

資料4

講演

「地域医療30年で学んだ 人生100年時代の健幸学」

【講師】

おおい町国民健康保険名田庄診療所 所長（福井県）

全国国民健康保険診療施設協議会 副会長

NPO法人 J-HOPE 理事長

中村 伸一 氏

～ 講 師 紹 介 ～

なか むら しん いち
中 村 伸 一

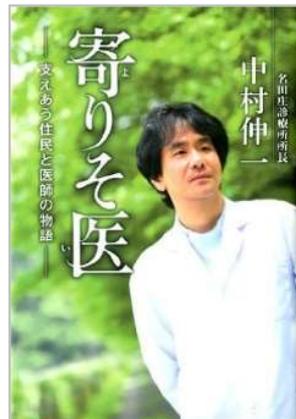
おおい町国民健康保険名田庄診療所 所長
全国国民健康保険診療施設協議会 副会長
NPO法人J-HOPE 理事長

プロフィール：

昭和38年生まれ。平成元年に自治医科大学を卒業。平成3年に旧名田庄村（おおい町名田庄地区）に赴任し、同地区唯一の医療機関である国保名田庄診療所の所長となる。総合医として幅広い診療で人口約3000人の地域医療を支え、保健・医療・福祉の連携により旧名田庄村の老人医療費や第1号介護保険料を福井県内で最も低いランクに抑えることを実現した。赴任後から町村合併するまでの在宅死亡率は約4割であった。また、日本専門医機構の総合診療専門医検討委員会ワーキンググループの委員として、総合診療の新たな制度設計に関わった。

著書：

- 『自宅で大往生－「ええ人生やった」と言うために－』（中公新書ラクレ）
- 『寄りそ医－支えあう住民と医師の物語－』（KADOKAWA）
- 『サヨナラの準備』（メディアファクトリー）
- 『入門！自宅で大往生－あなたもなれる「家逝き」達人・看取り名人』（中公新書ラクレ）

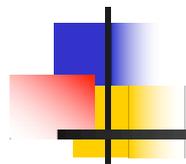


テレビ・ラジオ出演：

- 平成21年、『プロフェッショナル仕事の流儀』（NHK）に出演。
- 平成24年9月、『寄りそ医』を原案にした小池徹平主演の『ドクター』（NHK-BSPremium）が放映。
- 平成25年、『Nスタ』（TBS）に出演。
- 平成28年から、『早川一光のばんざい人間』（KBS京都ラジオ）にゲストとして定期的に出演。

<メモ>

地域医療30年で学んだ 人生100年時代の**健幸学**



おおい町国保名田庄診療所 所長
全国国保診療施設協議会 副会長
NPO法人 J-HOPE理事長

中村 伸一

旧 名田庄村 (現おおい町名田庄地区)

平成18年3月に大飯町と合併



原発立地自治体

平成3年度 現在
★ 人口 3,150 → **2,180人**

★ 高齢化率 20 → **43%**

★ 医療機関は
名田庄診療所のみ

★ 一番近い総合病院
→ 車で25分

京都府に接する

公立小浜病院:450床

名田庄のボランティアグループの方々から学んだこと
利他的行為が自分の利益に！

★**ボランティア**だった女性

→ 脳梗塞後遺症で**要介護4**

→ デイサービス利用者に

★**医療・福祉に熱心**だった**村議会議員**

→ 大脳皮質基底核変性症で**要介護5**

→ 亡くなる1週間前までデイを利用

情けは人の為ならず

健康とは（僕が好む定義）

**たとえ病気や障がいを持って
いても、いきいきと生きている、
生きようとしている状態**

順天堂大学スポーツ健康科学部
島内憲夫教授

末期でも健康 !?

- ★きっちりした肺線維症の94歳女性は、自分の葬儀費用まで計算づくで逝った
- ★前向きな85歳男性は、肺癌末期で在宅酸素しながら歩行訓練し、翌日逝った
- ★いきいきと生きている、生きようとしていれば、**末期でも健康**
- ★人は**最期まで健康**でいられるかも!?

