

笑顔の健康長寿



スマートウェルネス住宅等推進事業について

国土交通省『スマートウェルネス住宅等推進事業』補助事業

えひめ健康・省エネ住宅推進協議会

えひめ健康・省エネ住宅推進協議会メンバー

- ・新日本建設株式会社
- ・河窪建設株式会社
- ・株式会社うずくぼ工房
- ・四国ホーム株式会社
- ・伊予木材株式会社
- ・木野内化成産業株式会社

2012年(平成24年)3月8日 木曜日
2009年(平成21年)6月21日 日曜日

愛媛の年齢別死亡率(2010年)

■ 男性 ■ 女性

■ 1人110万円、グラフの上の数字は自治体別での順位

本県死亡率

心疾患全国トップ水準

10年調査 女性1位男性2位

日本人の主要死因である心疾患の年齢別死亡率(2010年)で、愛媛が女性1位、男性2位の高死亡率水準だったことが、厚生労働省が1日に発表した「都府県別心疾患の状況」で分かった。がん、脳血管疾患を占める「三大死因」はそれぞれ男性が1位、女性が2位だった。

愛媛は5年ごとに女性5.6人で1位、男性4.2人で2位だった。愛媛は全国で最も死亡率が高かった。愛媛は全国で最も死亡率が高かった。愛媛は全国で最も死亡率が高かった。

本県メタボ危険度4位

夜食・運動不足に起因か

中小企業の従業員が加入する健康保険(現・協会けんぽ)の2007年度生活習慣病予防健診で、愛媛のメタボリック症候群のリスク保有率は11.0%(全国平均9.5%)と全国で4番目に高いことが、このほど分かった。05、06年度とも男性は10位、女性は2位と高水準で推移。保険を運営する全国健康保険協会愛媛支部は「職場で健康増進への意識を向上させて」と呼び掛けている。

06年度の問診データでは、愛媛は男女とも1日の摂取エネルギーを食事で摂る人の割合がすべての年代で全国平均より高かった。

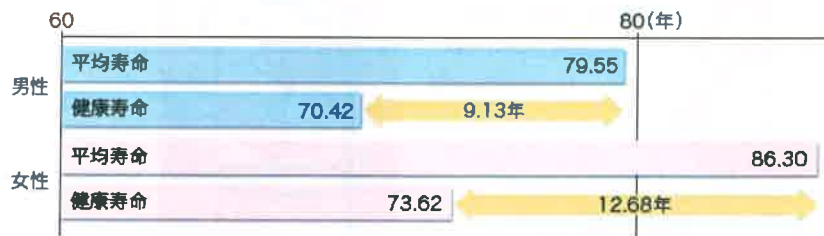
平成21年6月21日 愛媛新聞

07年度健診結果

長寿と言われてる日本、その現実は何？
 キーワードは**“健康寿命”**を延ばす！
 ***人生は長さよりも“質”が大切**

約10年は健康で自立した生活が出来ていない

■ 平均寿命と健康寿命の差：平成22年

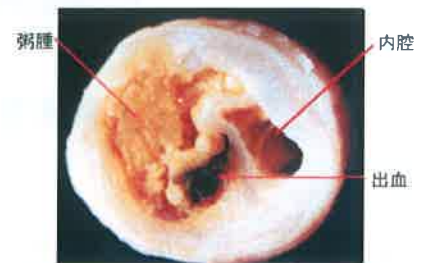
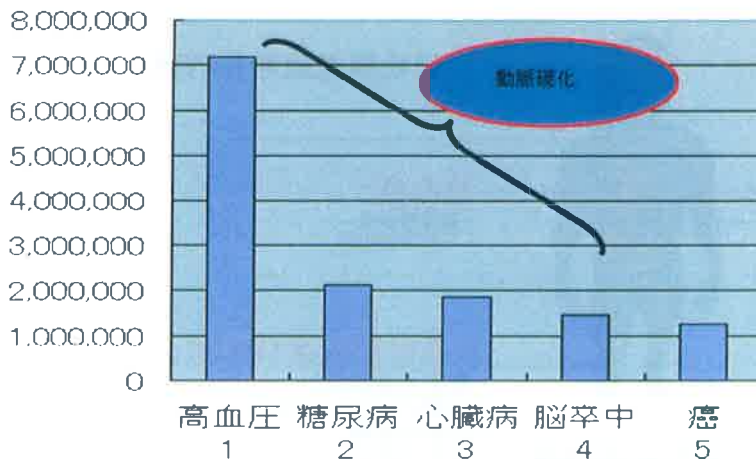


- ・医療費の負担
- ・介護費の負担
- ・本人の肉体的、精神的負担
- ・家族の肉体的、精神的負担

注：平均寿命は厚生労働省「平成22年完全生命表」
 <厚生労働省「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」(平成24年7月)>

70歳代の主な疾患は**循環器系疾患**

70才以上の代表的な疾患 患者数



- ・脳卒中(脳出血、脳梗塞、クモ膜下出血)
- ・心筋梗塞
- ・狭心症
- ・腎梗塞
- ・腸間膜動脈閉塞症
- ・下肢閉塞性動脈硬化症
- ・動脈瘤
- ・その他

