

健康×医療のまちへ 健都に国循がオープン



市では、健康・医療のまちを目指し、特定健診や市民公開講座など、市民の健康づくりに力を入れています。

本市と吹田市にまたがる「健都」に核となる「国立循環器病研究センター」が移転し、健都のまちづくりがスタートします。

また、健都イノベーションパークに進出を予定している「医薬基盤・健康・栄養研究所」では、市民の健康寿命の延伸につながる「フレイル」を研究し、予防法や知識を市民に普及・啓発を行っています。

市民一人ひとりの健康寿命を延ばす取り組みへの期待がますます高まります。

健都は本市と吹田市の両市にまたがる吹田操車場跡地の広大なエリアに、「健康・医療」をコンセプトとした、国立循環器病研究センターなどの医療関係機関や大規模な都市型居住ゾーン、駅前複合施設など多種多様な事業主体が集まり、健康寿命の延伸をリードするまちです。

☆健都ポータルサイト
健都のイベントや、各プロジェクトの進捗状況などがまとめられたホームページです。



国立循環器病研究センター

国立循環器病研究センターの移転により、健康・医療を機軸とした健都のまちづくりのさらなる進展が期待されます。新しいセンターの特徴や健康・医療のまちを目指す取り組みを同センターの理事長・小川氏に取材しました。

健都の核となる 高度医療センター

国立循環器病研究センターが7月1日、健都に移転。新しいセンターは地下2階、地上10階で、28の診療科目があります。病床は550あり、外来患者は一日約800人の受け入れができます。

病院・研究所・オープンイノベーションセンターが一体となり、最先端の治療に加え、次世代に向けた研究を産学連携で取り組むなど、健康・医療のまちを目指す「健都」の核となるセンターです。

すでに、市と連携した取り組みを行っており、糖尿病などの予防や特定健診の普及・啓発などさまざまな場面で協力いただいています。

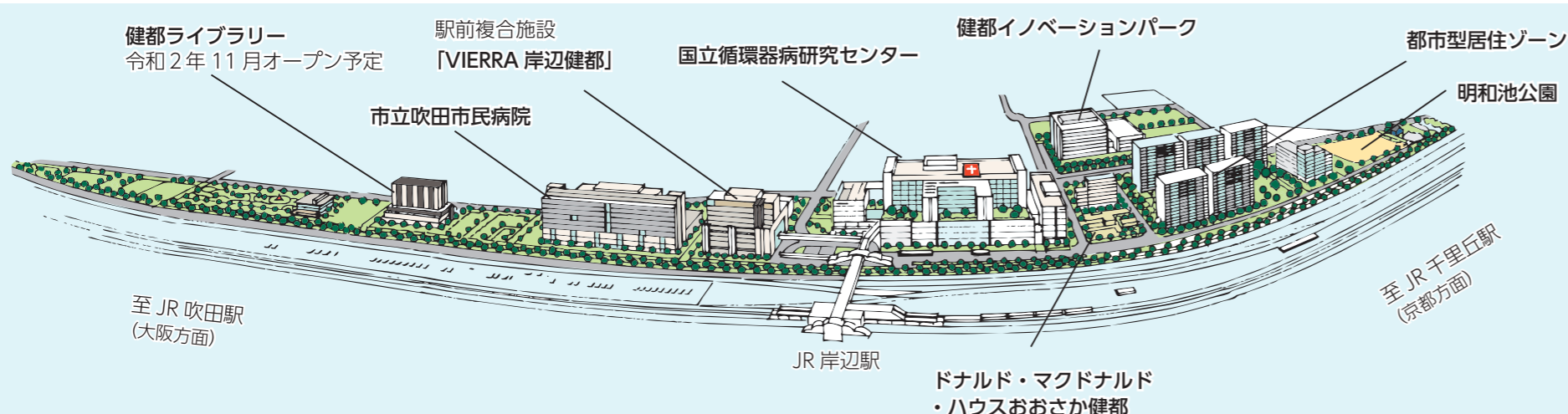
市との4つの連携

特定健康診査 保健センターで実施している特定健康診査に国立循環器病研究センターから健診医が派遣されています。健診を行い医療が必要な場合は、地域のかかりつけ医への受診を促しています。

糖尿病対策 市民向けの糖尿病予防などの講演や、市などが実施する糖尿病対策への助言をしています。また、市医師会をはじめ、3師会など医療職との検討会への参加など地域医療との連携を図っています。

市民公開講座 心筋梗塞や脳卒中、不整脈などの循環器疾患などのテーマで市民への普及・啓発の教室を開催しています。

症例検討会 実際に救急搬送した症例を、消防職員と医師のそれぞれの判断を共有し、適切であったかの検討会をしています。連携を深めながら、救急隊のスキルアップを図っています。



企業・地域と連携した 最先端の治療・研究・予防



国立循環器病研究センター
理事長・小川 久雄 氏



脳・心臓の高度医療センター

国立循環器病研究センターは、日本に6つある国立高度専門医療研究センター（ナショナルセンター）の一つです。脳卒中・心臓病を中心に研究・治療を行っている世界有数の専門センターです。

