

kenico



地域の健康を見つめて30年

第22号

特集

こころの健康を保つために知っておくべきこと



朝の田園風景（燕市）



一般財団法人

健康医学予防協会

こころの健康を保つために

知っておくべきこと



新潟大学名誉教授、
新潟医療福祉大学名誉教授
(専門は精神医学・心身医学)

櫻井 浩治

—アルコール依存症について— (その2)

四 アルコール依存症の実態

さて、こうした普段のアルコール摂取が、人によってはいつの間にか「アルコール依存症」と言われる状態に変わってしまうわけですが、この依存状態について、国際分類を参考にしてまとめてみると、次のような項目を挙げることが出来ます。

(1) アルコール依存症の特徴

- a 飲酒への抑えることの出来ない強い欲望(渴望)や強迫感の存在。
- b 飲酒を中止もしくは減量した時の手の震えやいらいら感と、それを避けるための飲酒行為。
- c 少量で得られた酩酊効果を得るための飲酒量増加。
- d 最初に意図したよりも飲酒時間や飲酒量の増加と、それに対しての抑制の困難さ。
- e 飲酒に浸って楽しみや興味や仕事への関心が減少。

f 明らかに飲酒による身体や社会的行動に有害な状態を来たしているにもかかわらず飲酒の継続。
これらの項目について更に付け加えて説明しますと、

a のような状態を昔は「渴酒症」と言いました。「強迫感」というのは、「ばかばかしいと思うような考えが強制的に浮かんできたり、やらない方が良くと思う行為をやらなければならないという気持ち」です。

b は「離脱症状」と呼ばれますが、これは軽度のもので、重いものになりますと、

① 小動物の幻視症状(実在しない虫や蝶やねずみなどの小動物や小物が見えるという状態)を生じ、表情は固いが普通に動き回り受け答えもする。奇妙な手つきをしているので訊ねると「小動物」が居ると言い、小物があるというが、実在しない。

② 指や四肢などの強い震えや発汗などの自律神経症状に、興奮した精神症

状が見られ、時にけいれん発作や他の人には聴こえない声が聞こえたり(幻聴)、見えないものが見える(幻視)という症状を示す。嫉妬妄想を訴えることもある。

③ 自分の普段の仕事を無意識で、病室などでパントマイムのように行っている。

などという長期アルコール使用後の離脱時にみられる特有の症状を呈することがあります。これらはアルコールを急に止めた一日か二日後に現われ、回復した後ではこうしたことを覚えていません。アルコール依存症の全ての人に現われるわけではありませんが、実際の臨床では結構遭遇します。

(2) アルコール依存症の飲酒行動の例

a や d、e、f のような飲酒行動の状態は、次のような形をとって現れることもあります。

① 発作的連続飲酒(一時的に辞めていても飲み始めると毎日連続して飲む)

② 山型飲酒(飲酒↓酩酊↓入眠↓覚醒

↓飲酒、を繰り返す)
③ 朝から飲酒し、仕事を休み、家族や社会に迷惑をかけても止められないで飲み続ける
④ 隠れ飲みをする

この a と f までの項目のうち、一年間を振り返って三項目以上にマルがつくと、アルコール依存症が疑われます。その他、アルコール依存症にしばしば随伴する精神症状や問題行動には、〈酔い〉でも述べたような電話癖やからみ癖のほか、激しい攻撃性、飲酒時の大暴れ、仕事中の飲酒、遅刻、欠勤、浪費、借金、性的能力の低下、飲酒後の記憶欠損、飲酒時の嫉妬、飲酒時の抑うつ状態、などがあります。しかし、これらだけでアルコール依存症だとは言えません。

(3) アルコール依存症での身体の障害

次に「アルコール依存症」での身体への影響についてお話しします。
肝臓でアルコールが分解される時に必要とする酵素を、肝臓の細胞は一生懸命に産出します。

分解にはそれだけではなく、糖やビタミンを大量に必要とします。

したがって、毎日多量のアルコールを相手に肝臓細胞を無理に働かせ、休み無く酷使し続ければ、その結果として肝臓は疲れ果てて機能が低下し、細胞自身もくたびれて障害を起こすことになるのは言うまでもないことです。

