

【健康な高齢化社会を】WHOは糖尿病を発症しやすいアジア人の激増を懸念

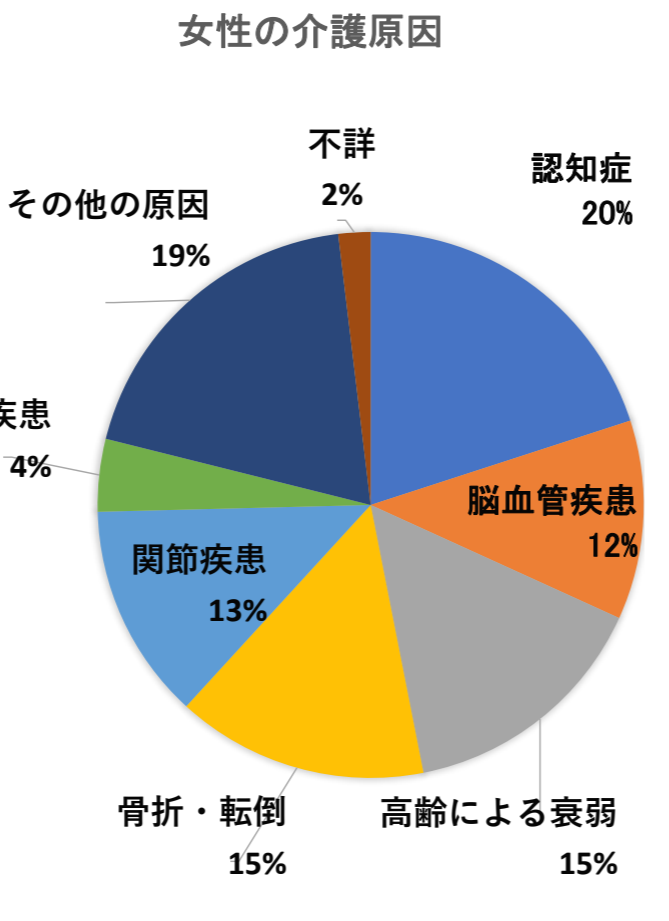
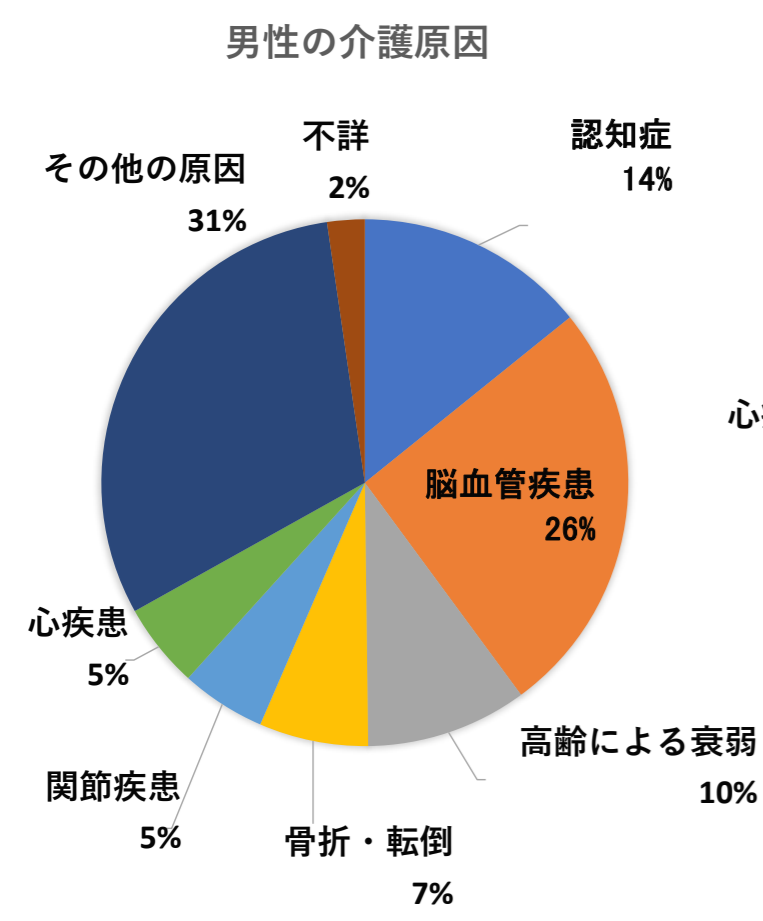
WHOは2021年から2030年までの間を「健康な高齢化の10年」としています。高齢化に対する考え方や社会体制の転換が大きく迫られています。個人の健康の面では、科学的に慢性疾患を予防し、いかに健康寿命を延ばしていくかが課題となります。

