

フラワーロードだより

「平均寿命と人間ドック」

医療法人社団 伍仁会 理事長 岡本交二

平成21年簡易生命表によると、男の平均寿命は79,59年、女の平均寿命は86,44年と前年と比較して男は0,3年、女は0,39年上回りました。

ご存知のように寿命とは0歳時の余命であり、読者の皆様は平均余命*となります(表1)。

平均寿命の諸外国との比較は、統計年度の違いにより厳密な比較は困難ですが、男は第4位、女は堂々の第1位です(表2)。

このように日本は世界の先頭を切って超高齢化が進み、2030

年には3人に1人、それ以降は何と2人に1人が65歳以上になると言われています。

死因別では

第1位：悪性新生物(癌)・第2位：心疾患・第3位：脳血管疾患
第4位：肺炎

(2面へ続く)

年齢	男	女
0	79.59	86.44
⋮	⋮	⋮
40	40.78	47.25
50	31.51	37.70
60	22.87	28.46
70	15.10	19.61
80	8.66	11.68

表1 主な年齢の平均余命

国名	男	女
アメリカ	75.4	80.4
中国	69.6	73.3
韓国	76.5	83.3
ドイツ	77.2	82.4
スイス	79.7	84.4
スウェーデン	79.4	83.4

表2 平均寿命の国際比較

*平均余命…それぞれの年齢の人が平均して何年生きるのかを調べた数字

「乳がんかも」2010年4月号に掲載されました。

(2010.4.15発行 日経BP社 日経ヘルスフルミエ編)

“「乳がんかも」といわれたら乳がんの最適治療に”の全国乳がん医療機関リストに神戸アーバン乳腺クリニックが掲載されました。



第1位の癌については肺癌の増加(タバコ、大気汚染)、胃癌の減少(減塩食、ピロリ菌の除菌)に対し、大腸癌、乳癌、前立腺癌などの食生活の欧米化(高脂肪、高カロリー)が原因と考えられる癌が増加しています。

第2位と第3位は高血圧と糖尿病の管理が一番大切です。

第4位の肺炎はタバコや高齢化による長生きが原因の一つです。

それでは人間の寿命はどうして決まるのでしょうか。

遺伝、ライフスタイル、環境、医療など色々な要素が複雑に関係していると言われていますが、染色体の末端にある細胞の老化やがん化とも密接に関連しているテロメア*の長さで決まると考えられています。このテロメアとは電車の回数券のようなものと考えられ、食べ過ぎ、飲み過ぎなどが続けば回数券を多く使って短くなって行きます。

寿命は何度でも使える定期券ではなく、多く使えばなくなる回数券なのです。

皆さんくれぐれも「…しすぎ」で寿命を短くしないようにしましょう。

次に、男女の寿命の差について考えてみましょう。

女性は子供を産み育てるので長生きになっているとか、アルコールやタバコを飲まない人が多いからとか諸説があります。

また、男は体に変な自信があり、症状が出てからしか受診しない人が多いようですが、女性は元来、心配性の人が多く、早めに受診したり、人間ドックや健診を積極的に受けられる方が多いことも原因かも知れません。岡本クリニック健診センターの5年間の男女別受診割合をみますと、年々女性が増えています(表3)。

女性の長生きのコツはちょっと大げさに言えば、人間ドックの受診率の高いことが原因かも知れません。健康で長生きするため、1年に1度は人間ドックを受けましょう。

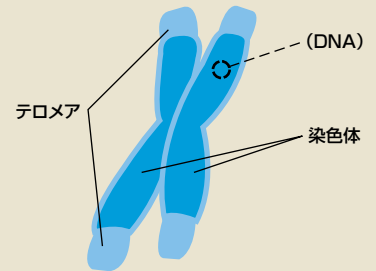
年度	男(%)	女(%)
2006年	57.7	42.3
2007年	48.1	51.9
2008年	40.5	59.5
2009年	46.3	53.7
2010年 (4~9月)	35.9	64.1

表3 岡本クリニック
健診センター受診男女比

※テロメア短縮

ヒトの正常体細胞を培養しても無限には分裂できず、50~70回分裂すればもはや分裂できなくなる。この原因はテロメアの短縮にある。テロメアは染色体の末端にある保護構造であり、細胞分裂によりDNA複製が行われる度に短縮していく。そしてテロメアが一定の長さ以下になると細胞分裂を停止してしまう。このためテロメアは「分裂時計」あるいは「細胞分裂の回数券」とも言われている。