更にビタミンの極端な欠乏をも来して、脳や末梢神経に障害をもたらして、糖の代謝に関係する膵臓にも影響を与えるようになります。胃腸の粘膜も傷害されて機能の異常も出てきます。骨粗鬆症や痛風にも関係し、さらに妊娠中の多量な飲酒は、胎児に影響を来します。

けれども依存症になってしまいますと、もはや検査などで異常が明らかになり、アルコール摂取についてきつく注意されても、節酒も禁酒も守れなくなり、取り返しのつかないアルコール関連の身体や精神の病的障害へと進んでいきます。

以上でもお分かりのこととしますが、アルコール依存症とは、習慣的に飲酒して来た結果、自分の飲酒行動をコントロール出来なくなった状態と定義することが出来ます。

因みに主たるアルコール関連身体疾患についてあげておきます。

脂肪肝・肝硬変・食道静脈瘤・脾炎(糖尿病)・心筋梗塞・ビタミン欠乏症(脳炎・多発性神経炎)・胃潰瘍・十二指腸潰瘍・高血圧症・高尿酸血症(痛風)・女性ではアルコール性胎児性症候群など

またアルコール性精神障害としてはアルコール性認知症・アルコールうつ病・極稀にアルコール性嫉妬妄想・アルコール性幻覚症・コルサコフ精神病(新しい事が覚えられない、場所や日時が分からなくなる、作り話を平然とする、という三つの症状を特徴とした認知症)など。

五 アルコール依存症の治療と予防

このように、アルコール依存症は、飲酒抑制困難、飲酒制御欠如の状態であり、個々の意思をはるかに超えた、内なる飲酒欲求・飲酒渴望が問題であるので、なまじっかの気持ちや対処では克服できるものではありません。

昔は、アルコールの味を忘れさせるために、長期入院をさせていた時代がありました。しかしそれでは無効であることが分かり、また節酒では抜け出せないことも分かってきました。

この状態から抜け出る為には「断酒」、つまりアルコールから完全に離れた日々を続ける覚悟をすることが必要なのです。

現在、最も有効とされているのは、「断酒」への動機付けのための短期入院(アルコール専門病棟を持つ病院で普通三ヶ月)とそれに引き続き、退院後に断酒を続けている人たちで作っている自助グループ(「断酒会」や匿名で行われている断酒会の「A・A」)へ参加することです。

抗酒剤という分解酵素を働かなくさせる薬を服用し、「断酒」の手助けを

する方法もありますが、この場合は、この薬の働きを本人も周囲も良く理解した上で、本人の意思で服用します。この薬を飲んだ上で多量に飲酒すると、急激な酩酊状態を来して危険だからです。また最近では別種の断酒補助剤が使用可能になりましたが、これもまた専門医の指導を受けて服用するようにします。

単なる自己解放感や現実からの逃避を求め、親しい仲間との雰囲気を楽しむ飲酒行動は、一時のストレス開放に役立ちます。しかし、それは現実にしての次なる活動に利するための開放であって、そこにどどまる為のものではありません。

更には飲酒の上で起きた出来事は、「酒の上での」という言い訳は認められず、「飲めばそうなる」ということを承知で飲んだ結果だとすれば、責任を求められても仕方がないこととなります。アルコールでのストレス対処法は、

その場限りでのものしかありません。自分が依存症の道を歩きはじめてはいないか。お酒の好きな方は、時々自分を点検してみてください。

総死亡率に対する飲酒の危険性は、飲酒量にして一日平均日本酒換算一・五合を超えた場合に急上昇する、という報告もあります。

他のストレス関連の障害もそうですが、持続する同じ刺激を満遍なく与え続けると障害が起きます。実験的にそのようにして「がん」を作った有名な報告が昔ありました。ある肝臓専門の教授が、「毎日三合の酒を休み無く十

年飲み続けると、どんなに丈夫な肝臓でも肝硬変になる」と言い、「一週間に一度、二日間の休肝日を持つこと」を提唱したことは有名なことです。休み休みの飲酒が良い、と言えます。国が推進している健康二十一運動での安全で健康な飲酒量は、男性で一日平均日本酒換算一合(五%ビール中ビン一本程度)以内、女性五勺以内とされています。