在宅での

死体検案と死亡診断

近々死ぬ予定かどうか？

・死ぬ予定**あり** → **死亡診断**

死ぬ予定のその病気で亡くなった場合、かかりつけ医が死亡診断

・死ぬ予定**なし** → **死体検案**

警察の担当官と

どれが最高？ どれが最低？

★健康に気をつけないで、長生き

最高

★健康に気をつけて、長生き

★健康に気をつけないで、早死に

★健康に気をつけて、早死に

最低

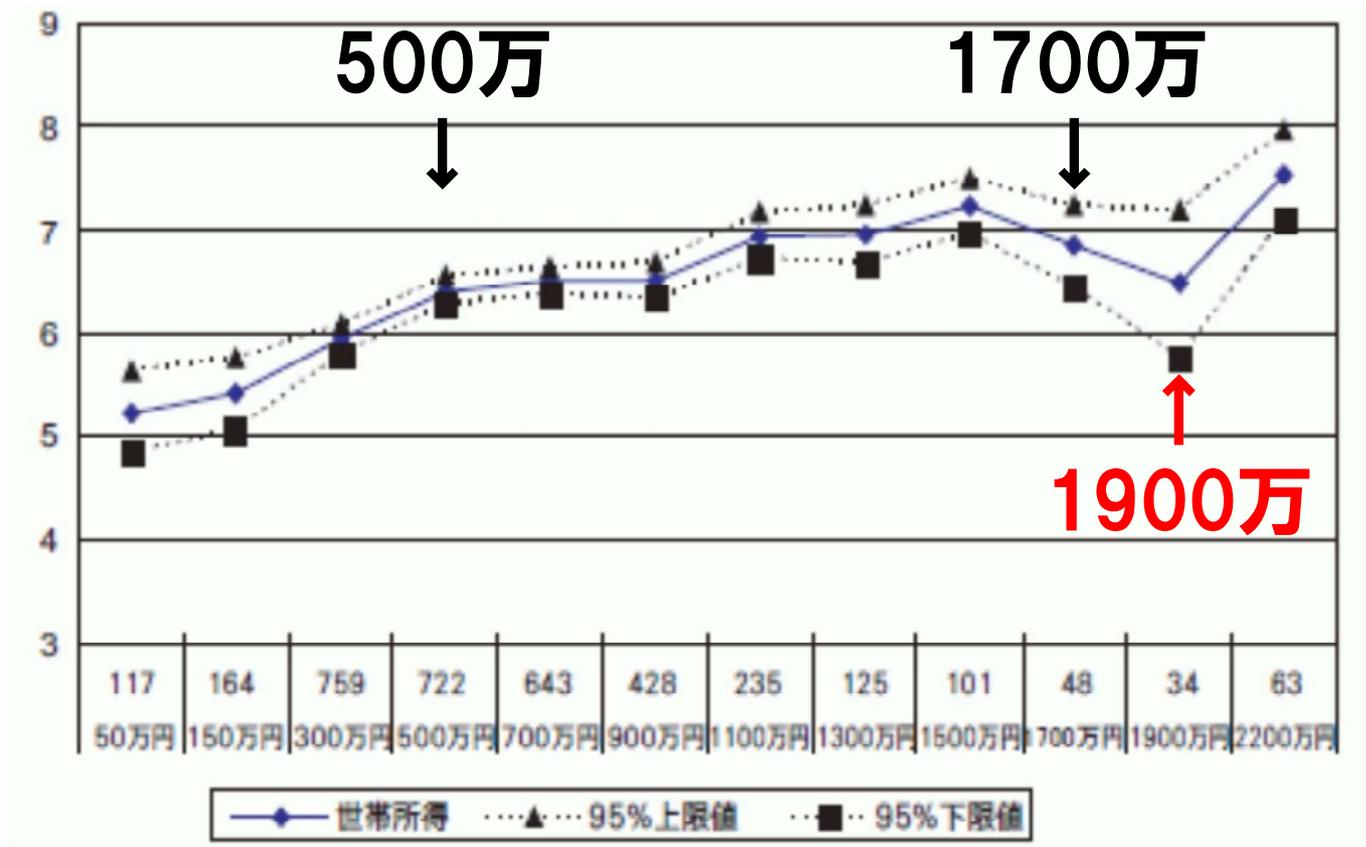
参考文献

「健康第一」は
間違っている

名郷直樹著

(筑摩書房)

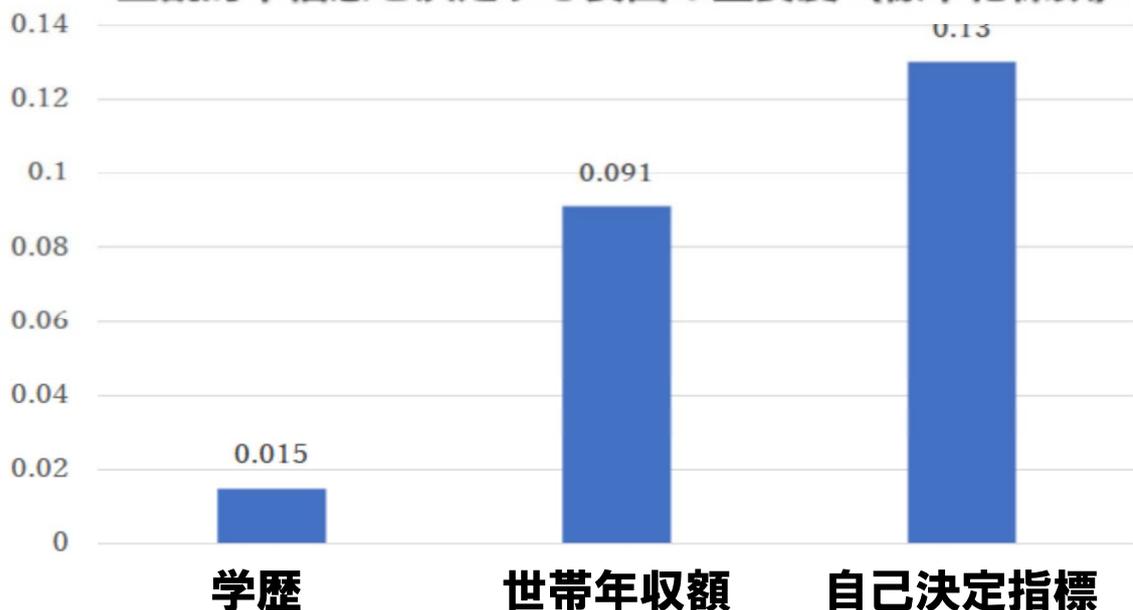




Source: 筒井義郎. アンケート調査による幸福感の解明. Available at <http://www.crs.or.jp/backno/old/No578/5781.htm>

