



# 記念樹

発行者  
医療法人 大分記念病院

大分市羽屋9組の5  
TEL 097-543-5505

ホームページアドレス <http://oitamh.jp>

2020年7月15日 Vol.131

## 目指そう！センテナリアン

「ご存知ですか？ センテナリアン。寿命百歳を越えた人をセンテナリアンと呼びます。21世紀を迎え日本は世界に先駆けて少子高齢化が進み、今や超高齢社会に突入してしまいました。

更には、昨年暮れに始まった新型コロナウイルス感染症の世界的な拡散蔓延。

幾百万年も続いたさしもの人類の歴史も終焉の始まりかと危惧していますが、それはさて置き、人類生き残るにはまずは寿命を延ばすこと。百歳を目指そうではありませんか。

日本の女性の平均寿命は90歳(2018年87.32歳)に達しており、センテナリアンになれるのはそう遠い先のことではありません。男性も平均寿命は80歳を超えていて(2018年81.25歳)やがては100歳に達しましょう。

センテナリアンになるには遺伝2割、生活環境8割と言われます。日本人がセンテナリアンになれるのは、自らもセンテナリアンであった日野原重明先生が提唱された生活習慣病に対する国を挙げての対策の賜物ということが出来ましょう。

世界のセンテナリアンの数は国際連合の発表(2009年)によると推計45万5000人とされています。その中で最多はアメリカ合衆国の70,490人(2010年)日本は二位で51,376人(2012年)ですが、人口10万人比で見ると

とアメリカ合衆国22.45人、日本34.85人と日本が一位になります。これは将に日野原先生ご提唱の予防医学の成果ではないでしょうか。

寿命が更に伸びて百十歳を越した人はスーパーセンテナリアンと呼ばれます。スーパーセンテナリアンを目指すには何が重要であるかについては未だ明確な指標はありません。

センテナリアンの方々は日常生活機能(ADL)が高く自立している方が多く、健康長寿のモデルと考えられています。スーパーセンテナリアンの方々は極めて健康寿命の長い方々ということが出来ます。

スーパーセンテナリアンを目指すにはどうすれば良いかという問題について、理化学研究所生命医科学研究センターと慶應義塾大学医学部百寿総合研究センターの共同研究グループによる素晴らしい研究結果が発表されました(2019年11月13日)

スーパーセンテナリアンの血液中には、腫瘍細胞を排除する特殊なT細胞「CD4陽性キラーT細胞」の著明な増殖が見られたという報告です。このT細胞が人の免疫システムの中でどのような役割を果たしているかは明らかではありませんが、マウスモデルを使った実験ではこのT細胞がメラノーマ(皮膚癌の一種)を排除したことが示されており、今後の研究結果が期待されています。

「CD4陽性キラーT細胞」の機能について

では今後の研究結果に待たねばなりません。スーパーセンテナリアンに特殊なT細胞が増加しているという報告は私達に多くの示唆を与えてくれます。

センテナリアンの方々は90歳代までもADLの高い自立した生活をしていたということ、更にはスーパーセンテナリアンの方々は100歳代においてもADLの高い生活が維持出来ているという事実から考えられることは健康寿命を伸ばすことが如何に重要であるかということです。

健康寿命(healthy longevity)はWHOが2000年に提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の間を差し引いた期間とされていますが、厚生労働省の掲げる「健康日本21」も健康寿命の延長を目的としており、センテナリアンはこの目的に合致した方々ということが出来ます。「健康日本21」には健康長寿を実現するための数々の対策が提案されています。

国民の多くがセンテナリアンになることが出来れば、幾百万年もの間生き延びて来た人類の栄光と言えるではありませんか。

さあ、それでは私達もセンテナリアンを目指し、WHOが提唱した指標に向かって邁進しようではありませんか。



## 带状疱疹〜人生最悪の痛み

「带状疱疹」という病気をご存じですか？ピリピリ、チクチクと刺すような痛みや痒み、そして小さな水疱を伴う紅斑（赤み）が体の左右どちらかに帯状にあらわれる病気です。水痘（水ぼうそう）ウイルスの再活性化が原因です。80歳までに3人に1人が罹患するといわれています。私たちが子どもごろにかかった水ぼうそうのウイルスは、神経の中にとずっと潜んでいて、免疫が正常に働いているときは特に症状を感じることはありません。