昔、良寛さんが、自分の代わりに名主の家を継いでくれた四歳年下の弟由之が、村民の訴えた裁判に負け、家も土地も没収されて村を追われ、その上奥さんも病死で失い、やけになって、荒れた生活をしているのを見て、「大酒飽淫は実に命を切る斧なり」と書き、必死の覚悟で行えばきつと止められ、と戒めた手紙が残っています。

由之は長命を保ち良寛さんの最後をみとりました。

自分の酒量の限界を知り、楽しく上手にアルコールを生活の中で利用しましょう。

(終)

櫻井浩治略歴

一九三六年生まれ。新潟大学医学部卒業後、慶應義塾大学医学部精神神経科学教室で研修。後、母校の医学部精神医学教室、保健管理センター、医療技術短期大学部、同医学部保健学科に在籍して定年。専門は精神医学・心身医学。元日本心身学会理事。新潟大学名誉教授、新潟医療福祉大学名誉教授。県医師会主催の産業医研修会の講師を長年務めた。



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院
院長
山本 智章



ロコモティブ症候群について

最近TVの健康番組等で耳にする言葉にロコモティブ症候群があります。これは2007年に整形外科学会から提唱されたもので、運動器（骨、関節、筋肉、など）の機能低下を自分で早期に知って対策し、将来の骨関節疾患や介護状態への予防をしようというものです。私たちの体には長い時間の経過で発生する病気がありますが、多くの病気には始まりがあります。その始まりに対して早くから自分でケアすることで私たちはより元気で活動的に健康を維持できると考えられます。特に運動器は自分の意志で動かすことができる器官ですから自分の体を知って、適度に正しく使う習慣が必要です。

以前にメタボリック症候群という言葉が登場し、お腹周囲の計測で基準ができて生活習慣病を予防しようと厚生省が国民への啓発を始めました。ご存知のようにメタボと略され、2008年からは特定検診制度と絡んで広く周知されました。その対策は1に運動、2に食事、運動が重視されていきましたが、「健康日本21」の運動習慣者の目標値男性39%女性35%、日常生活における歩数の増加として

目標値男性9、200歩以上女性8、300歩以上は国民健康・栄養調査において2011年の段階で、いずれも目標値に届いておりません。

今回、厚生省から発表された健康づくりのための身体活動基準の2013年版では、身体活動量の増加によってがん、ロコモティブ症候群、認知症のリスク低減が明確に記載されました。メタボ対策でなし得なかった運動習慣の増加をロコモ対策は補って、健康長寿を一人でも多くの高齢者が実現できることがこの取り組みの目的です。

具体的にロコモティブ症候群チェックには7つの項目があります。日々の生活の中で自分が気がつける項目になっていきます。(図1)一つでも該当する項目がある場合はロコモの疑いありになります。さらにロコモ指数が開



(図1)

発され、より詳しい評価方法が紹介されますので興味ある方はホームページをご覧ください。

ロコトレには2つの運動が推奨されています。(図2) 転倒リスクを軽減させる運動としてスクワットは下肢の筋力強化、開眼片脚立ちはバランスを重視した簡便なトレーニングです。ぜひ普段の生活に取り入れてロコモを予防しましょう。運動器の健康は健康長寿の源です。



(図2)

現代人の

健康体力づくり

ウェルエイジング
プログラム

上月篤子

Vol.12

生涯現役の体作り 呼吸と健康

私達が生まれてから死ぬまで呼吸無くしては、生命を維持することは出来ません。

しかしながら、日々の生活の中であらためて呼吸を意識する機会は、ほとんど無いと思います。普段無意識にしている呼吸ですが、一生の間に6〜7万回も繰り返されているそうです。

今回は、呼吸をテーマに呼吸のメカニズムから呼吸を意識することの効用、簡単なエクササイズまでをご紹介して行きたいと思います。たかが「呼吸」、されど「呼吸」です。脈拍、体温調節、呼吸、発汗等の自律神経系の機能の中で、自らコントロール出来るのが、唯一「呼吸」です。日々の生活の中で正しい呼吸法を実践することで健康度を高めて行きましょう。