幸福感と自己決定 —日本における実証研究

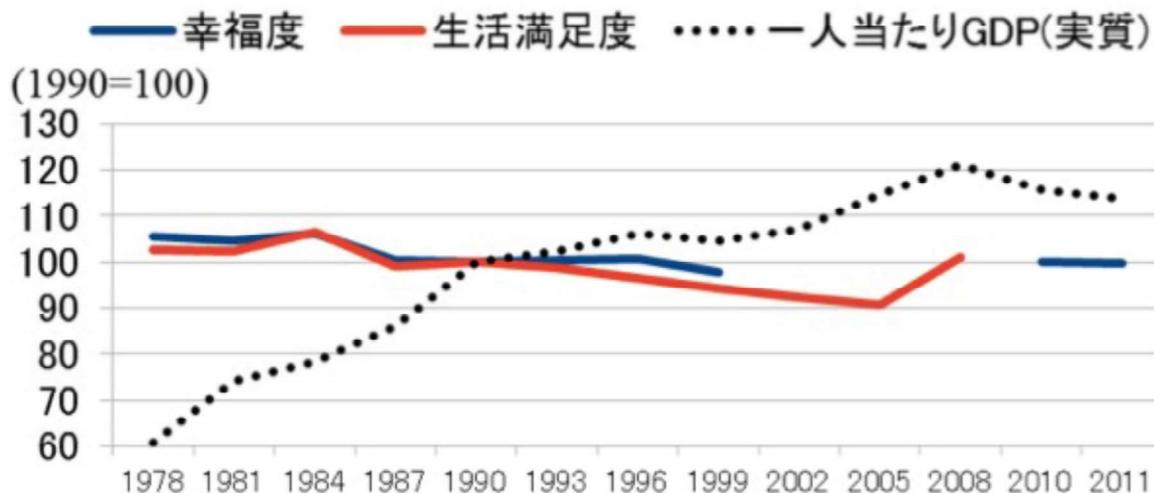
主観的幸福感を決定する要因の重要度 (標準化係数)



西村 和雄(経済産業研究所) 八木 匡(同志社大学) <https://www.rieti.go.jp/jp/publications/dp/18j026.pdf>

日本人の主観的幸福感の推移

図表1 日本における幸福度の推移

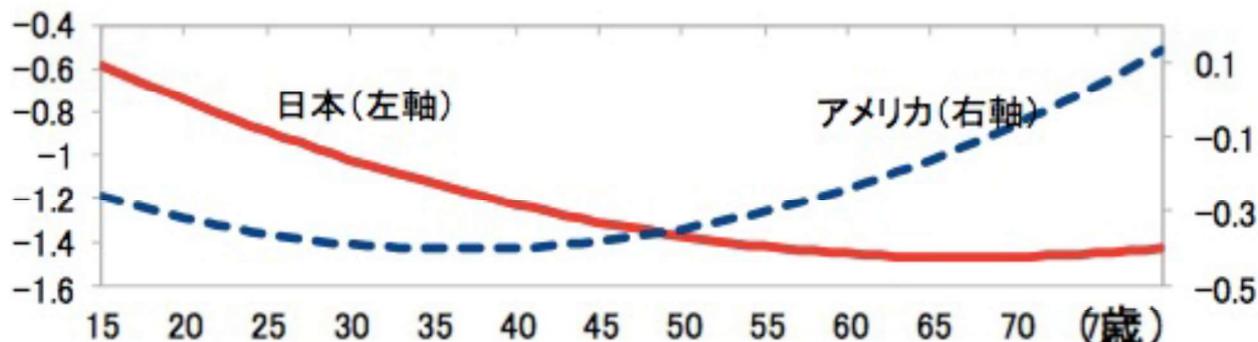


(出典) 内閣府『平成20年版国民生活白書』図表1-3-5

アメリカと年代別で比べると。。

僕らはもっと幸せでありたい！

年齢毎の主観的幸福感（米国との対比）



(出典) 内閣府『平成20年版国民生活白書』図表1-3-5

だれも気づかなかった

福井県人の生活習慣力・地域絆力

★ 全国1位 ★

米類摂取量

いも類摂取量

女性：月間平均労働時間

1世帯当り貯蓄

信仰祭祀費

★ 全国2位 ★

共働き世帯割合

三世帯同居世帯割合

持ち家住宅面積

救急告示医療機関

交際費3位 ボランティア行動者率5位 離婚率43位

将来・老後の収入でストレスを感じている人の割合 47位

男性/女性

障害なく生きられると
期待される期間

健康で生きられると
期待される期間

65歳

平均余命

65歳

障害調整健康余命

年齢調整加重

障害保有割合

長野

2位/9位

1位/7位

7位/12位

福井

4位/4位

4位/1位

5位/1位

沖縄

1位/1位

5位/2位

46位/35位

福井県民は長寿だけでなく**元気**
しかも、**幸福度も日本一!**

栗盛須雅子他. 厚生指標.2007;54(8):33-39

幸福度ランキングの変遷

一般財団法人 日本総合研究所編

年度	2012	2014	2016	2018	2020	2022
1位	長野	福井	福井	福井	福井	福井
2位	東京	東京	東京	東京	富山	石川
3位	福井	長野	富山	長野	東京	東京
4位	富山	鳥取	長野	石川	石川	富山
5位	滋賀	富山	石川	富山	長野	長野

ソーシャル・キャピタル (社会関係資本)

イチロー・カワチ教授

(ハーバード大学公衆衛生大学院)

日本人が長寿である理由

× 生活習慣 (食事・運動)

