

## 創立60周年記念 感謝の会

今年、創立60周年を迎えた当協会は、10月20日に県民共済みらいホールで、創立60周年記念「感謝の会」を開催した。「生活習慣と健康長寿」をテーマとした当協会循環器病予防医療部部長の枘久保修医師の記念講演や、お客様と意見交換をする「感謝のつどい」お客様と心をかよわす会を開き、定員300人の会場は満席の盛況となった。

「感謝の会」の冒頭に当協会の60年の歩みを写真とともに紹介した。1955年1月24日に横浜市南区中村町にあった神奈川県衛生研究所の一室に、神奈川県衛生予防医学協会として誕生し、1964年に神奈川県予防医学協会を設立。1972年には横浜市金沢区に集団検診センターを開所し、1980年に中央診療所が現在の場所に移転したことなどを追いつながら現在の歴史を振り返った。



枘久保医師は47年の医療経験から「健康寿命10か条」を提言する。

1. 禁煙、アルコールはほどほどに

### 第1部 記念講演

## 「生活習慣と健康長寿」

### 新たな予防医療に向けて

と感謝と抱負を述べた。記念講演は井出所長が座長を務め、枘久保修・循環器病予防医療部部長が「生活習慣と健康長寿」をテーマに講演。

後半には「感謝のつどい」を開催した（詳細は2・3面に掲載）。

またロビーでは、新しい測定機器などによるミニ健康チェックやピンクリボンかながわによる乳がん啓発活動も行われた（写真）。



座長 井出所長

と、血糖を下げる作用のインスリンの働きが弱くなり、糖尿病やコレステロール上昇のリスクが高まる。そして肥満は高血圧、心筋梗塞、認知症のリスクも高まる。米国がん研究所の調査では、大腸がん、すい臓がん、乳がんなどが増えるといわれている。体重減量の目安は、1日50g減、1ヵ月で1.5kg程度。ポイントには朝と夕食後に体重を計り、その差（夕食量の目安になる）が600g内にとどめること。体重はグラフにし「見える化」する。正しい姿勢で1日8000歩程度歩き、エネルギー消費と筋力保持を心がけることも必要だ。

このように、これからは協会でも健診で病気をみつけるだけでなく、ライフスタイルを「見える化」して、専門家が指導して健康長寿を支援するプロジェクトを立ち上げる予定である。「健康長寿のために個々人が生活習慣をしっかりと自己管理していきましょう」と枘久保医師は締めくくった。

### ごあいさつ



公益財団法人 神奈川県予防医学協会 代表理事 土屋尚

神奈川県民の皆様への健康の増進と福祉の向上に寄与することを旨として設立された当協会は、本年1月24日に創立60周年を迎えることができました。これは、ひとえに今日ご出席の皆様をはじめ、当協会のサービスをご利用くださる方々のご厚情と、行政や学界、医師会等の各方面にわたる関係各位のご指導、ご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。

顧みますと創立当初の寄生虫予防の草の根運動から始まり、その後がんをはじめ糖尿病、高血圧症等の生活習慣病の時代への変化に対応し、高質で真に価値のある総合健康支援サービスの創出に努めて参りました。その実践を重ねるなかで、微力ではありますが、総

合健康支援機関として成長を遂げ、記念すべき年を迎えることができました。現在、少子高齢社会を迎えて、健康でありたいとの思い「健康意識」はかつてない高まりを示しております。国も自治体も企業もこぞ健康寿命の延伸を目指す健康づくりに取り組んでいます。

当協会は、これらの施策に積極的に協力し、健診と栄養、運動、生活習慣の改善等を包括する総合健康支援の取組みによって、健康長寿社会づくりのお役に立てるよう努めて参ります。

本日は、皆様の健康づくりにさらに貢献してまいります。お一人おひとりの健康への思いをしっかりと汲み取り、心をこめたご支援をするため、一緒に健康づくりについて語り合う場を設けることといたしました。

結びにあたり、皆様の今後の健康長寿をご祈念申し上げますとともに、これからも当協会に對しまして、一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。私の挨拶といたします。



講師 枘久保医師

1. 禁煙、アルコールはほどほどに
2. バランスのとれた栄養摂取
3. 夕食は腹八分目
4. 快眠
5. 快食・快便
6. 正しい姿勢で1日8000歩相当の運動
7. 安静時心拍数は毎分70拍、運動時は毎分100拍程度
8. 血圧の自己測定
9. 規則正しい生活リズム
10. 前向きに楽しく生活。脳・心の健康

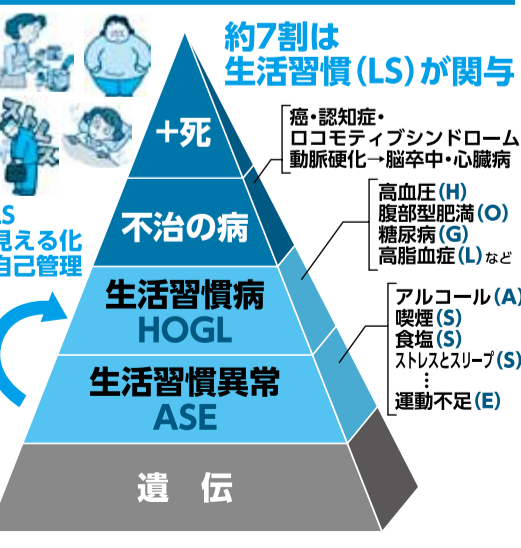
健康長寿に向けて重要なものは、10か条を要約した「SOS」戦略。Sは食塩(Salt)、Oは肥満(Obesity)、Aは後ろのSは睡眠・ストレス(Stress)を表す。この3つを「見える化」して、自分のライフスタイルを知ること、理解すること、実行することによって生活習慣を自己管理しよう

というのも、これからの日本は超高齢社会を迎え、認知症や脳卒中などで「寝たきり」の人口が増え続け、「寝たきり」を世話する「人」も「お金」もない時代が待っている。寝たきりの最大リスクである脳卒中は、高血圧や脂質異常症、内臓脂肪型肥満などが原因、つまり生活習慣病だ。SOS戦略で減塩、肥満の抑制、正しい姿勢と歩行や快眠ができれば寝たきり予防になると主張する。

英国では国民の食塩摂取を減らし、脳卒中の割合が減った。1日あたり3g減で26%、6g減で40%も減るといふ予測もある。まず自分の食塩摂取量を知ることが大切だ。枘久保医師が担当している高血圧外来などでは「携帯採尿器」などを使い、排泄尿に含まれる食塩を計り、「見える化」することで減塩の意識を高めている。

次に「O」の肥満対策について。内臓脂肪が増える

### 生活習慣病の発症メカニズム



### 栄養素のうちアミノ酸のバランスに注目

健康長寿のためには栄養のバランスも大事。良質なたんぱく質の摂取を心がけるだけでなく、その中でも

最後に「S」のストレスや睡眠も健康に大きく関わる。睡眠不足の人は高血圧や肥満になりやすい。枘久保医師が開発し、いつも身につけている「健康腕時計」を使うと、脈拍などを読み取り、深い睡眠やストレス、消費カロリー、生活リズムなどライフスタイルを「見える化」して分析することができる。