長寿の秘訣は生活習慣が9割。最近の50年間で日本では、100歳以上が500倍以上増え、100歳までいきるのが珍しくない時代になりました。しかし、元気な100歳と入院中では意識がない状態での100歳とでは意味合いが大きく変わります。毎日の生活習慣が「自分の健康」そして「寿命」を決めていくことがわかります。

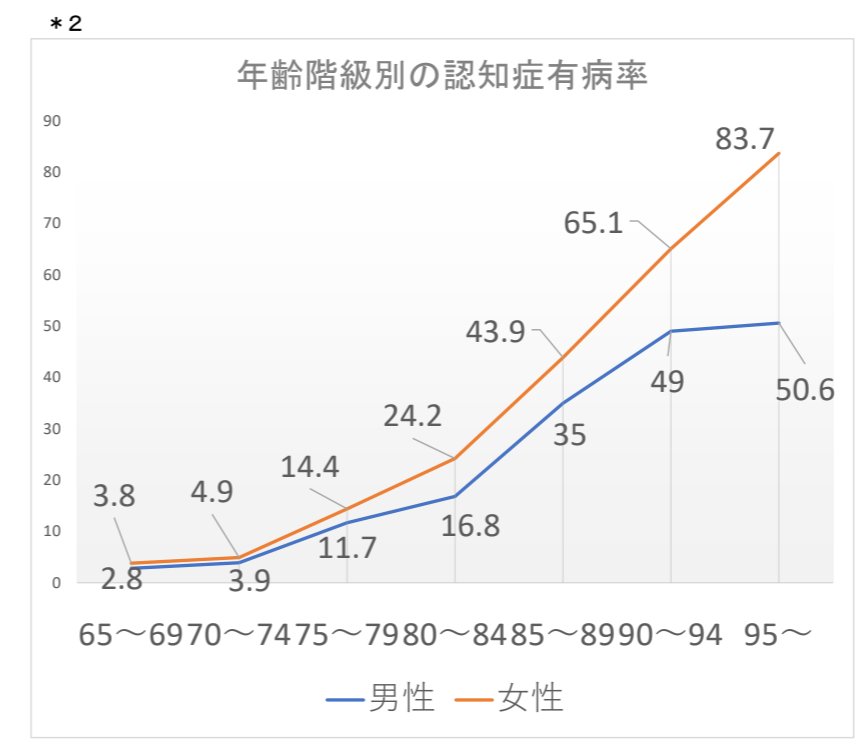
健康で健やかな老後の準備として病にかかりにくいカラダになる生活習慣とセルフケアは必然です。自身や家族、仲間…、誰が病気になっても辛く大変なことです。正しい知識を身につけ、予防を心掛けて、行動しましょう。健康寿命延伸はみんなの願いです。人生100年を見据えて、『寝たきりにならない、させない、されないように予防を心掛けて人生を元気に楽しく健やかに!』

【健康増進の新戦略のススメ】100年先も矍鑠として元気を目指す

75歳を過ぎた頃には誰しもが病気になる確率がだいたい上がります。しかも、個々の病気を治したところで寿命が延びる保証はありません。医療費、介護費だけじゃない経済損失、精神的な負担…生活の質の低下を抑制するためにもセルフケアは重要です。老化(酸化・糖化・炎症)の抑制することで、罹患リスクや重症化リスクも下げることが可能です。「愉しみながら心身ともに健康で心豊かな終の人生を矍鑠として元気でいたい」と意識が変わっていきます。



【年齢階級別の認知症有病率】



80歳を過ぎた頃認知症の有病率は24.4%になり、85歳を超えると55.5%で半数を超えます。90歳の時点で病院のお世話になっていない人は皆無で、何らかの持病があり、認知症の割合も半分以上でさらには寝たきりのリスクが高まります。

- 発病20年前から蓄積する認知症の危険因子:
- 老化(酸化・糖化・炎症)
 - 遺伝性のもの
 - 高血圧
 - 糖尿病
 - 頭部外傷
 - 血流障害
 - ストレス
 - 加齢
 - 喫煙
 - 難聴
 - 不眠
 - 歯周病
 - 鬱