呼吸と呼吸器のしくみ

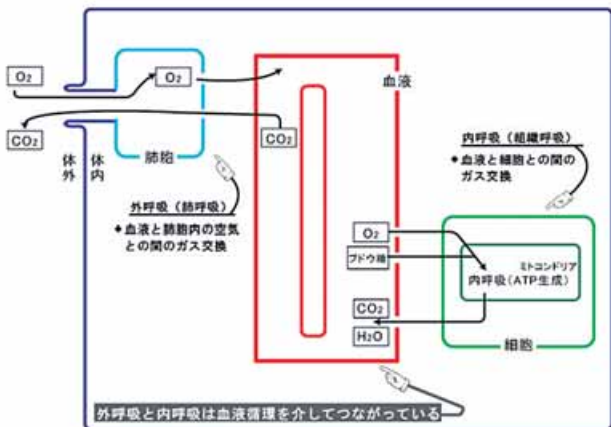
呼吸とは、体に必要な酸素を取り入れて、不要な二酸化炭素を体外に排出する働きのことです。私たちの体内では、絶え間なく複雑な代謝活動（化学反応）が行われています。この代謝活動には、多くの酸素が必要で、外から体内に取り入れる必要があります。そして、燃焼とも言える代謝の結果、副産物として多量の二酸化炭素が発生しますので、その不要な二酸化炭素を体外に排出しなければなりません。呼吸にかかわる臓器を呼吸器といい、その中で、最も重要な働きをしているのが肺です。肺は、空気の取り入れと放出を主な役割としている気道と、酸素を血液中に取り入れて血液中の二酸化炭素を放出する役割をする肺胞とに分けることが出来ます。この重要な役割を担う気道の大部分と肺胞は、

肋骨、脊椎、肋間筋、横隔膜に囲まれた胸部と呼ばれる鳥かごのような形状の中に収められています。肺自体は、自力で拡張や収縮が出来ないので肋間筋や横隔膜の収縮によって胸郭が拡張と収縮運動を繰り返すことで肺の中に酸素が取り入れられたり押し出されたりするポンプのような働きがなされます。

外呼吸と内呼吸

このように呼吸器系（肺）によって行われるガス交換を外呼吸または肺呼吸といいます。また、血液中に溶け込んだ酸素は、血管から組織液中に移って細胞に運搬されます。それとは逆に、細胞から組織液中に排出された二酸化炭素は、血管内の血液にとけ込みます。この、体の臓器や筋肉などの組織の細胞と、そこに分布する血管の中の血液との間での

ガス交換を内呼吸といいます。このように、呼吸とは、外呼吸に関わる器官や臓器のことですが、呼吸は酸



素や二酸化炭素を運ぶ血液や、その流れをつくる心臓や血管といった血液循環と切り離して考えることは出来ません。

呼吸を見直すことで体内の血液循環にも大きな影響を与えるということが把握出来ます。

浅い呼吸の弊害

呼吸においても、肺という臓器だけの機能でなく、呼吸筋とも言われる肋間筋と横隔膜の運動によって成り立っている訳ですが、最近では、この呼吸筋群（肋間筋等）の低下、また、呼吸筋群（肋間筋等）がほとんど関与しない浅い呼吸の弊害が問題視されています。浅い呼吸は、肺の一部にしか酸素を送り届けることが出来ないため、血液中の酸素も不足し体全体の不調へとつながるからです。緊張している時、イライラしている時、不安な時等、いつの間にか呼吸は、浅くなっています。このようにストレスが強かった状態では、自律神経系の働きも緊張した時に動き出す交換神経ばかりが優位になり、ますますストレスを増幅させることにつながります。逆をかえせば、意識的に深い呼吸を行うことで、酸素不足も解消出来、内臓の諸機能の低下も防ぐことが出来ます。また、深い呼吸は、リラックスタイムにはたらく副交感神経が円滑に働き自律神経系の機能も正常化することに

つながります。

浅い呼吸が招く諸症状

- ・ ストレスの増加
- ・ 自律神経失調症
- ・ 呼吸関連筋肉の機能低下（筋肉のハリ）
- ・ 呼吸機能の低下
- ・ 呼吸機能疾患
- ・ 内臓下垂、機能の低下

深い呼吸の効用

深い呼吸を意識的に行うことで酸素の供給はもろること、自律神経系の働きが正常化、活性化します。また、脳の緊張が緩和することで筋肉の緊張も緩和し体の中で好循環が働きます。また、深い呼吸は、呼吸筋群（肋間筋等）がしっかりと働き、横隔膜、腹横筋、多裂筋、骨盤群も関与しますので、多くの筋肉を働かせることでインナーマッスルの強化にも役立ち、消費カロリーアップにもつながります。