しかし、加齢や病気、疲労などで免疫が低下するとウイルスが再活性化



して、神経の走行に沿って症状があらわれます。带状疱疹といえ、高齢者が罹患するイメージがあるかもしれませんが、最近では20〜50代の患者さんも急増しており、全体数が増えています。

带状疱疹は、体幹（胸や背中）にできることが多いのですが、全身どの部位にも発症します。眠れないほどの痛みや痒みに悩まされるだけでなく、顔面に行くと顔面神経麻痺をきたしたり、聴力や視力が障害されたり、稀ですが髄膜炎を合併することもあります。带状疱疹になったらできるだけ早く治療を始めることが大切です。



右体幹の带状疱疹



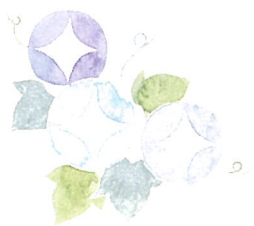
治療薬の一例

加の免疫が働いていました（ブースター効果）。ところが今は水ぼうそうにかかる子どもが激減したことで、ブースター効果が期待できなくなっています。体内に潜んでいるウイルスが再活性化したときに、带状疱疹を発症してしまう可能性はかつてよりも高まっているといえるのです。

平成28年からは带状疱疹の予防を目的とした水ぼうそうワクチンの接種ができるようになりました。50歳以上が対象で、免疫が低下していないなどの条件があり、任意接種のため有料となります。従来の生ワクチンのほか、生ワクチンでないワクチンも出ています。水ぼうそうワクチンを扱っている医療機関にご相談ください。

（松島文子）

日本で带状疱疹の患者さんが増えている理由の一つは、平成26年から子どもを対象とした水ぼうそうの予防注射が始まったことです。これまで私たちは、いったん水ぼうそうにかかった後も、水ぼうそうの患者と直接間接に接触する機会があったため、その都度追



はやの里便り



## 大分記念病院 訪問介護ステーションをご紹介します

皆さん、大分記念病院の有料老人ホーム「はやの里」にある訪問介護ステーションをご存知でしょうか？今回は「はやの里訪問介護ステーション」をご紹介します。

訪問介護ステーションのスタッフは21名です。私たちは「住み慣れたはやの里で安心、安全および満足」をモットーに、入居者の方々とそのご家族の皆さまのご希望やご要望に耳を傾けながら、信頼と満足のいくサービスを提供させていただきます。今回の「はやの里便り」では、有料老人ホーム「はやの里」が提供している介護サービスの内容を分かりやすくご説明いたします。

### ☆身体介護

入居者の方のおからだに直接触れて行う介護を指します。

#### 食事介助……

食べない、食べられない原因の多くは咀嚼(歯で噛む力)や嚥下(飲み込む力)に問題があります。自分の力でまだ残っている機能を維持し、いつまでも口から栄養を摂り、食事を楽しめるようサポートするのが目的です。



#### 入浴介助……

からだを清潔に保ち、気分転換とリラックスを目的とし、同時にからだ全体と皮膚の異常などをいち早く発見し、訪問看護師と連携してサポートいたします。



特殊浴槽ミスト浴  
(ストレッチャー式シャワー入浴装置)

常時温かいミストが噴射されており、湯船に入らなくても全身が温まり同時に身体への負担が少ない入浴方法です。



#### その他……

ナイトケア(夜間に必要なおむつ交換、体位変換などの介護を行うこと)とモーニングケア(起床時の声かけに始まり、着替え、洗面、口腔ケアをし、朝ごはんを食べるまでの介護を行うこと)とともに、トイレ介助やおむつ交換などのサービスをいたします。

### ☆生活支援

生活に必要な家事をご自身で行うことが困難な場合に行う日常生活支援を指します。



生活に必要な家事をご自分で行うことが困難な入居者の方に提供するサービスで、掃除や買い物などのお手伝いをいたします。

これからも私たち訪問介護ステーションでは、職員一丸となって入居者の皆さまへの接遇に気を配り、皆さまが毎日楽しく幸せな生活を送れるよう介護レベルの向上に努めていきますのでご協力の程よろしくお願い申し上げます。