ヒートショックの事例について

高齢者の入浴中の溺死者は増大し続けている
入浴によって体温を38℃に温めることによる健康効果が期待される¹一方で

- 低体温症の改善
- 免疫力の向上
- 疲労しにくい体作り

一方で、高齢者の入浴事故が多発²



死に至らない事故まで含めると交通事故よりも件数は多い。

本研究における入浴事故の原因：近年、新たな視点として着目されている⁴“熱中症”
¹: 伊藤美子「体を温めると増えるヒートショックプロテイン(HSP)があなたの健康を守る!」, 温泉科学誌60巻, 2010, pp.360-368. ²: 厚生労働省「人口動態統計」, ³: 財団法人 東京救急協会「平成12年度調査報告書 入浴事故防止対策調査研究委員会」, 2000. ⁴: 横浜大学医学部 救急医学教室 救急部教授提供のデータ

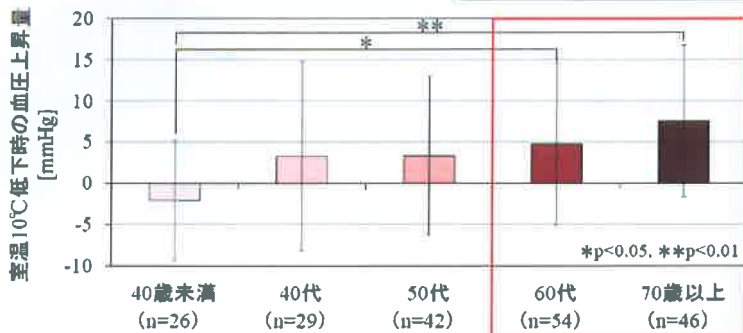
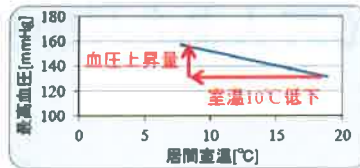
ikaga Lab., Keio University

15

高齢者ほど室温低下によって血圧上昇しやすい

居住者属性によって
室温低下時の血圧上昇量が異なる

属性別に
室温10℃低下時の血圧上昇量を比較^{※1}

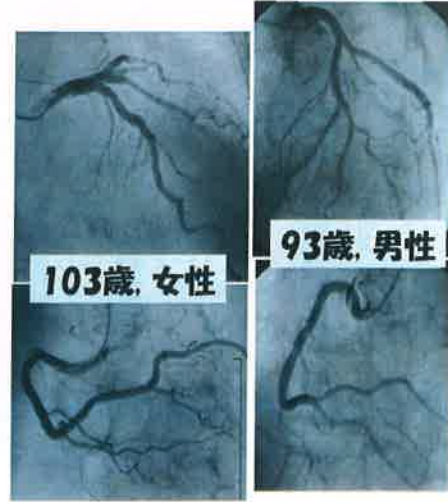
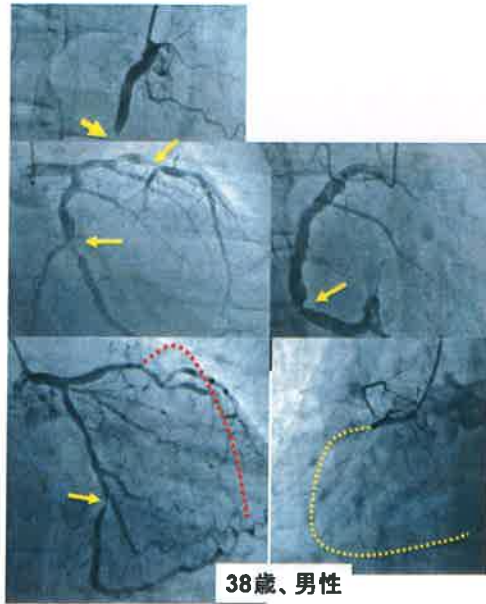
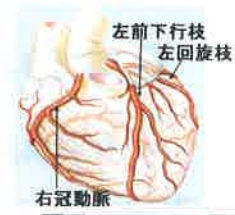


※1 一元配置分散分析 ※2 動脈に中性脂肪がたまって硬くなり、弾力性/柔軟性を失った状態

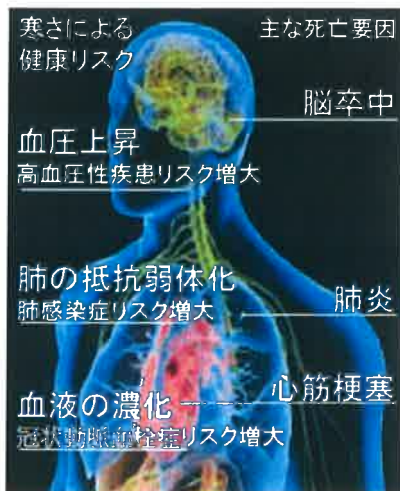
10℃の温度差では約10mmHgの
血圧変化が見られる。

但し、23～25℃では平均血圧と
ほぼ同じ

血管年齢 何歳？



英国保健省による冬季室内温度指針



- ◎ 21℃ 推奨温度
- 18℃ 許容温度
- △ 16℃未満
呼吸器系疾患に影響あり
- △ 9-12℃
血圧上昇、心臓血管疾患のリスク
- × 5℃
低体温症を起こすハイリスク

18° 以上の
室内環境作りが
未病に繋がる

住宅の断熱性向上と暖房の重要性を指摘

寒さによる疾病・死亡リスク
英国保健省年次報告書(2010.3)

スマートウェルネス住宅等推進事業について

(資料提供)

東京大学 名誉教授
星の丘心臓・血管クリニック 院長
愛媛大学医学部附属病院 准教授
慶應義塾大学 教授
愛媛大学副学長 教授

村上 周三 先生
大谷 敬之 先生
伊賀 瀬道也 先生
伊香賀 俊治 先生
曲田清維 先生

編集 えひめ健康・省エネ住宅推進協議会

2015.3.8 発行