深い呼吸の効用

- ・ ストレスの軽減
- ・ 自律神経の働きの改善
- ・ 呼吸関連筋肉の活性化
- ・ 呼吸機能の向上
- ・ インナーマッスルの強化（内臓下垂、機能の低下の抑制・改善）
- ・ 姿勢改善

呼吸法の紹介

ご紹介させて頂いたように呼吸が体に及ぼす影響は、多大なものがあります。このところヨガ、ピラティス等呼吸を重視したエクササイズが普及しています。また、記憶に新しいところでは、ロングブレスダイエットが話題になりました。体を引き締める、痩せるという側面がクローズアップされがちですが、それぞれの呼吸法をしっかりと行うことで心身の状態をコントロールすることが出来れば、エクササイズの効果も倍増します。これからご紹介する呼吸法は、特別なものではなく、日常生活の中で気軽に取り入れて頂ける内容です。呼吸も様々ありますが、どれが良いかと考えるよりも、何が体に合っているか……実施しやすいか……で考えてみてはいかがでしょうか？呼吸法、やってみたくて難しい……では、継続できません。ご自身にあったタイミングで気軽に手軽に出来ることから実践してみましよう。ポイントは、しっかりと吐き切ることです。吐き切ることでインナーマッスルもよく働きます。

いつでもどこでも出来る呼吸法

① 椅子に腰かける、または、立った状態で骨盤を床に対して垂直に立てます。

② 背筋を伸ばして、鼻から息を吸います。
(1・2・3・4)

③ 目の前の口ソクを吹き消すようなイメージでゆっくりと息を吐き出します。
(1・2・3・4・5・6・7・8)

*吐き切る程インナーマッスルが働きます。
*呼吸の長さは、無理の無いようにご自身で調整しましょう。

腹式呼吸

① 座位、立位、仰向けに寝た姿勢で下腹部に手を当てます。

② 吸う時にお腹が膨らむように意識します。

③ 吐く時にお腹がへこむように意識します。
*肩に力が入らないようにして、呼吸は、快く感じる程度で行いましょう。

回数は、1回からでも大丈夫です。1日で意識的に呼吸を深く行うことを心掛けて頂き。同時に姿勢も意識して頂くことで相乗効果が働きます。

「よく噛むことは、よく生きること」という言葉を見たことがあります。「よい呼吸をすることは、よく生きること」につなげましょう。

呼吸法簡単エクササイズ

①壁を背にして立ちます。

後頭部・肩・お尻を壁に着けます。

②背筋を伸ばして息を吸います。

この時、姿勢を反らせないようにしましょう。

*背筋を伸ばすイメージで息を吸います。



③息を吐きながらおへそで背中の壁を押しよじにお腹をへこませます。
 *腰の部分で壁を押しよじないイメージで行います。
 *しっかりと息を吐き切ることを意識します。

日常生活での呼吸活用法



ソファでもベッドでも行えます。



*リラックスしながら、ゆっくり行いましょう。



お仕事の合間や通勤時にも活用出来ます。



歩く時や階段でも行えます。



1, 2, 3, 4歩で息を吸って
 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 で吐きます。

*ご自身の歩調に合わせて呼吸をして頂きます。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会

ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。



株式会社 東日本福祉経営サービス

当社グループは、新潟市江南区を中心に新潟県と関東に高齢者福祉施設等を運営しており、従業員はグループ3社で約600名になります。

人と人が助け合って生きる社会
人と人が信頼し合って生きる社会
人と人が感謝し合って生きる社会

を「企業理念 3つの使命」とし、私たちの働きが人を幸福にすることを願ひ、喜びと生きがいを見い出す場を創り、そんな社会で生きていきたい、

心温まる介護
心豊かな生活
心からの笑顔

を「運営理念 3つの心」とし、「ご本人もご家族も幸せになれるような安

心して快適な老後生活を提供したい」という想いで日々奮闘しております。

この3つの使命、3つの心、を実現するには、従業員自身の健康管理が欠かせません。

ですが、ご利用者様の健康状態には気遣うことができて、自身の健康管理には自信がない者が多いのが現状です。ご利用者様優先のあまり、自身のことを後回しにしてしまいがちな現場の従業員には、最も基本的なことである、健康診断を負担なくきちんと行える様な工夫が欠かせません。

