

# 第21回拡大ヘルスツーリズムセミナー

～ 2010年2月24日(水)開催～

## 実施報告書

2010年3月18日

特定非営利活動法人

日本ヘルスツーリズム振興機構

## 第21回 拡大ヘルスツーリズムセミナー 開催概要

日時 : 2010年2月24日(水) 15:00～19:00  
会場 : 東京都港区 AP浜松町 Dルーム  
主催 : 特定非営利活動法人 日本ヘルスツーリズム振興機構  
共催 : 財団法人 日本健康開発財団

参加人員 : セミナー 53名  
茶話会 32名

### スケジュール:

15:00～ 主催者あいさつ  
15:05～ 【第一部】 矢富 直美先生講演  
「認知症予防と旅～認知症に強い脳を作る 旅行のすすめ～」  
16:05～ 【休憩】 会員コーナー展示  
16:15～ 【第二部】 増山 茂先生講演  
「トレッキング・ブームにおける登山医学」  
17:20～ 【茶話会】  
脳に良い食品を試食しながら、気軽に情報交換をする場  
参加料無料、「ちょっとだけ」の参加も歓迎

### 会員コーナー展示:

マイアット株式会社  
(株)JTB首都圏 柏支店  
大和ロイヤル株式会社

サージカル・マスク  
フランス オーガニックワイン生産者訪問ツアー  
ART“エイジング・プラン”

# < 第一部 > 認知症予防と旅～認知症に強い脳をつくる 旅のすすめ～ (15:05~16:05)

## 講演者略歴: 矢富直美先生

### < 役職 >

東京都健康長寿医療センター研究所 (東京都老人総合研究所)  
自立促進と介護予防研究チーム研究員 (非常勤)

### < 略歴 >

昭和47年茨城大学人文学部卒業  
昭和47年東京都老人総合研究所精神医学研究室助手  
昭和62年ミシガン大学老年学研究所客員研究員  
昭和62年東京都老人総合研究所精神医学研究員  
平成17年東京都老人総合研究所自立促進と介護予防研究チーム主任研究員  
平成21年東京都健康長寿医療センター研究所 チーム研究員

研究領域 認知症予防

主な著書に、「現代心理学への招待」、共著、ミネルバ書房

「施設介護の実践とその評価」、共著、ワールドプランニング

「ライフスタイルと健康」、共著、医学書院

「痴呆予防のすすめ方」、真興交易医書出版部、監修

「介護予防完全マニュアル」、東京都高齢者研究・福祉振興財団等

「認知症予防のアクティビティ」ひかりのくに、真興交易医書出版部、編著

「失敗しない認知症予防の進め方」、中央法規出版

「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」



## 講演概要(事務局編集)

### 1. 認知症とは;

物忘れとその他に次のような機能の低下がある;「言葉が出てこない」「注意力が続かない」「段取りが悪い」等、半年の間に、悪くなっている。

職業生活や社会生活に差しさわりが出てくる。

上記の3つが揃うと、ほぼ認知症と言える。

### 2. 認知症の主な原因疾患;

アルツハイマー型認知症(40~60%)

脳にアミロイド が蓄積し、脳の炎症によって、脳の神経細胞が死ぬアルツハイマー病。まだ原因は不明。

レビー小体型認知症(15~20%)

異常なたんぱく質であるレビー小体が脳の皮質にまんべんなくできるタイプのレビー小体病。レビー小体により脳の神経細胞が死ぬ。まだ原因は不明。

脳血管性認知症(15~30%)

脳の血管が破れたり詰まったりする。

### 3. アルツハイマー型認知症のリスク要因とヘルスツーリズムへの応用

食習慣

a. 魚を食べるとリスクは減る

魚に含まれるDHA,EPA等の成分が神経細胞のシナプスを活性化する。また、アルツハイマー病の発症にかかわるアミロイド の蓄積を抑える。

旅先で、地元の美味しい魚を食べるのは、認知症予防になる。

b. 野菜・果物を食べるとリスクは減る

ビタミン(特にビタミンE)や、ポリフェノールに抗酸化力があり、アルツハイマー病の発症にかかわるアミロイド の蓄積を抑える。

旅先で、地元の野菜を用いた郷土料理を食べたり、果物狩り(みかん狩り、ブルーベリー摘み等)をするのは、認知症予防になる。

- c. アルコール(特にワイン)を適量飲むとリスクは減る  
1日に3～4杯のワインを飲むと、発症率が1/5に減るとい  
フランスの発表がある。特にワインに含まれるポリフェノール  
の抗酸化力は、ビタミンEの50倍。ただし、アルコールは神経  
毒。適量を飲むことが大切。アルコールにまつわる社会的な  
効果(ストレスを減らす、対人関係を良くする等)に効果があ  
ると考えられる。