【病気になると背負う値段】真剣に予防で発病回避すべき

40代50代そしてその親世代

糖尿病治療にかかる医療費

- 投薬無し、又は飲み薬の場合:1か月1万6,000円 3割負担4,780円 1割負担1,590円
- 注射を使用する場合:1か月4万1,340円 3割負担1万2,320円 1割負担4,130円
- インスリンポンプ治療の場合:1か月10万6,410円3割負担3万1,920円 1割負担1万640円
- 糖尿病性網膜症治療:網膜光凝固術10万200円、硝子体手術15万5,600円
- 人口透析1か月約40万円 ●糖尿病神経障害薬30日分7,200円

糖尿病の人は、心筋梗塞、脳卒中、大腸がん、肝がん、膵がん、認知症のリスクが高まることも分かっています。

脳卒中治療にかかる医療費

- 平均160万円、3割負担約48万円、1割負担約16万円 ●平均入院日数31日

心筋梗塞治療にかかる医療費

- 平均178万円、3割負担約54万円、1割負担約18万円 ●平均入院日数14日

がん治療にかかる医療費

- ①大腸がん平均97万円 ②胃がん平均95万円 ③肺がん平均85万円 ④乳がん平均77万円 ⑤前立腺がん平均88万
- 平均入院日数日①13日②14日③10日④8日⑤18日

重篤化予防 POINT 細胞などが炎症によりがん化するので、炎症を抑制出来れば代謝と免疫の働きでがん化を防ぐことが可能。善玉菌優位の腸内細菌叢(アッカーマンシア菌等)であれば薬も効果を発揮しやすいといわれています。

出典引用:※1厚生労働省「グラフで見る世帯の状況」※2厚生労働省「認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」

本資料はハイドロックス研究所・ハイドロックス株式会社および株式会社SQLで共同作成したパンフレットです。

【不定愁訴】 漠然とした身体の不全感があり、動悸、息ぎれ、発汗、めまい感、頭痛、吐き気、食欲不振、不眠、手足のしびれなど。

心臓疾患、高血圧、消化器系疾患、甲状腺機能障害をはじめとする内分泌疾患などのさまざまな器質的疾患の初期や鬱（うつ）病などでもみられます。一方、特別な疾患なしに上記のような漠然とした体の不調を訴えるものもあります。

睡眠不足≒疲労蓄積 冷え≒血流障害 運動不足≒筋肉・骨の脆弱化 栄養不足・過多≒偏食・糖脂過多 ストレス≒腸内環境の悪化・酸化・糖化・炎症

【メタボリック症候群】 「正常」の中に潜んでいる「ストレス性異常」への気付き 老化は酸化・糖化・炎症、疾病の原因90%は活性酸素



病気になってしまう前に、最近では病気の素因や体質、また病気になりやすい身体的な変化などを調べ、病気が始まる前にその予兆を見つけて病気を予防するという考え方に変わってきました。つまり、**病気の芽がまだ地上に頭をだしていないうちの発芽まえに種を見つけて対処して、健康寿命の延伸、白寿の先も元氣の実現を！**