大分記念病院 訪問介護ステーション  
管理者 秋山 澄江

お問い合わせは  
TEL 097-543-6400



作りま専科

～茹で茄子の  
ごま醤油あえ～



<材料> 2人分

茄子 ……………4本

塩 ……………小さじ1

調味料

A 白ごま・醤油 ……各大さじ2

みりん ……………大さじ1

作り方

- ① 茄子はヘタを落として縦半分に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして茄子、塩を入れる。落し蓋をして中火で約2分間ゆで、盆ざるにとる。
- ③ ②でゆでた茄子を、皮の方を上にして盆ざるに並べ、粗熱が取れたら別の盆ざるの底でギュッと押し、水けをよくきる。
- ④ 茄子のヘタの方に竹串で2～3か所切れ目を入れ、そこから手で縦3～4等分に裂く。
- ⑤ ④で裂いた茄子と調味料Aをボウルに入れ、混ぜ合わせる。

お盆診療のお知らせ

8月13日(木)、14日(金)、15日(土)は  
通常どおり診療いたします。  
お盆休みはございません。

診療予約専用電話 097-545-4890

編集後記

新型コロナウイルスとの気の遠くなるような戦いが日々続いております。今年の夏は、マスクのおかげでさらに過酷な暑さを強いられ、熱中症の危険性も増していますが、感染症と熱中症の対策を上手く両立させて、この夏をなんとか乗り切ってください。

さて、今回の巻頭言は「目指そう!センテナリアン」という何やら興味深い題名。センテナリアンとは、寿命百歳を超えた人のことを言うのだそうです。さらには寿命百十歳を超えた人はスーパーセンテナリアンと言うのだそうです!新型コロナウイルスの脅威により、命の大切さを改めて考えさせられる今だからこそ、あえて「長生きを目指そう」という、生きることへの野心がみなぎった生を讚える今回の文章に、明るさと力強さを感じ、なんだか元気をもらえました。(図書室 河野)

新入職員  
紹介

5月と6月に入社した  
新入職員8名をご紹介します。  
どうぞよろしくお願い  
いたします。



山崎 理恵  
(診療情報管理室)

早く業務を覚え、職員として  
貢献できるよう頑張ります。



山元 美咲  
(栄養科)

初めての業務で皆さんにご迷惑をおかけすること  
もあるかと思いますが、少しでも  
力になれるようがんばりたい  
と思います。どうぞよろしく  
お願いいたします。



伊藤 安里紗  
(看護部)

6月から看護部に配属となり  
ました。経験が浅く皆様にご迷  
惑をおかけすると思いますが、  
精一杯がんばりますのでよろ  
しくお願いします。



矢野 和美  
(看護部)

心機一転で頑張ります。よ  
ろしくお願いします。



数野 はるか  
(医療支援室)

少しでも早く戦力になれ  
るよう取組み、大きく成長  
したいと思います。よろし  
くお願いします。



安達 綾香  
(医療福祉地域連携部)

早く仕事を覚えて、患者さ  
んに信頼していただける  
様に一生懸命頑張ります。  
よろしくお願いしま  
す。



長尾 里奈  
(栄養科)

1日でも早く業務を覚えら  
れるよう、頑張ります。ご  
迷惑をかけることも多い  
と思いますが宜しくお願い  
いたします。



品川 亜鈴  
(通所介護事業所  
森のコーラス)

ご利用者を敬いながら家  
族のように支える医療従  
事者でありたいです。

お知らせ

外来待合室にWi-Fiを導入しました。

患者サービスの充実と利便性の向上を図るために、外来待合室に無線LAN(Wi-Fi)接続サービス(無料)を導入いたしました。診察の待ち時間などにぜひご利用ください。

がん患者さんやそのご家族、介護援助者の方々の交流会です。  
一般の方もご自由にご参加ください。

リレー・フォー・ライフ大分サロンのご案内

毎月第2日曜日 午前10:00～12:00 当院の1階多目的ホールで開催しています。  
主催 リレー・フォー・ライフ・ジャパン大分 会費は不要です。

医療法人 大分記念病院

基本理念

- 1. 私達は法人各施設・各部門が協力して、患者中心のチーム医療と利用者中心のチームケアを実践することにより患者及び利用者の満足度と幸福に貢献します。
- 2. 私達は常に診療レベルの向上を図ると共に地域住民の皆様へ安全で良質な医療とケアを提供します。
- 3. 私達は地域の医療、福祉機関との緊密な連携を保ちながら一般急性期医療および地域包括ケアを実践します。

基本方針

- 1. 専門的医療レベルと医のアートを兼ね備えた全職員による全人的医療を患者の皆様へ提供します。
- 2. 患者及び利用者の皆様の立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
- 3. 患者及び利用者の皆様の満足度を高めるべく、心のこもった医療と介護サービスに努めます。

大分記念病院ホームページはこちらから

大分記念病院

検索