◎テロメアの発見で2009年ノーベル医学生理学をアメリカの3名の学者が受賞。



保健師の片山です。こんな活動をしています。



医療法人社団 伍仁会
片山 周子 保健師

17歳のある日、私は父に進路の相談をしました。「看護師になりたいです」と言うと「お前にできるはずがない」と言われ、「実は心理学も学びたいのですが」と言うと「心理学なんて金にならん、役にもたたん。どっちにも学費は出さん」と言われ、小心者の私は父の勤める学校に進学しました。しかし卒業後、病をもちながら仕事をしている様々な人との関わりの中「働く人を支える保健師になりたい」と決心。気がついたら心理学を学び、カウンセラーとなり、そして看護師、保健師の資格をとっていました。あの思いから10年たち、今目標の仕事に就いたところですよ。私の進路に反対していた父は「時代は変わったな。クビにならんように気をつけろ」といって、時々保健活動に関する新聞記事を切り抜き、黙って私の机においてくれるようになりました。

健診センターでの私の業務は、採血などの検査、保健指導、他、企業を訪問し健康講話を行っています。未熟さもあり、仕事は思うようにはいきません。クリニックの皆さんに助けをもらいながら目の前のことを一つ一つこなしている毎日ですが、三宮で働く方やクリニックを利用してくださる方々の心と体を支える保健師になれるよう頑張ります。

岡本クリニック健診センター

清潔でリラックスして受診できる空間で、お待ちしております。



総合受付



待合ホール



乳腺専門医奥野敏隆先生を迎え、乳腺診療の更なる充実と発展

神戸アーバン乳腺クリニック 院長 小西 豊

平成16年4月に岡本クリニック内に乳腺科が開設されて6年、そして、入院治療・手術を受け持つ神戸アーバン乳腺クリニック(平成22年3月アーバンクリニックから改名)が開院してから3年半が経ちました。皆様の支援と厚い信頼をいただきましたお陰で、岡本クリニックの乳腺科の一週間の外来患者さんの数は300人を越えています。また神戸アーバン乳腺クリニックでの原発乳癌手術総数は500例を越え、県下でも5指に入る実績です。皆様のご支援とご厚情に改めて深く御礼申し上げます。

乳癌は癌の中でも最もおとなしい癌で、2cm以下で腋窩リンパ節転移のない所謂早期の段階で手術をすれば、その治癒率は約90%です。すなわち早期発見の意義が高い癌です。それ故、早い段階で見つけるために乳癌検診の受診率を高めるための啓蒙活動が盛んに行われていますが、検診を受けている人は対象者の20%にも達していません。

この度当院の乳腺診療を一層充実・発展させるため、奥野敏隆先生(前西神戸医療センター乳腺科医長)を11月に迎えました。奥野先生は乳腺の診療を行いながら、神戸市内の医療機関の乳腺診療の質を一層向上させるため、また検診受診率を向上させるため公的機関や市民団体と提携し啓蒙活動にも精力を注ぐことを決心しております。

岡本クリニック、神戸アーバン乳腺クリニック所属医師は勿論のこと、スタッフ一同乳癌検診の啓蒙活動を応援します。皆様のご支援宜しくお願い申し上げます。

奥野 敏隆 先生プロフィール



- 経歴
昭和63年 神戸大学医学部卒
昭和63年4月～ 神戸市立中央市民病院 外科
平成7年6月～ 西神戸医療センター 外科医長
平成22年11月1日～ 岡本クリニック 乳腺外科就任
- 資格
日本外科学会指導医
日本消化器外科学会専門医
日本乳癌学会乳腺専門医
日本超音波学会専門医、指導医
- その他
専門分野である超音波検査を駆使し、「患者さんに優しい診療」がモットーである。神戸の中心である三ノ宮において、神戸の乳癌診療の中心となるクリニックを目指し、また神戸市の乳癌検診の精度と受診率の向上を目指し、岡本クリニックに就任。