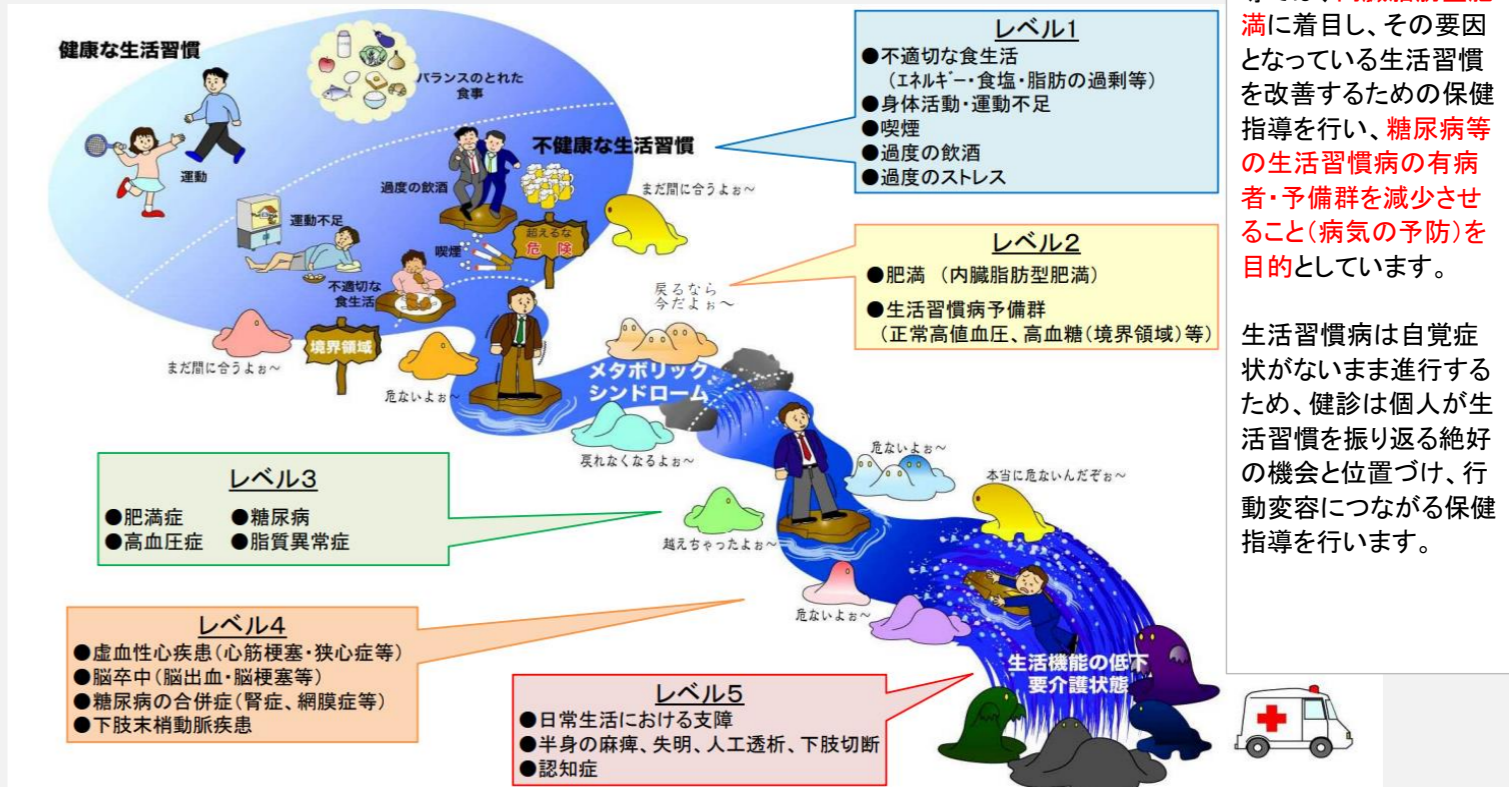
【予防と防止 検査結果の見方】早めの気づきが肝心要

基準値は、検査を実施する機関や測定法などによって異なる場合がありますので目安とと考えてください。

グループ	項目	軽度異常	基準	軽度異常	要再検査	要生活習慣改善	要精密検査/治療	高血圧	糖尿病	貧血	肝臓障害	痛風	心筋障害	動脈硬化	腎機能障害
血管脳心臓	総コレステロール	119mg/dL以下	120-219	220以上			260以上	●	●	●	●	●	●	●	●
	LDL	59以下	60-119	120-139	140-159	160-179	180以上	●					●	●	
	HDL	75mg/dL以上	40mg/dL以上	指定なし	35-	39mg/dL	34mg/dL以下	●					●	●	
	中性脂肪	29以下	30-149	150-299	300-399	400-499	500以上	●	●	●			●	●	
肝臓膵臓	AST		30u/L以下	31-35	36u/L以上	50u/L未満	51u/L以上				●		●		
	ALT		30u/L以下	31-40	41u/L以上	50u/L未満	51u/L以上				●				
	γ-GT		9~32	33-80	81u/L以上	100u/L未満	101以上				●				
糖尿・痛風	空腹時血糖		99mg/dL以下	100-109	110~	~125mg/dL	126mg/dL以上	●	●	●				●	
	HbA1c		5.5以下	5.6-5.9	6.0~	~6.4%	6.5%以上	●	●	●				●	
	尿酸値	2mg/dL以下	2.1~7.0mg/dL	7.1mg/dL以上	8.0~	~8.9mg/dL	9mg/dL以上	●				●		●	
腎臓	クレアチニン	M0.50mg/dL以下 F0.40mg/dL以下	M1.00mg/dL以下 F0.70mg/dL以下	M1.01~1.09mg/dL F0.71~0.79mg/dL	M1.10~1.29mg/dL F0.80~0.99mg/dL	M1.10~1.29mg/dL F0.80~0.99mg/dL	M1.30mg/dL以上 F1.00mg/dL以上	●			●				●
	尿素窒素		8.0~22mg/dL								●	●			●