旅先で、ワイン等のアルコールを楽しみ、人との交流を  
はかるとは、認知症予防になる。



#### 運動

運動習慣のある人の発症率は、約1/2になる。

旅先でノルディック・ウォーキングや散策をすることは認知症予防になる。

#### 頭を鍛える

2003年の町田市での調査では、年4回以上旅行をしている人が、もっとも脳機能を維持していた。

頭を鍛えるには;

旅行・料理・パソコン操作・園芸・知的ゲーム(麻雀・囲碁将棋など)の方が  
カラオケ・編み物など手先を使う作業・書道・楽器演奏・絵画・映画鑑賞より優れている。

#### 4. 認知症になる前に衰える機能

エピソード記憶(体験したことを覚えている記憶力)

鍛えるには、昨日の日記をつける、2日前の日記をつける。旅の記録を取る。

注意分割の機能(2～3の事項に注意を振り分ける能力)

鍛えるには、二つの事を同時に行う(例:歌いながら料理をする)、物事をテキパキと行う。  
歩きながら、会話をする。

実行機能(計画力・思考力)

鍛えるには、旅行の計画を立てる、新しい料理を考える等。

#### 5. 上記から、認知症予防のプログラムを実際に作ると……

< 実例: 世田谷での取り組み >

川越を例に: \* 歴史を調べて「東照宮を巡る旅」をつくる

\* 名産のさつまいもを調べて「芋懐石・芋を巡る旅」をつくる

訪問地を「調べ尽くして」普通のガイドブックに載っていない旅をつくと、旅に対して愛着がわき、実際に行くと感動が大きい。また、仲間がいると長続きする。

#### 6. まとめ

ヘルスツーリズムとして、魚、野菜・果物、アルコール(ワイン)、運動を旅行に取り入れると、旅は楽しいだけでなく、頭も鍛えられ認知症予防になる。

旅先で、楽しい雰囲気の中、認知症予防に役立つ体験をし、旅から帰ってきて日常生活で実践するヘルスツーリズムが考えられる。

ユニークな旅行の計画を立てることで、認知症予防ができる。また、旅先の情報を調べつくして旅をすると感動的な旅となり、長続きする。

旅で仲間ができると、認知症予防に役立つヘルスツーリズムの旅が、より長続きする。

## < 第二部 > トレッキングブームにおける登山医学 (16:15~17:15)

### 講演者略歴: 増山茂先生

#### < 役職 >

了徳寺大学 学長 医学博士

#### < 略歴 >

千葉大学医学部卒。

日本登山医学会理事・事務局長、国際登山医学会副会長・理事。

世界低酸素会評議員。日本渡航医学会評議員。呼吸・循環器系が専門、環境とくに低酸素・低圧が生体に及ぼす影響について研究。ヒマラヤ、テンヤン、カラコルム、アンデスなどでの登山や調査研究歴がある。



### 講演概要(事務局編集)

#### 1. 高所でおこっていること

高所へ誰が行っているか? (日本人の場合)

3000m以上の高所: 数十万人の旅行者

4000m以上の高所: 数万人のトレッカー

5000m以上の高所: 数千人の登山者 (世界ではこの10~20倍の人が高所へ)

ヒマラヤトレッキングでよく見られる病気と傷害

a. 急性高山病	17%	5.5人にひとり
b. 下痢、食中毒	13%	6.6人にひとり
c. 呼吸器感染	9%	11人にひとり
d. 外傷	3%	33人にひとり
e. 腹痛・嘔吐	2%	
f. 脱水症	1%	100人にひとり
g. 高地脳浮腫・肺水腫	0.5%	

どんな人が出かけているか

50歳代~70歳代前半が中心。60歳代が急上昇中。体力の低下は、50歳を超えると顕著になる。慢性疾患を持つ人の割合も高くなる。

#### 2. 高所で何が起こるか。

4つのH: Hypothermia(低体温)、Hypoxia(低酸素)、Hydration(脱水)、Hypoglycemia(低血糖)