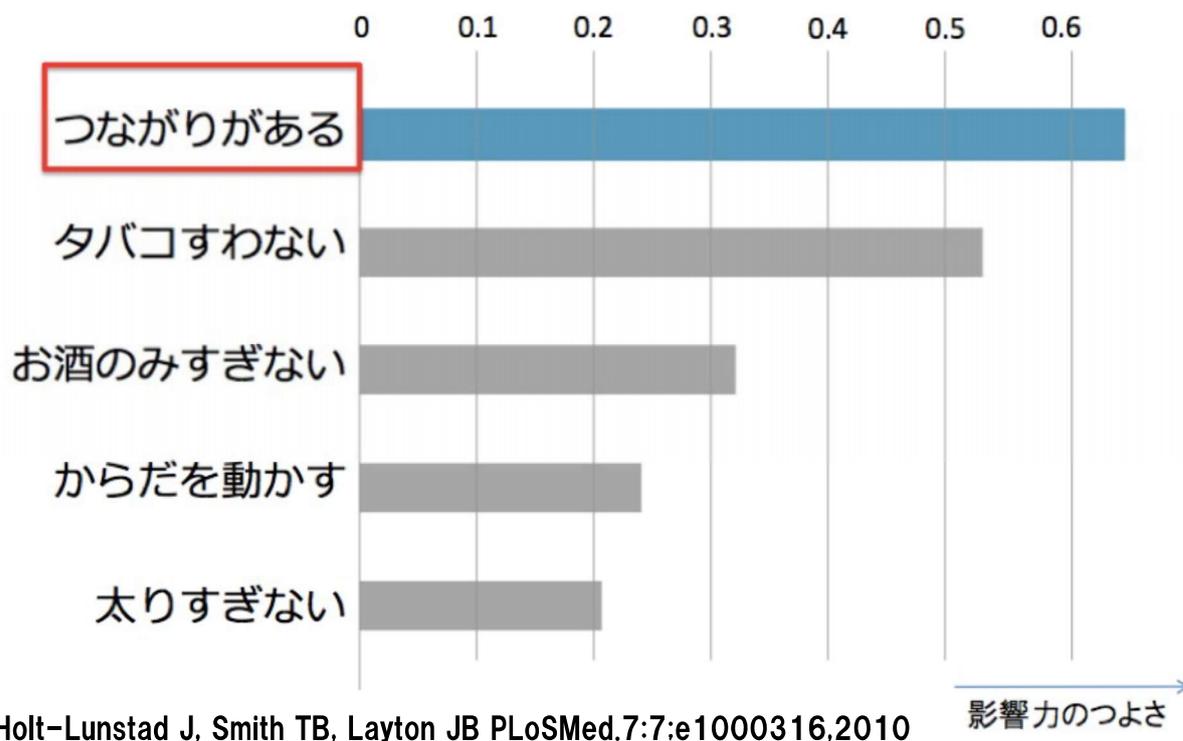
△ 国民皆保険制度

◎ ソーシャル・キャピタル **地域の絆**

= **地域**における **人的ネットワーク**

20-21世紀の148研究(30万人対象)を解析

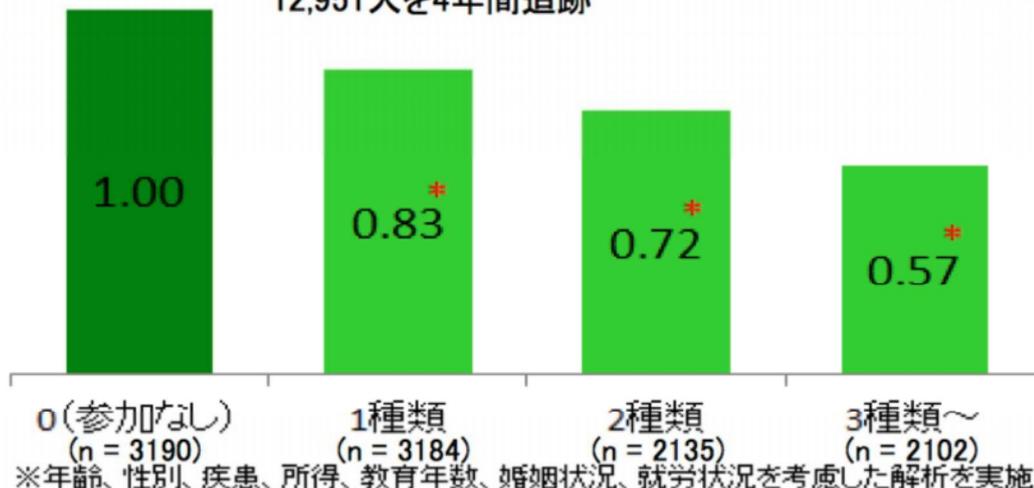
寿命に影響を与える要因



参加する組織が多いほど介護予防に！

参加する組織数と要介護リスク

種類の数が多いほどリスクは減る *は有意差あり

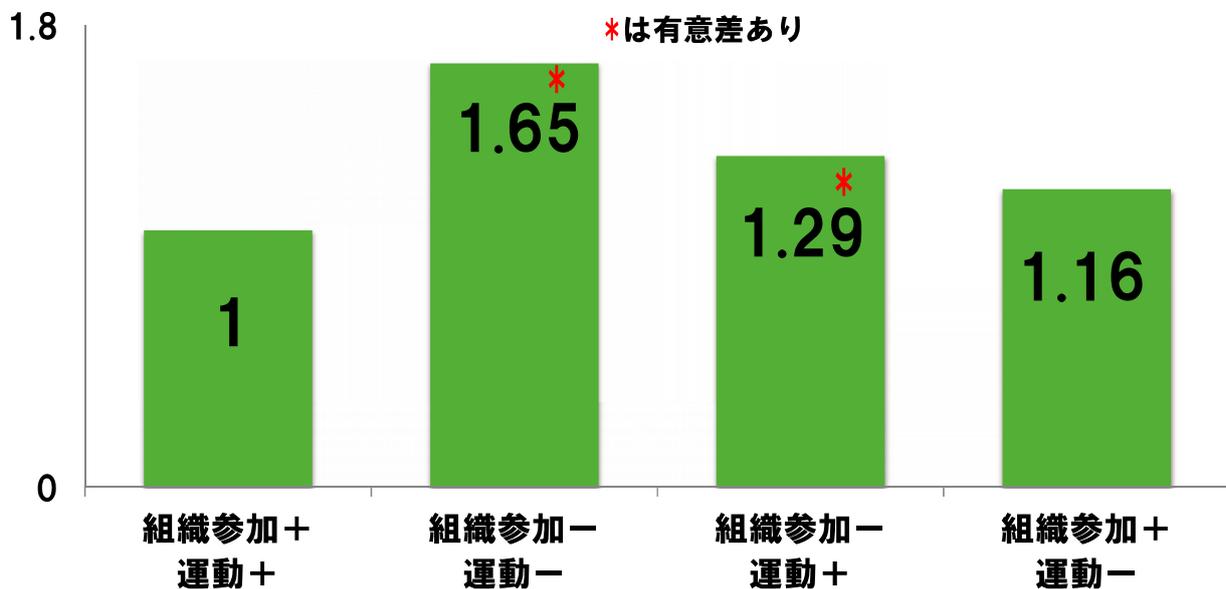


Satoru Kanamori, Yuko Kai, Jun Aida, Katsunori Kondo, Ichiro Kawachi, Hiroshi Hirai, Kokoro Shirai, Yoshiki Ishikawa, Kayo Suzuki, the JAGES group. Social participation and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLOS ONE 2014.