2010年 ピンクリボンキャンペーン「乳がんセミナー」をそごう神戸店で開催

テーマ「乳がん検診の大切さ(早期発見・早期治療)」 10月23日(土)18時～

そごう神戸店 本館3階 カフェ「シューライル」にて奥野 敏隆 先生によるセミナーが開催されました。受講者はそごうのお客様、先着30名様を対象に、ピンクリボンキャンペーン限定のケーキを召し上がりながら「乳がんは検診による早期発見と適切な治療で直すことが可能である」ということを、熱く、わかりやすく講演されました。



支援相談員からのごあいさつ

入所担当 支援相談員 岡田 章代

平成22年2月より支援相談員に就任し、7ヶ月が過ぎようとしています。以前は当施設の施設ケアマネジャーとして、入所者のケアプランの作成に携わっていました。10年前に福祉の世界に入り、主に地域福祉の仕事をしていたので、施設そのものの仕事をするとは夢にも思いませんでした。今は戸惑いながら周りに助けられての毎日です。相談員として感じることは、当施設に入所したいと思われている方が予想以上に多く、そのことが日々の中で本当にありがたく思われることです。ご利用者様の入所までの道のりは、長い場合もありますが、入所日のご家族様のほっとした表情を見た時は、自分自身も心から嬉しく、穏やかな気持ちになります。今後もご利用者様やご家族が本当に安心して日々を過ごし、両者共、元気でいていただけるよう、支援していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



居宅介護支援事業所からのごあいさつ

介護支援専門員 小池 栄子

皆様、初めまして。今年の1月15日から居宅介護支援事業所に勤務しております、小池栄子と申します。遠い昔に社会人となってから、大きく廻り道をして福祉の世界に飛び込んで7年が過ぎました。「介護支援専門員って何？ どんなんことをする人？」なんだか聞き慣れない長い名称ですが、皆様御存知ですか？ 介護支援専門員は通称ケアマネジャーと呼ばれており、介護を必要とする高齢者の方が住み慣れた家で介護保険のサービスを利用できるように、市町村・地域包括支援センター・主治医・介護サービス事業者などと連携を図り、居宅介護サービス計画（ケアプラン）を作成し、支援させていただくことが仕事です。業務の責任の重さをひしひしと感じつつ日々奮闘しております。これまでに培った7年の介護職の経験と廻り道をして得た人生経験も無駄にせず、ご利用者様とご家族の立場を十人十色、深く理解出来るケアマネジャーを目指したいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



敬老会を開催しました

敬老会 運営委員長 佐谷 豊嗣

秋とは名ばかりの猛烈な暑さの残る9月19日の午後、今年も恒例の『敬老会』が開催されました。今年は『利用者様を含め、参加者すべてが積極的に参加し、楽しむ。』という目標を掲げ、飾り付けを利用者様自身に作って頂き、看板の字を書道の先生やスタッフに書いてもらい、賞状は事務員の手作り、というような準備を行ないました。さていざ始めると、スタッフによる見事な居合道の演舞に始まり、毎年大勢で玄人はだしの芸能を見せて下さるなかよし会の方々、愛信学園のかわいらしい子供さん達のお遊戯、みんなで歌うコーナーなど、利用者様・家族様・スタッフがみんなで歌ったり楽しんだり、大盛況のうちに終了することが出来ました。次回も全員参加を目標に取り組んでいきたいと思っております。

医療法人社団 伍仁会

岡本クリニック
神戸市中央区三宮町1丁目10番1号
神戸交通センタービル6F
TEL.078-322-2488 FAX.078-322-2489
<http://kobe-okamoto-cl.jp/>

岡本クリニック
健診センター
神戸市中央区三宮町1丁目10番1号
神戸交通センタービル7F
予約専用電話
TEL.078-322-2508 FAX.078-322-2480

神戸アーバン
乳腺クリニック
神戸市中央区雲井通4丁目1番6号
TEL.078-252-0101 FAX.078-252-1144
<http://www.urbanclinic.jp/>

介護老人保健施設
いつでも夢を
神戸市中央区下山手通7丁目17番1号
TEL.078-351-2355 FAX.078-351-2356
<http://www.itsuyume.jp/>

事業本部
神戸市中央区三宮町1丁目10番1号
神戸交通センタービル7F
TEL.078-322-1515 FAX.078-322-1500