以前は各々で健診センターに行ってもらう様に手配していましたが、業務に忙殺されて健康診断の受診が延び延びになつてしまうようなことが起こりがちで、口うるさく受診を促す、ということが繰り返されてきました。健康医学予防協会様に各施設での出張健康診断を手配して頂けるようになった、スムーズに受診してもらえるようになりました。

また、何とかご利用者様と一緒に楽しく健康管理のレベルアップを目指せないかと、カラオケを歌いながらダンス

を行うダンスエクササイズ、「カラオケフィットネス」を最近取り入れました。そして、そのインストラクターの資格取得を推奨し、積極的な研修スケジュールを導入しています。今後のこの効果を楽しみにしているところです。夜勤を伴い、稀にご利用者様の生命の危機にも直面します。ご利用者様の命を守る対応が出来るには、現場の職員自身がいつでもベストな健康状態でなければいけません。全社をあげてより一層の健康管理のレベルアップを今後も目指して参ります。



東日本福祉経営サービス施設

随想 創立三十周年を振り返って

一般財団法人 健康医学予防協会 顧問 安藤 保

当協会は、昭和五十九年に設立して今年で満三十年を迎えることになりました。創立当初は僅か職員十数名で、バスによる巡回健診を主とする健診業務で発足。それが現在は職員数二百五十余名の規模となり、正に感無量の思いがいたします。

新潟県における健診機関の、歴史は古く昭和三十七年新潟県として初めて健診機関が生まれ、その後新潟市内にも次々と健診機関が誕生。当協会は、昭和五十九年漸く県北の地、中条で産声を上げた次第で、いわば新潟県としては最も歴史の浅い健診機関でした。それだけに当初は先進健診機関、医師会などの風当たりも強く様々な面でも厳しい批判と指導を戴きました。

後から考えるとこれが当協会にとって貴重な成長の糧となり、ひたすら受診者の信頼と信用を得ることに専念。懸命の努力を重ねて参りました。しかしながら、新潟の一地方しかも県北の地という地の利の悪さも、受診者の数は伸びず業績も低迷、困難な時期を重ねてまいりました。

その大きな転機になったのは、平成六年の新潟市の進出と同時に、行った他医療機関からの健診部門移管受け入れであります。これにより業務の拡大と新潟県中央への足がかりを得ることができました。移転先の貸しビルは五階建ての細長いビルで、施設内での健診には不向きで、受診者や職員もかなりの不便を強いられて参りました。その上、駐車場が無く健診バスは施設より三十分も離れた遠隔地の駐車場におくしかなく管理に問題を抱えており、受診者も車での来場が出来ます。受診者増加に限界を感じてまいりました。

こんな状態を思い切つて打開すべく計画をしたのが、市内の現在地「はなみずき」への新築移転であります。これは、当時の協会の財務状態からいってかなり厳しい選択でしたが、あえて理事長の決断により実施に踏み切りました。これによりこれまでどちらかという巡回健診中心の健診業務が施設と駐車場を兼ね備えた健診棟ができたことにより、受診者に車で来て頂けるようになり人間ドックを中心とした効率よい施設健診の拡充が計られました。

そして平成十九年にはかねて懸案であった中越地方へのサービス網拡充の拠点である長岡に健康管理センターを開設することが出来、県内全般にわたる健診サービスが可能となりました。

当協会はこの三十年を節目とし、明るく笑顔で接する健診機関をモットーに更に施設、設備の充実を図り受診者の疾病予防、健康管理の向上に寄与したいと考えております。

編集後記

当地新潟も「桜」「チューリップ」などが咲くなど華やかな春がまいりました。当財団もこの3月に創立30周年を迎えることができましたこと、皆様のお陰と感謝しております。この節目に、現在地から旧新潟市民病院跡地への移転を計画いたしました。完成は平成27年12月頃を予定しております。今後人間ドックを始めとした各種健康診断の精度の高い健診、ならびにより満足度の高い医療サービスを目指します。これからも皆様の「ご指導」「ご支援」をお願いいたします。さあ春の暖かい陽差しを一杯あび、心身ともリフレッシュして元気でいきましよう。

事務局 奈須野 清