※腎症基準：空腹時血糖130以上またはHbA1c7.0以上で腎機能の低下(eGFR<50又は尿蛋白≧2+)が見られる方

【特定健診・特定保健指導】



特定健診・特定保健指導では、**内臓脂肪型肥満**に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、**糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること(病気の予防)を目的**としています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置づけ、行動変容につながる保健指導を行います。

健康保険組合レベル2対策 (特定保健指導プログラム実施基準)

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と判定された方は「動機付け支援」、「積極的支援」とに階層化し、専門スタッフによりご自身に合った、生活習慣改善のサポートを行います。

腹囲	追加リスク ①血糖②脂質③血圧 ④喫煙歴	対象	
		40-64歳	65-74歳
≥85cm(男性) ≥90cm(女性)	2つ該当	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当		
上記以外で BMI≥25	3つ該当	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当		
	1つ該当		

健康保険組合レベル3対策 (重症化予防事業のプログラム実施基準)

糖尿病の発症及び糖尿病性腎症患者の重症化(人工透析)を予防し、生活の質(QOL)の維持・向上を図るため。

<血糖>	服薬なし	服薬あり	<血圧・脂質>	服薬なし	服薬あり
HbA1c7.0 または 空腹時血糖130	(C1) 空腹時血糖130以上 または HbA1c7.0以上 面接+電話2回	(A) HbA1c7以上 面接 + 電話2回	収縮期血圧180 または 拡張期血圧110	(C1) 収縮期180以上 または 拡張期110以上 面接+電話2回	(A) 収縮期160以上 または 拡張期100以上 面接+電話2回
HbA1c6.5 または 空腹時血糖126	(C2) 空腹時血糖126~129 または HbA1c6.5~6.9 情報提供冊子+電話1回	(B) HbA1c6.0~6.9 情報提供冊子	収縮期血圧180 または 拡張期血圧110	(C2) 収縮期160~179 または 拡張期100~109 情報提供冊子+電話1回	(B) 面接+電話2回
HbA1c6.0			収縮期血圧140 または 拡張期血圧90	(C2) 収縮期140~159 拡張期90~99 かつ 中性脂肪150以上 情報提供冊子+電話1回	(B) 収縮期140~159 拡張期90~99 かつ 中性脂肪150以上 情報提供冊子

本資料はハイドロックス研究所・ハイドロックス株式会社および株式会社SQLで共同作成したパンフレットです。

【セルフチェックのススメ】

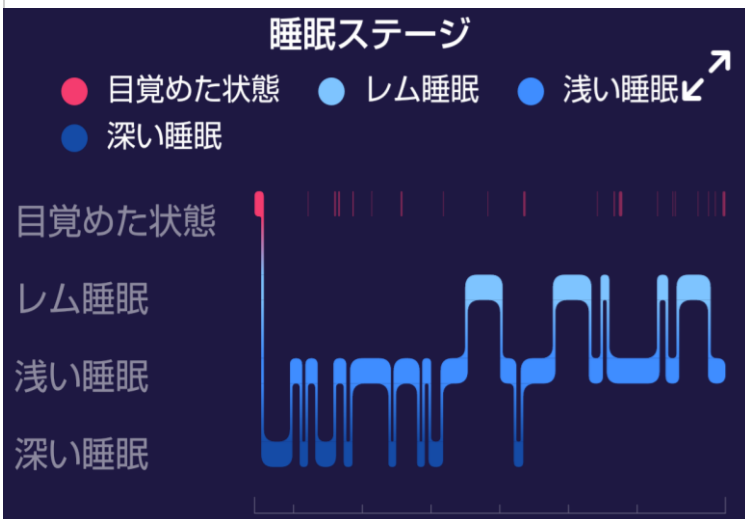
体温・体組計・睡眠の質・血圧・心拍・血中酸素濃度・血糖値
グルコース…日頃のセルフチェックから健康維持増進を!