低体温、脱水、凍傷に気をつける

・低体温症の定義: 体熱の放出が熱産生を上回り、コア体温が35度を下回ってしまう医学的緊急事態である。

・コア体温が35度を下回ると熱産生がさらに低下、適切に処置しないと最後は死にいたる。

・低体温の原因は: 低温寒冷環境、濡れ、風

・熱放散の対策として: 保温、濡れない、風邪を避ける、無理のない行動

・低体温症のリスクを持っているのは: 体力のない人、疲労している人、老齢、小児……。見落としやすいのは薬(抗精神病薬、鎮静剤、睡眠薬)を飲んでいる人。登山前にアンケートを取るなどして、正確に把握する必要がある。

・低体温症の予防には: 頭部を覆う、過労を避ける、重ね着、濡らさない等の工夫をする。

・低体温症になったら: まず、救援要請をする。

基本的な処置として…風雪・風雨を避ける、地面からの冷却を遮断、服装を乾燥した暖かい物に替える、毛布やシェラフで患者を覆う、脇の下や頸部を湯たんぽ等で温める。低体温症の程度(軽度~重症)により、処置は変わるので注意が必要。

・凍傷の予防には: 保温性の高い衣服、水分とカロリーの補給、過労を避ける、手足の暴露を短くする、手足の保温システムを万全に、濡れを防ぐ…等

・脱水について: 高所にいるだけで、不感蒸摂の増加、尿量の増加、水分摂取の減少により脱水になりやすいので注意。

### 3. 低酸素について

高度5000mだと高度0mに比べ、空气中に酸素は半分しかない。酸素がないと、エネルギー産生が不可能になる。我々平地にすむ人間は、低酸素環境に赴くことを想定して作られていない。

低酸素の知識:

低酸素状態は個人差が大きい。年齢が高くなると、血中の酸素量は減りやすくなる。

低酸素が原因となる急性高山病に注意する

急性高山病の注意すべき症状:頭痛薬でも治らない頭痛、吐く、周囲に無関心/寝てばかりいる、運動失調、無頓着、感情隠蔽

急性高山病に関する経験則:

- ・ 以前に症状が出た人は次も出やすい
- ・ 前もって同様の高所を経験しておく、次回の症状は軽くなる
- ・ 登りのスピードが速すぎると症状は重くなる
- ・ 高齢者ほど頻度が高く、程度が強い
- ・ 慢性疾患のある人は、リスクが高い

急性高山病の予防:

- ・ 常日頃、有酸素運動能力を高めておく
- ・ 出発前の高度馴化を計画する
- ・ ゆっくりと高度を上げる……等

高所での突然死の報告～急性高山病だけで死ぬとは限らない、その他の死因

- ・ 心臓突発死(心筋梗塞・重症の不整脈)
- ・ 脳血管障害(クモ膜下出血・脳梗塞・脳静脈洞血栓症)
- ・ 動脈系(解離性大動脈瘤)
- ・ 肺動脈系(肺動脈血栓塞栓症)

### 4. 登山の企画者・主催者に要求されること(まとめ)

医療施設が乏しい、厳しい環境に出掛けることを考慮する。

高所で何が起こりうるかを正しく認識する。

クライアントは、慢性疾患を持つ高齢者が多い。

高所のリスク:低温症と脱水症。

高所のリスク:低酸素が最大の問題(急性高山病に注意)

企画者・主催者の対応はシステムとしてあるべき

### 5. 登山者検診ネットワークの活用を……

国際山岳認定医とは: UIAA(国際山岳連盟)、ISMM(国際登山医学会)、IKAR(国際山岳救助協議会)が定める基準を満たす履修課程のカリキュラムをこなした後、世界統一基準の試験を課す。