URL: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0099638>

運動よりつながることが介護予防に！

スポーツ組織参加と要介護リスク比



単独運動 口だけ運動

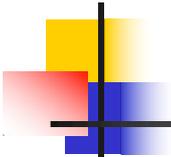
Kanamori et al. PLOS ONE,7:e51061,2012

笑顔と寿命の関係

- ★ 1952年にアメリカのプロ野球に入った選手230名
- ★ 寿命に影響する他の要因（生まれ年、活躍した年数、婚姻状態、肥満度、教育歴など）を考慮した上で
- ★ プロ野球年鑑での**笑顔と寿命**の関係をみた

1) 笑顔なし → 72.9歳
2) 作り笑い → 74.9歳
3) 自然な笑顔 → 79.9歳

出典：Danner, Deborah D; Snowdon, David A. (2001). Journal of Personality and Social Psychology 80:804-81

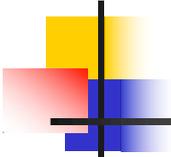


笑顔と結婚生活の関係

- ★ 1960年にミルズ大学(米国)を卒業した141名
- ★ 彼女たちを30年間追跡調査
- ★ 卒業写真での**笑顔と結婚生活**の関係をみた
- ★ 容姿の影響は統計学的にコントロールした

**自然な笑顔の女性は
ほとんどが結婚し、かつ長続きして
卒後30年間、心身ともに健康**

出典 : EL Harker,L.A.&Keltner,D. (2001) .Journal of Personality and Social Psychology 80:112-124



ポジティブ/ネガティブと寿命-1

1930年代 ノートルダム修道女会に入った180名
20代前半に書いた日記を調べ
「とてもうれしい」や「幸せ」などの
ポジティブな言葉の割合と寿命との関係をみた

85歳まで生存した割合

- 1) **ポジティブな言葉が多い** → **90%**
- 2) **ポジティブな言葉は普通** → **34%**

出典 : Danner,Deborah D:Snowdown,David A. (2001) .Journal of Personality and Social Psychology 80 : 804-813

ポジティブ/ネガティブと寿命-2

1921年に10歳前後の子供1600名を対象に
80年間追跡調査したら
ポジティブ（陽気で楽観的）な人は
早死にしていた

ポジティブな人は「まあ大丈夫だろう」と
慎重さに欠ける判断を下しがち

出典：Howard S. Friedman and Leslie R. Martin. (2011). The Longevity Project : Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study. Hudson Street Press.