体温/体温計 気軽に測って体調チェック

38.0度	[発熱]免疫力が強くなり、白血球が病気と戦う
37.5度	[発熱]菌やウイルスに強い状態
37.0度	体内の酵素が活性化
36.5度	健康体・免疫力旺盛
36.0度	疲れが取れにくい
35.5度	自律神経失調症、アレルギー状態出現
35.0度	がん細胞がもっとも増加する温度

睡眠/睡眠アプリ

入眠時では、通常45-60分以内にノンレム睡眠が出現し、やがて約1時間から2時間ほどで徐々に浅くなってレム睡眠になります。以後はノンレム睡眠とレム睡眠が交互に現れ、90-110分のセットで繰り返される一晩の平均的な6-8時間の睡眠では4-5回のレム睡眠が現れる。



睡眠不足・睡眠障害は様々な生活習慣病を引き起こす原因の一つです。将来の認知症リスク軽減するためにも質の良い睡眠を心掛けましょう。

血中酸素飽和度/パルスオキシメーター

正常値で99~96%とされています。
咳、呼吸困難、喘鳴、起坐呼吸、膿性痰、発熱、頻脈、倦怠感

3~4%の低下がある
早めにかかりつけ医へ

90%を下回っている
速やかに受診へ

体重/体組計 健康をマネジメントする基本 BMI

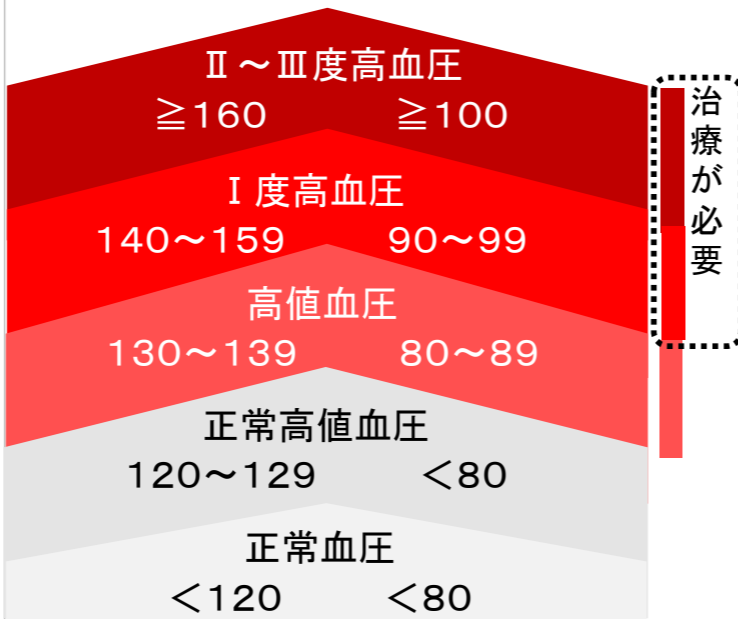
[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で算出される値。肥満や低体重(やせ)の判定に用いる。肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます(身長はcmではなくmで計算します)。計算方法は世界共通で、肥満の判定基準は国によって異なり、WHO(世界保健機構)の基準では30以上を"Obese"(肥満)としています。BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされ25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクが2倍以上といわれています。

体脂肪率

体重に占める体脂肪の割合を、「体脂肪率(%)」といいます。一般に、健康的とされる体脂肪率の目安は、男性は10~19%、女性は20~29%です。体脂肪率がそれ以上になると、肥満ということになります。