この二つの患者数を合わせると、がん患者に匹敵する人数となります。脳卒中・心臓病などの循環器疾患の多くは予防できるのが特徴です。病気になった時にいかに、早く治療するか、時間が早ければ早いほど、助かる可能性が高まります。また、どういう予防をしていけば良いか、どうすれば病気がならないか、研究しています。

健都全体で健康・医療のまちへ

7月1日に国循は健都に移転します。新しいセンターには手術室を増室し、研究設備も非常に整っています。日本最大規模の医療・研究施設といっても過言ではありません。オープンイノベーションセンターを新たに設置したのも特徴の



△ 12の手術室、9つのカテーテル室、4つのハイブリット手術室を備えるセンター

つです。企業・大学・センターが連携し、組織の垣根を取払い、一緒に研究を進めることで進歩がより加速されることが期待されます。

健都には、商業施設「WERRA 岸辺健都」があり、国循が発信する減塩の考え方「かるしお」認定をした食事ができるレストランがあります。また、「都市型居住ゾーン」にあるマンションでは、ウェアラブルモニターにおいて入居者の血圧や脈拍などのデータが国循に転送され、それを解析してアドバイスをする取り組みをしていますし、1家族に1回、無料で高度循環器ドッグを受けることも可能です。

小児患者さんの家族が利用でき

る滞在施設「ドナルド・マクドナルド・ハウス」も国循と共に移転します。全国から多くの小児患者さんが、国循で入院・治療を受けています。子どもは親がいないと不安です。すぐ近くに親がいるだけでも安心します。また、ご家族は遠方からの入院となると宿泊費などの負担が大きいだけでなく、一日中病院の中だと疲れてしまいます。ハウスは第2の我が家として重要な施設です。

医療関係機関だけでなく、商業施設、マンションも含め、これだけの施設がそろったナショナルセンターを核とした大きなまちは他に類をみないのではないかと思います。まち全体で、予防から最先端の治療・研究が行えます。

早期発見・治療のために

健康のためには、早く病気に気付いて治療する。大きな病気になるないように予防する。この2つがポイントです。

私は、健都を医療のモデル地区にした思いがあり、そのためには、必要な時



△子ども向けの採血室やキッズルーム

に早く診察を受けられるシステム構築が重要です。移転により、摂津市と距離が非常に近くなりますので、医師会などとの連携もより強固にしていきたいと思っています。センターで勉強会を開催し、医師同士が顔を合わせることで、連携が図れます。連携を深めるために「フェイス・トゥ・フェイス」の関係、お互いの顔が見えることでより理解が深まると思います。

しいセンターには大きな講堂があり、そこで公開講座を開催します。市民の皆さんには見学も兼ねて、ぜひ来て欲しいです。こういった取り組みを通じ、病気の早期発見・早期治療に繋がるきっかけ作りになればと思います。

健都には世界でも有数のセンターがあることを、ぜひ知ってもらいたい。くも膜下出血や大動脈解離など、緊急手術が必要な病気も24時間365日、最高の医療ができます。病気になるのが一番ですが、なってもすぐに対応できる環境がすぐ近くにあることを心強く思ってもらいたいです。

【国循市民公開講座】

新国立循環器病研究センター

～次の40年を見据えて～

7月12日(金)午後1時から

国立循環器病研究センター・

エントランス棟3階講堂 (吹田

市岸部新町6-1)

定員 300人

申込み 代表者の名前・参加人数・連絡先を書いてメール『kouhou@ml.ncvc.go.jp』・FAX『06 (6170) 1424』・電話『06 (6170) 1070』のいずれかで同センターへ (先着)

【市民公開講座】

健康診断を受けて、自分の身体を知ろう

～生活習慣病にならないために～

国立循環器病研究センター予防健診部長・宮本恵宏氏による講演

日時 7月17日(土)午後2時～3時半

場所 コミュニティプラザ・コンベンションホール

問合せ

保健福祉課 ☎06 (6383) 1386 へ

AGE測定会 講演会の前後に、動脈硬化の原因となる「AGE」の測定会を開催
時間▽午後1時15分～1時50分▽午後3時半～4時 (先着)

▷中庭



▷外観
▽共有キッチン
とダイニング



ドナルド・マクドナルド・ハウスは、子どもの入院・治療に付き添う家族のための滞在施設です。寄附と地域のボランティアに支えられ運営されています。大きな病気の入院や治療は、子どもも不安ですが、家族も精神的、肉体的な負担だけでなく、経済的な負担も大きいです。自宅にいたるようにつくくり過ぎせる、ベッドルームや自炊ができるキッチンなどがあり、1日1千円で利用できます。

ドナルド・マクドナルド
・ハウス おおさか健都

医薬基盤・健康・栄養研究所は、「健都イノベーションパーク」に進出を予定しています。同研究所は、栄養や食生活、身体活動などの研究をしています。研究の主な方向性として、健康な人が病気になるようにする一次予防と病気の重症化予防の二つです。その研究の一つが「フレイル」です。「フレイル」とは健康な状態と、日常生活の支援が必要な介護状態の中間を指します。原因やどういった予防が必要なのか、同研究所の身体活動研究部長・宮地氏に取材しました。

