

サン介護新聞

第187号
令和7年9月号



1日7000歩で死亡リスク半減

1日に7千歩歩くと2千歩しか歩かない場合に比べ死亡リスクが47%減るほか、心血管病やがん、認知症やうつ症状なども抑制し、幅広い健康効果につながるこの研究を、シドニー大などのチームが英医学誌ランセット・パブリック・ヘルスに発表した。1日の歩数が2千歩から3千歩、4千歩と増えていくにつれて死亡や病気発症のリスクは減っていくが、5千〜7千歩台を境にリスクの減少幅が小さくなる病気もあった。チームは「1日1万歩が目標とされることはよくあるが、体をあまり動かさない人には7千歩が現実的な目標になるかもしれない」とみている。チームは、歩数と健康に関する過去の研究57件で集められた成人約16万人分のデータを解析。1日に7千歩歩くと、2千歩の場合に比べて心血管病による死亡が47%、認知症が38%、がんによる死亡が37%、うつ症状が22%、2型糖尿病が14%減ることが分かった。心血管病の死亡リスクは歩数が増えるほど減っていくが、約5400歩を超えると減少が緩やかになった。

社会保障給付費135兆円

厚生省の国立社会保障・人口問題研究所は、2023年度に年金、医療、介護などに充てられた社会保障給付費が前年度比1.9%減の135兆4928億円だったと発表。新型コロナウイルスが感染症法上の5類に移行により関連の給付金や補助金が大幅に減ったことが要因。2年連続の減少。高齢化の進展で過去3番目の高水準となった。23年度の内訳は「年金」で前年度比1.1%増の56兆3936億円。「医療」が6.5%減の45兆5799億円だった。公的医療保険給付が増加したものの、「コロナ対策の費用が減少。子育てや介護といった「福祉その他」は0.3%減の33兆5192億円。

生活保護申請2カ月連続減

厚生省は、5月の生活保護申請件数が2万3028件で、前年同月と比べマイナス3.9%だったと発表する。減少は2カ月連続。担当者は「減少幅が大きいとは言えない。今後も傾向の把握に努める」と話した。

5月から生活保護を受け始めたのは1万9922世帯。以前から受けている人を含む受給世帯数は164万5756世帯で0.4%減る。人数ベースでは199万861人で、総人口の1.6%に当たる。

肝臓がん、6割予防可能

肝炎ウイルスや生活習慣が原因で引き起こされる肝臓がんについて、ワクチン接種の推進や生活環境の改善などの対策を取ることで少なくとも6割の患者が予防できるとする提言を、近畿大医学部の国際専門チームがまとめ、医学誌ランセットに発表する。チームによると2022年の新規患者86万人のうち54万人超が予防可能だったと試算。これらの対策で、がんの発症率を年間2〜5%減らすことができれば、今後25年間での新規患者を最大1730万人、死者は最大1510万人減らせる可能性があるという。

iPS細胞を使ったパーキンソン病の治療法

製薬会社「住友ファーマ」は、研今年6月にはアメリカでも1例研究を進めていたiPS細胞を目的の患者に日本から運ばれた細胞を使った難病「パーキンソン病」患者への治療法について、厚生省に製造・販売の承認申請を行いました。iPS細胞から作った細胞と発表。パーキンソン病は手足が震え筋肉がこわばるなどの症状が出る病気で、現在、根本的な治療法はありません。50歳以降に発症することが多く、国内に約29万人の患者がいるとされています。「住友ファーマ」はiPS細胞から作った神経細胞を脳に移植する治療法の研究を進めています。

依存性のない新たな鎮痛薬

激しい痛みを伴うがん患者の苦痛緩和などに使え、依存性がない新たな鎮痛薬を開発したと、京都大の（創薬医学）らのチームが発表。マウスの実験でモルヒネと同等の効果を確認、肺がん患者での臨床試験（治験）でも痛みを抑える傾向がみられたという。現在使われている医療用麻薬のオピオイドは、国内では、非常に激しい痛みの「がん性疼痛」などに使われる。ただ依存性や副作用が課題だった。海外ではオピオイドの一種フェンタニルの過剰摂取が問題になっており、オピオイドに代わる薬になると期待できるとしている。チームは、人間が生命に危機が及ぶような状況になると、神経伝達物質のノルアドレナリンが分泌されて痛みを抑えることに着目した。

サンメディカルの取り組み紹介！

当社は、訪問時の透明性を図る目的でスマートフォンを使用し、訪問時間・場所の管理をしています。施術者は患者様の目の前で「施術開始」と「施術終了」の操作を行っております。



求人のお知らせ

当社では新しい仲間を募集しています。詳しくはQRコードをチェック！



残暑時期の健康法

残暑（ざんしょ）時期は、夏の暑さが残りつつも、朝晩は少しずつ涼しさを感じられる時期です。しかし、体には夏の疲れがたまり、自律神経の乱れや胃腸の不調などが起きやすい時期でもあります。今回は「**残暑時期の健康法**」をご紹介します。



① 体調リセット

◆夏の疲労を回復 質の良い睡眠を確保する

就寝前はスマホを避けぬるめの入浴（38～40℃）でリラックス

◆軽い運動を取り入れる

朝や夕方のウォーキング・ストレッチで血流と自律神経を整える



② 自律神経を整える

◆朝日を浴びて体内リズムをリセット 起床後30分以内に日光を浴びる

◆深呼吸や瞑想でリラックス ゆっくりとした腹式呼吸を5分続ける

③ エアコンとの付き合い方

◆室温は25～28℃を目安に調整

◆直接風が当たらないように 長時間の冷房は自律神経の乱れや冷えの原因になる

④ 水分・ミネラル補給

◆こまめな水分補給を続ける

涼しくなっても発汗量に応じて水・麦茶・経口補水液などの摂取を意識

◆塩分も適度に 汗とともに失われたナトリウムを補う



おすすめ習慣例

朝 軽いストレッチ＋日光を浴びる
昼 冷たい飲食を避けて温かい食事に
夜 スマホを控え、ぬるめの入浴→早めの就寝

自律神経を整えるツボ

ないかん
内関

ツボの取り方

・手首のシワから指三本分
肘方向へ下がったところ



食事改善

食養生：胃腸をいたわる食事をこころがけましょう！

◆温かいものを取り入れる

夏に冷たいものを摂りすぎた体に優しく、内臓機能を回復
例：温かい味噌汁、生姜入りスープ、湯豆腐

◆旬の食材でエネルギー補給

初秋の野菜（かぼちゃ、さつまいも、なす）
果物（梨、ぶどう、いちじく）