ポジティブ/ネガティブの黄金比

天才心理学者

奇才数学者



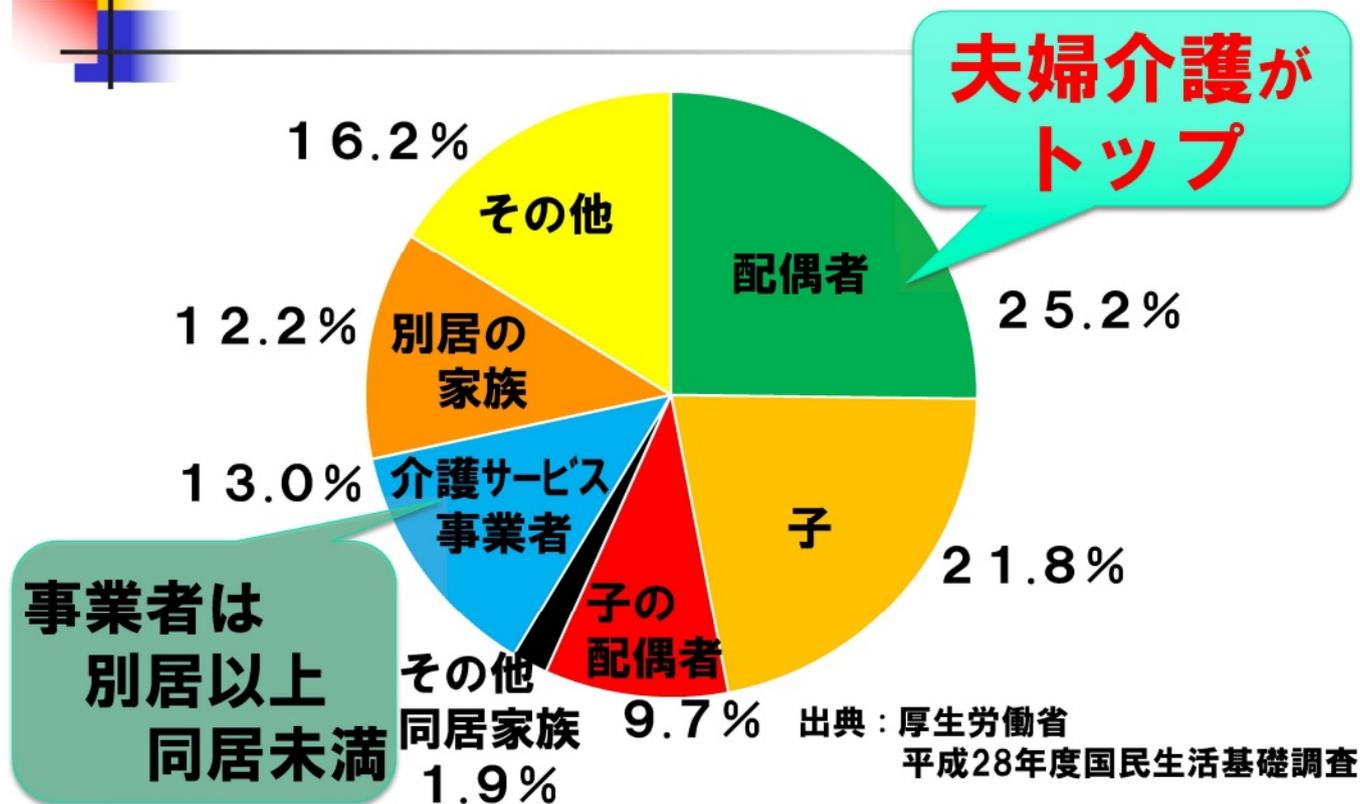
ポジティブ：ネガティブ

3 : 1

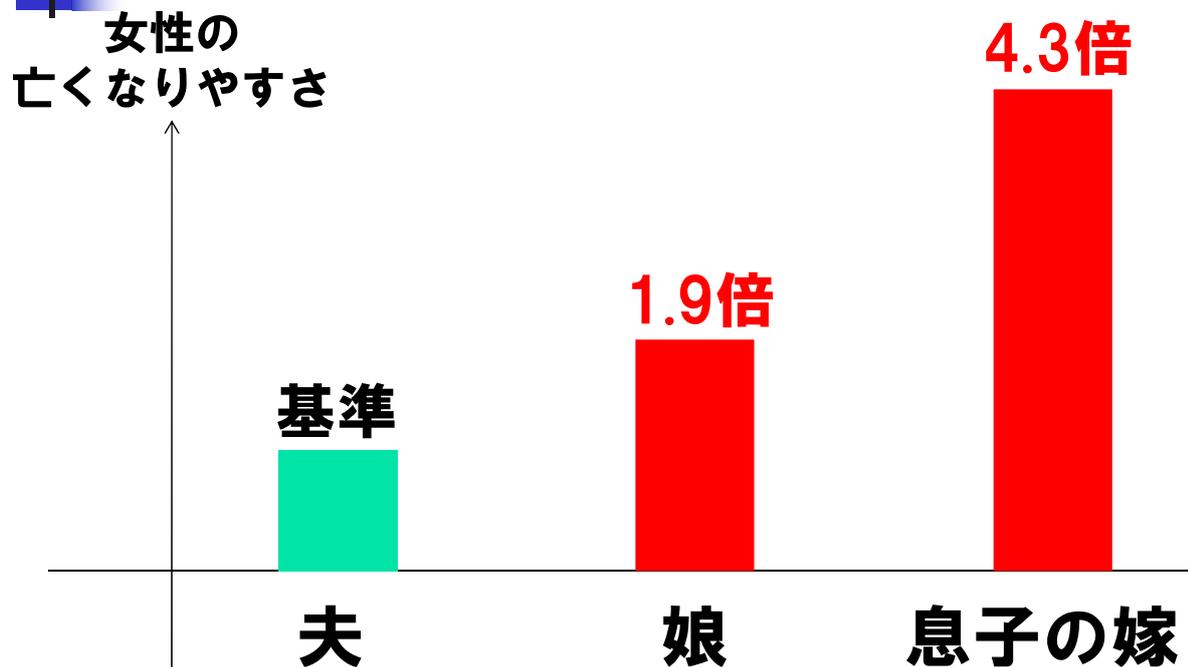
- ・個人の幸福度
- ・チームの生産性

出典：Barbara I. Fredrickson and Marcial F. Losada. (2005) American Psychologist 60: 678-686.

お世話する人(介護者)はだれ？



日本人の要介護者191人を 2001年12月から51ヶ月追跡調査 ～女性要介護者129人の場合～



出典: Nishi et al. BMC Geriatrics 2010, 10:61

要介護者191人を51ヶ月追跡調査 ～女性要介護者129人の場合～

生存曲線

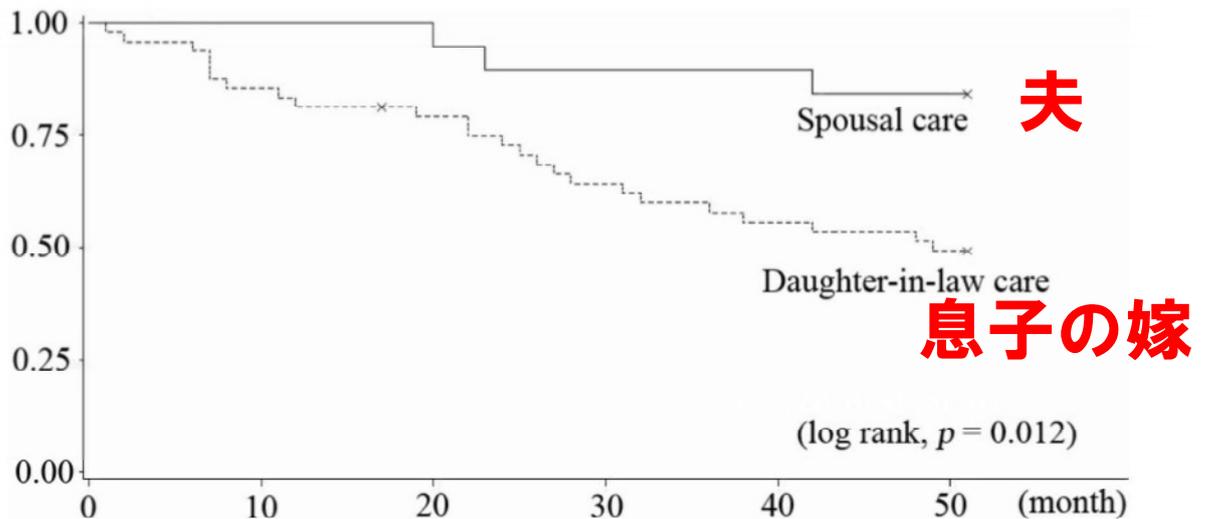


Figure 2 Kaplan-Meier curves of female care recipients between spousal care and daughters-in-law.