Interview

フレイル予防が まち全体を良くする

国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
身体活動研究部長
宮地 二元彦 氏



やせすぎている人が増加

研究所では国民の栄養状態を把握するための調査をしています。研究の主な方向性として、先進国の中で、BMI（肥満度）が最も低く、食事の摂取量が少ないのが特徴です。肥満の人の割合が欧米の65%に対し、日本は25%で、逆にやせすぎていることが問題です。これは年齢に関係なく女性に多く見受けられ、高齢になつた際に、筋肉量が減り、自立できる機能が低下するので、介護のリスクが高まると言えるでしょう。

戦後は食料不足によるやせすぎの人が多く、20年程前からは肥満による健康リスクが問題視されるようになりました。今は肥満の人とやせすぎの人、両方に問題がある社会です。

若い人でもフレイルに

今年の2月に摂津市で40歳以上の人を対象とした「フレイルの実態調査」をしました。この調査では、40〜60歳の約2割が、フレイルの疑いがあると判定ができました。高齢者になつてからでなく、早めに生活習慣を見直す事が、将来の介護予防につながります。

また、フレイルという言葉を知っている人は知らない人よりもフレイルに該当しない人が多い。つまり普段から健康意識が高く、何らかの行動をとっている人と言えます。生活習慣についての気付きのきっかけになりますので、一人でも多くの人に、まずは測定会に参加して、知識を得て欲しいです。

皆で広げる。人をつなげる

フレイルは4つの要素で構成されています。①体力低下②食事がとれない③口の機能低下（話す、噛むなど）④人や社会とのつながりが薄い。この4つは相互作用があり、どれか一つでも弱っているとフレイルが進行します。若い世代でも、朝起きて疲労感がある場合や、食生活の偏りがあるとつなげた場合も前兆です。

一番の予防は体力の維持。今より10分多く体を動かしましょう。筋トレは特に効果的です。次は食生活。1日1回は主食や副菜があるしっかりとした食事をと

ることです。地域とのつながりも重要で、最近では隣近所などとの関係が希薄な人が増えています。

「主観的健康観」という言葉は病気の有無に関わらず、自分を健康と感じられるか否かです。これが高い人は病気を抑えていても元気な人が多い。人を支える、支えられるといった自己効力感が元気に繋がるのです。逆に人と関わりを持たない人は、気持ち弱くなりがちです。最近では自治会などに加入しない人も増えています。社会と疎遠になるとフレイルのリスクは高まると言えるでしょう。フレイルの増加は地域・社会の衰えです。「人をつなげる。市民を家族にする」幅広い取り組みが必要です。高齢者の健康問題だけでなく、若い世代も含めたまち全体の話。「よりよいまちづくり」がフレイル対策につながります。

昨年の市民公開講座では、参加者の皆さんの意識の高さにとても驚きました。これからもフレイル予防の普及・啓発を私も頑張ります。測定会や講座に参加された皆さんにもリーダーとして、家族や親戚だけでなく、地域の皆さんにもフレイルとその予防法を伝えて頂けると嬉しいのです。

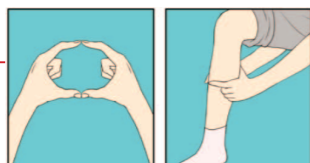


▷公開講座（昨年）

～自分でできる～ フレイルの可能性チェック

運動チェック

両手の親指・人差し指どうしをくっつけた輪っかが、ふくらはぎの一番太い部分より大きい



出典 東京大学 IOG

一つでも当てはまればフレイルの可能性があり。右記のフレイル測定会では、細かく測定し、予防のコツを伝えます。

イスから片足で立ち上がることができない



口チェック

お汁や汁物でむせることがある



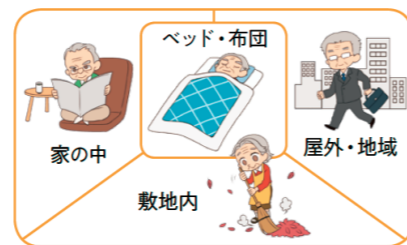
食事チェック

主食、主菜、野菜が揃った食事を一日1回も食べていない



社会とのつながりチェック

1週間で1度も外出しない



【フレイル測定会】 40歳からのフレイルチェック ～フレイルを予防して、健康に暮らそう～



国立健康・栄養研究所によるフレイルチェックを行います。体組成測定・問診に答えて、フレイル予防のコツを学ぼう※3カ月後に再測定の案内あり

日時 7月1日(月)～9日(火)
(4日(木)・6日(土)・7日(日)除く)

▽午前10時～12時
▽午後1時～4時

場所 コミュニティプラザ

対象 40歳以上

定員 各50人(先着)

問合せ 大阪府健康づくり課

☎ 06 (6944) 9158 へ

日程	会場 (コミュニティプラザ)
1日(月)	3階・コンベンションホール
2日(火)	2階・会議室③④
3日(水)	3階・コンベンションホール
5日(金)	2階・会議室①②
8日(月)	3階・コンベンションホール
9日(火)	2階・会議室③④