには7時間以上の睡眠を

人によって睡眠時間は異なります。毎日8時間以上取らないと寝不足の人もいれば、3〜4時間でも十分という人もいます。ただし、免疫学的に見ると、睡眠時間が少ないのは問題があります。

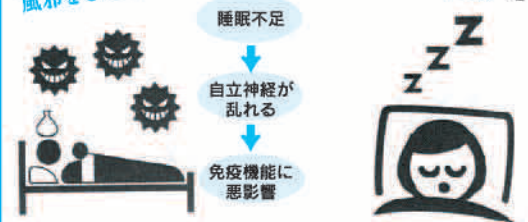
最低でも毎日4時間半、できれば7時間以上の睡眠時間を確保しましょう。睡眠時間は長すぎても、自立神経が乱れてしまい免疫力の低下を招いてしまいます。

夜の12時前に眠りにつく。成長ホルモンは、眠っている間に傷ついた細胞を修復して免疫力を高め、肌や髪を再生してくれる働きがあります。これが最も多く分泌されるのが午後10時から午前2時までです。

日常のサイクルも大事だが、睡眠時間は確保する

睡眠時間が短いと風邪をひきやすくなる

できれば“7時間の睡眠”を



簡単に作れて体にいい！「しょうが紅茶」を飲んで健康増進

「しょうが紅茶」を飲んで健康増進

「しょうが紅茶」の作り方

- ① カップに温かい紅茶を入れる。
- ② おろし金でしょうがをすりおろす。(小さじ1〜2杯分)
- ③ 紅茶に②と「黒砂糖」か「はちみつ」を入れ、かき混ぜる。

「しょうが紅茶」の効果



「しょうが紅茶」には、体を温める作用と利尿作用がある。それらの作用によって、水分に加えてさまざまな老廃物がスムーズに排出される「アトックス効果」が得られる。血行も促進されるため、肥満や頭痛、肩こりや便秘を避けることもできる。

人生100年時代は「健康格差社会」

これからやってくる人生100年時代とは、高齢者がマジョリティになる社会です。2060年には、日本国民の2.5人に1人が65歳以上の高齢者となる...



が使わないとボケていきます。

超高齢社会の生き抜き方とは

私たちに必要な体の心、老い仕度

歳を取れば取るほど若いとき以上に身体能力、健康状態の個人差が大きくなってくる...

老いを二つの時期に分けて考える

半数の人たちが100歳まで生きるとは、平均寿命が求められる時代になると、平均寿命も等しく、老いは訪れることになるでしょう...

年代別・医学的に正しい生き方

「年代別・医学的に正しい生き方」(講談社)という本で私が書いたことを、簡単に紹介しましょう。

70代までであれば、認知症や要介護となつている人は一割もいません。容姿も70代くらいまで、中高年時代からあまり大きな変化もなく保たれている場合も多いでしょう。



私はいたい、70代後半くらいまでは老いと闘ったとしても、80代になるころには素直に受け入れたい、若々しくいられたらいいと考えています。

老年精神科医 和田 秀樹

80代 認知症が増殖し、ほとんどの人の脳に、アルツハイマー型の変化や小さな脳梗塞が見られるようになります。30%以上が認知症となり、約半数の人が自立困難な状態になります。

ひつこくは健康の宝庫

介護初心者の悩みに応える。ひとり暮らしの母(要介護1)が認知症と診断されてから、遠距離介護しています。

認知症の人と家族の会(各支部のついでには、「これは、呆けかしら」と悩む家族から看取り終えた家族まで、さまざまな家族が参加し、お互いの悩みを話し合い、介護の知恵や励ましを得ています。

ストレスがたまり、どのようになればいいのかわかりません。介護経験者 あなたの生活も大切にしましょう。

ヘルパー サービス利用を継続して様子を見てみましょう。訪問前に張り切って掃除をしよう方や、ヘルパーの前ではよそよ敷い顔をして、掃除を始めることに一緒に掃除をしようと動き出す方もいて、ヘルパーが一緒に入ることでいい変化が見られます。

※和田秀樹著「人生100年 老年格差社会」(講談社)を参考に制作

博多おじゃみの会

※今回ご紹介した他にも、書画の会、三ツツツ愛好会、健康体操などがあります。



毎週火曜日 に集まって、みんなでお手玉を作ったり、イベントを企画して楽しんでいます。お仲間を募集しています。見学だけでもOKです。お待ちしております。

あなたもご一緒に倶楽部の活動に参加してみませんか



若い研修医などのために患者役となって活動する会員たち

患者ボランティア 連絡会

奇数月の第3火曜日 (開催日 2021/11/16)



勉強会のテキストは長尾哲彦医師の著書「患者名人」を使用



活動自粛中の方も、集まって病気について学んでいます。



プレミアム KIMONO 着付け教室 毎月 第4土曜日 (開催日 2021/11/29)

先生も倶楽部会員で、熱心に指導して下さいます。ワンコインで何回でも参加できるので、着付けを習得したい方にはおすすめです。

「元気100倶楽部」活動一覧 (2022年1月現在)



「元気100倶楽部 活動」【問合せ】本部事務局 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 11:00~12:30	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】博多サロン事務局 092-282-6001(博多養生処内)

サークル名	開催日	会場	内容
博多おじゃみの会	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じゃみ(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 ※今年度中は休止	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 検索

★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。