出典: Nishi et al. BMC Geriatrics 2010, 10:61

要介護者191人を51ヶ月追跡調査 ～男性要介護者62人の場合～

生存曲線

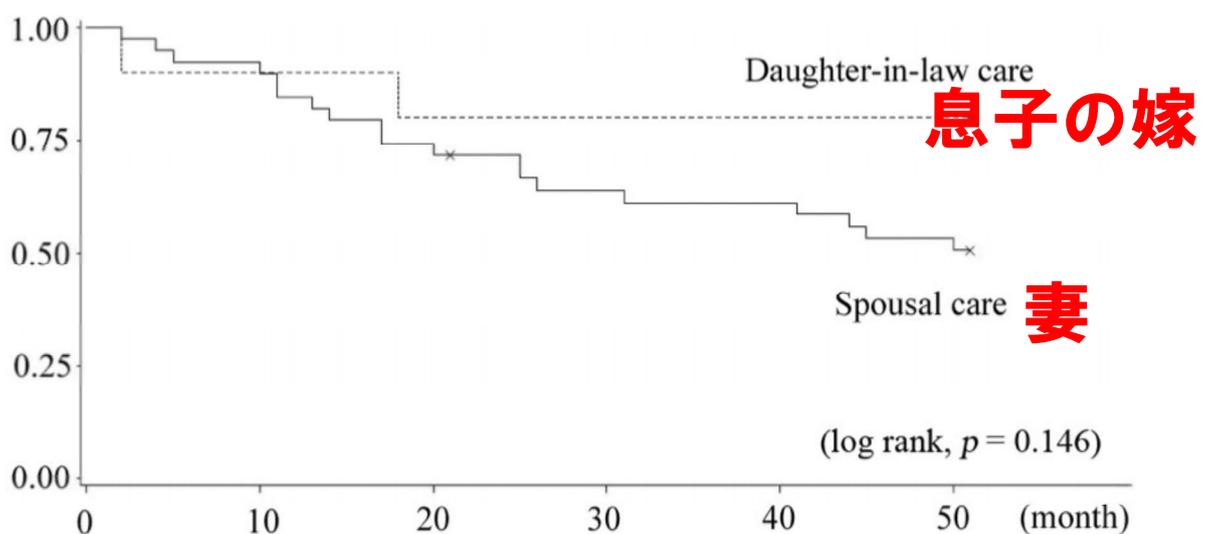


Figure 1 Kaplan-Meier curves of male care recipients between spousal care and daughters-in-law.

出典: Nishi et al. BMC Geriatrics 2010, 10:61

男性介護者は全体の3分の1

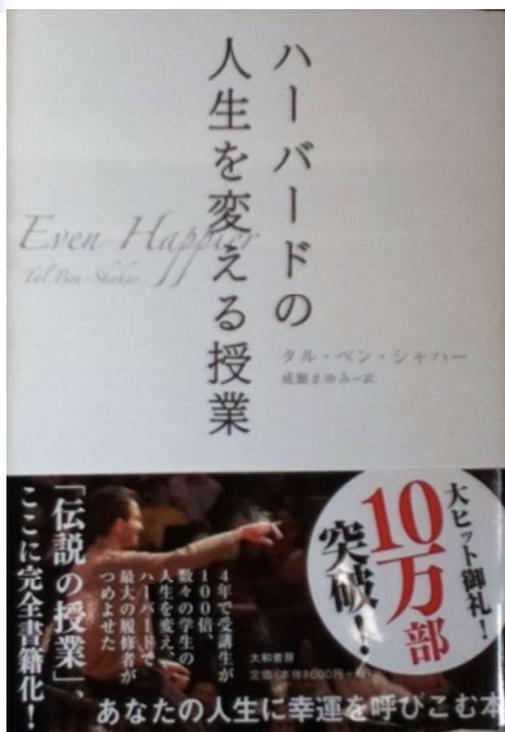
『仲のよい老夫婦症候群』

- ★ 仲睦まじい老夫婦
- ★ 妻が高度認知症
- ★ 夫は献身的な介護をするが、他人に任せることをよしとしない



介護心中・介護自殺・介護殺人のパターン
うまく介護サービスを利用しないと悲劇に

幸福論（幸福になるため）のバイブル 『ハーバードの人生を変える授業』

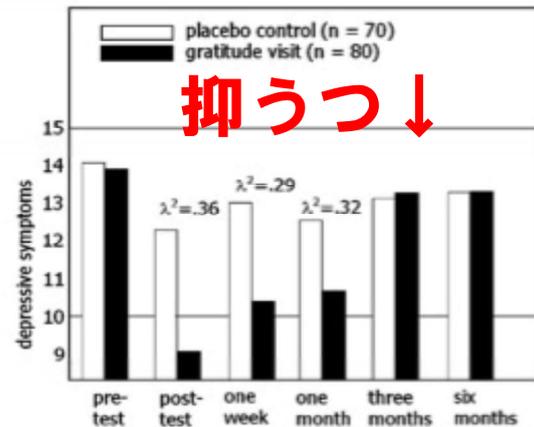
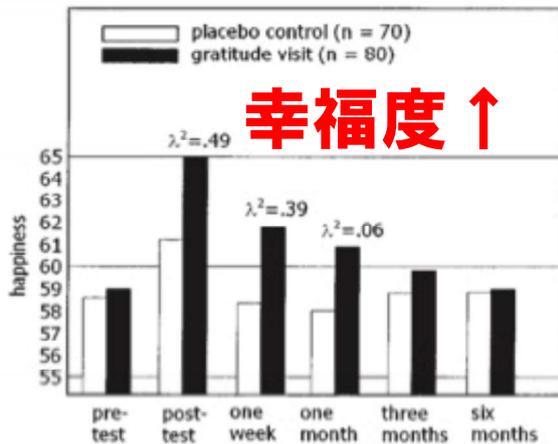