日本でも今年からスタート

### 6. 登山医学に必要な情報源

<WEB>

日本登山医学会: JSMM

<http://www.jsmmed.org>

国際ハイポキシアシンポジウム

<http://www.hypoxia.net/>

国際山岳連盟医療委員会

<http://www.uiaa.ch/?c=162>

国際登山医学会: ISMM

<http://www.ismmed.org>

<書籍>

登山の運動生理学百科

山本正嘉

東京新聞出版社

2004

山の緊急医療ハンドブック

日本山岳会医療委員会

山と渓谷社

2005

登山医学入門

増山茂

山と渓谷社

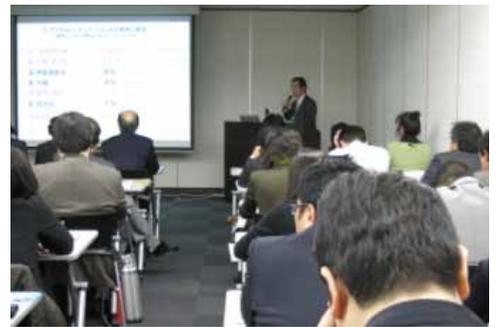
2006

登山の医学ハンドブック(第2版)

日本登山医学会

杏林書房

2009



## 茶話会 (17:15~19:00)

ご講演頂いた講演者と参加者が、気軽に情報交換する場として開催。32名様に参加され、終了予定時間を過ぎても歓談が続いた。



自己紹介と近況報告などを参加者が順次行った。

第一部講演「認知症予防と旅」で取り上げられた「脳に良い食品」の試食も行われた。ポリフェノール豊富な黒ワイン、ビタミン類を多く含む野菜と果物、認知症予防レシピによるオニギリ等。



今回のセミナー・茶話会には、以下のご協力、ご協賛を頂きました。心よりお礼申し上げます。

大塚製薬株式会社様(NPO会員) : ソイジョイ「ブルーベリー味」

株式会社ロッテ様(NPO会員) : 効能ガム「フリーゾーン」

東京フーズクリエイティブ株式会社様 : 特殊三分搗き米「芽ぐみ米」

株式会社マヴィ様 : 黒ワイン(カオール2002年)、白ワイン(アントル ドゥ メール2007年)

らでいっしゅぼーや株式会社様 : 有機野菜、果物、フランスパン

## アンケート結果

配布枚数: 53枚

有効回答数: 29枚 (回収率54.7%)

今回のセミナーはお役に立ちましたか？

はい	29
いいえ	0
どちらとも言えない	0

n=29



その理由をお書きください。

- ・知っているようで実は曖昧な理解でいたことが、データ付きで説明されたので大変参考になりました。
- ・認知症は身近な問題。旅の捉え方が変わりました。
- ・私はネパール出身です。将来、ネパールのヒマラヤ・トレッキングのオペレーターになるため、大変参考になりました。
- ・専門データにより旅の効能、トレッキングのリスクを学び、それを知った上でお客さまへ適切・厳格かつ楽しくご案内することが出来ると感じました。
- ・大変面白かったです。特に第二部は旅行会社の企画担当者によく聞いて貰いたい内容でした。
- ・アルツハイマーの基礎知識と旅行の有効性が理解できた(手先仕事あまり有効でないのは意外)。

次回以降のセミナーで、聞いてみたいテーマ・分野をお答えください。

- ・今のヘルスツーリズムの現状や需要を知りたい。
- ・子供が旅行中に負うリスク、逆に得られるプラス面について。
- ・世界遺産とヘルスツーリズムについて聞きたい。
- ・湯治効果、温泉療法と旅行を関連付けたテーマ。
- ・食と健康と旅。現地で飲食することの良さ。現地へ行くことの素晴らしさ、について。
- ・ウォーキングによる健康。ドライブと健康。
- ・ひとり旅をサポートする企画。テーマのある旅(ヨガ・ウォーキング・バードウォッチング・手工芸など)。

その他、ご要望・お気付きの点などがありましたらご記入ください。

- ・毎回興味深いテーマです。会場の案内がもう少し分かりやすいと良い。
- ・「心と体を休める休息の旅」の必要性を感じている。景気後退の為、働く人の心と体が疲れきっている。週末利用や、1~2日の旅で、費用が多くかからず、温泉と自然による癒しの得られる等、仕事から離れる旅があると良い。女性一人でも安心なもの。
- ・教師や保護者が知っていると良い、子供のヘルスツーリズムについて、まとめて欲しい。

以上、ご協力ありがとうございました。

特定非営利活動法人  
日本ヘルスツーリズム振興機構

〒 141 - 0021  
東京都品川区上大崎2-24-9  
アイケイビル3階  
(株式会社JTBコミュニケーションズ内)

TEL:FAX 03 - 5403 - 2574  
<http://www.npo-healthtourism.or.jp>