この本の52講中、
第1講は。。。

感謝する

“感謝の訪問” (gratitude visit) 効果

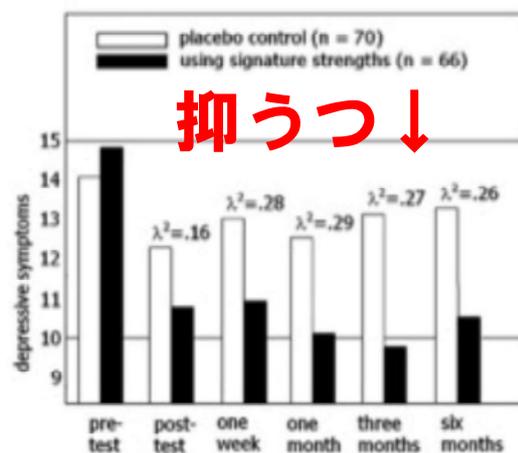
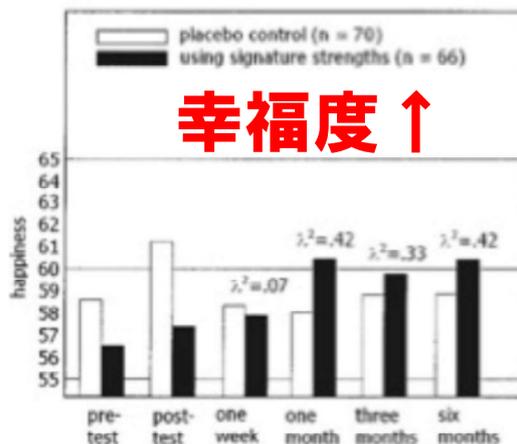
- 感謝の手紙を書き、それを持参して訪問し、目前で読み上げる
- 幸福度が向上、抑うつ徴候が減少（約一ヶ月間）



早期に効果が出て、**1ヶ月**は効果が持続 (Seligman, et al, 2005)

“強みを活かす” 効果

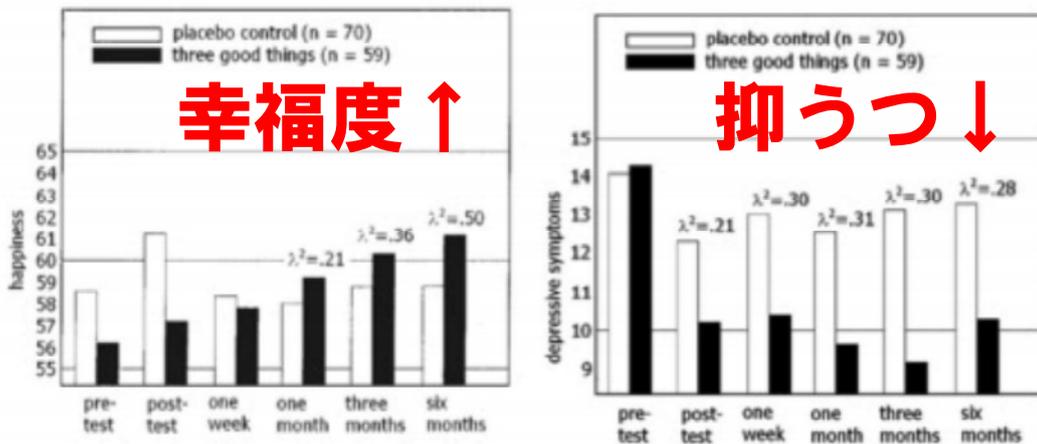
- 自分の強み(VIA-ISで調査)を新しい行動で活用する
- 幸福度が向上、抑うつ徴候が減少



(Seligman, et al, 2005)

1週間、寝前に3つのいいことを挙げ、それがなぜ起きたかを書く

- 自分に恵まれたものを想起し、ポジティブ感情を増幅
- 幸福度が向上し、抑うつ傾向が減少



6ヶ月間効果が持続

(Seligman, et al, 2005)

レーガン元大統領の 認知症宣言：1994年

「私はアルツハイマー病と告げられています。でも、まだ大丈夫です。(中略) 家族にのしかかる負担や責任は重くなっていきます。妻の苦しみを和らげることができるよう願っています(後略)」

- ① だれもが認知症になりうる
- ② 何もわからなくなるわけではない
- ③ 個人のみ力だけでは解決できない

人生100年時代に向けて より多く**幸せ**を感じるには

- ★ **情けは人の為ならず**
- ★ **地域の絆**が健康長寿の鍵
- ★ **笑顔**が幸せの第一歩
- ★ **ポジティブ**：ネガティブ = **3**：1 がベスト
- ★ **感謝**することで**幸せ**に（感謝の訪問）
- ★ **強みを活かす**（VIA-IS）
- ★ **3つのいいこと**を挙げる（眠前1週間）
- ★ 将来、愛情を受けるため、今、**愛情を注ぐ**

『入門！自宅で大往生』

平成31年刊行！

中公新書ラクレ

価格：946円

入門！ 自宅で大往生

あなたもなれる「家逝き」達人・看取り名人

中村伸一
医師



中村伸一の
「家逝き」の極意はすごい！

この本で「死」が身近になり、
簡単に乗り越えられそうになる。

中公新書ラクレ

鎌田 實
医師・作家

お一人さまも必見！ 在宅介護時代の処方箋

- “延命か否か”の二元論じゃない
- 同居家族がいる場合、いない場合
- トイレとお風呂での介助のポイント
- 家逝き、痛み緩和、家族負担。優先順位を決め希望を絞る
- 自宅で大往生を阻むもの——苦痛・身内・そして自分
- 逝き方の理想と現実を整理する
- 心づもりチェックシートから始まる逝き方準備
- 孤立死、孤独死は、悲劇じゃない