血圧・心拍/血圧計

血圧高めと判断されるPOINTは
収縮期血圧(最高血圧):130~139
拡張期血圧(最低血圧):80~89
をどちらか、または両方を満たす方

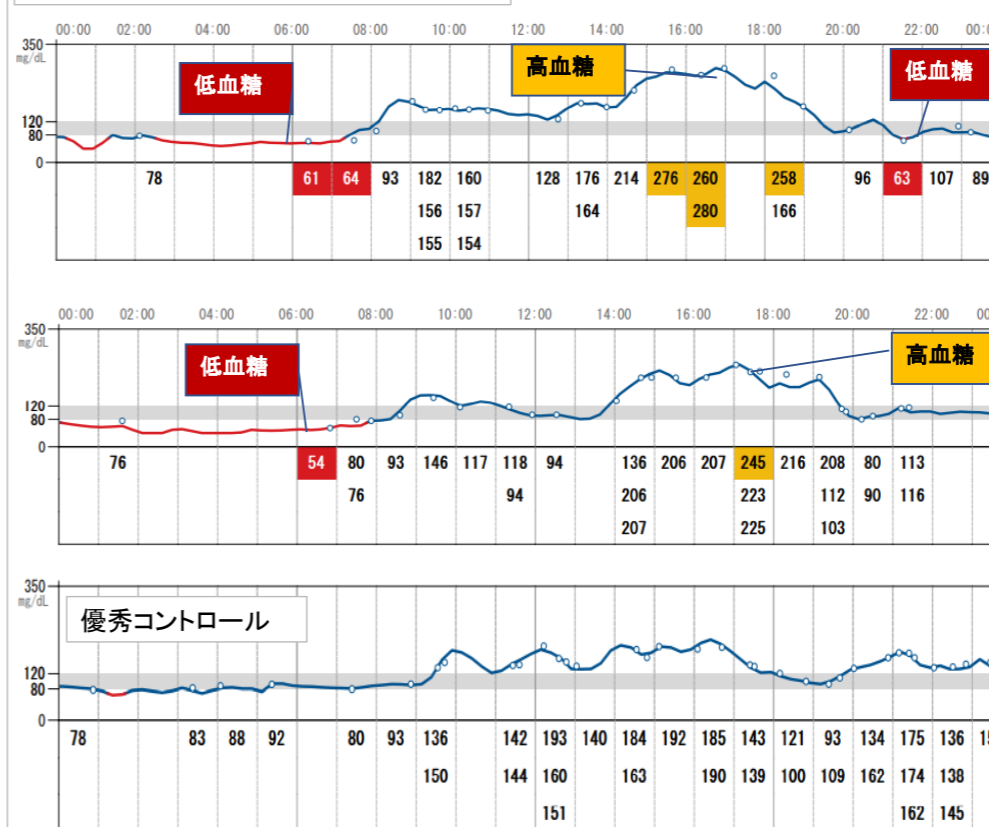


参考:日本高血圧学会
「高血圧治療ガイドライン2019 診療高血圧」

血糖・グルコース/持続血糖値測定フリースタイル リブレ

高血糖や低血糖を知るために24時間測定すると、どの状況で血糖異常値になるのかがわかります。また血糖値を可視化することで血糖コントロールが分かりやすくなります。数値が分かると重症化予防に役立つだけでなく血糖正常値へのモチベーションも上がるようです。

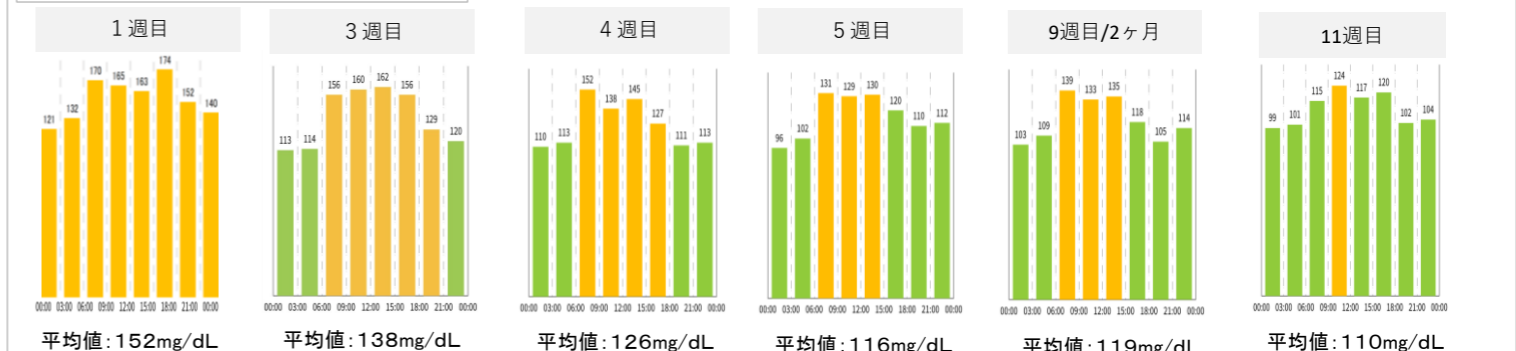
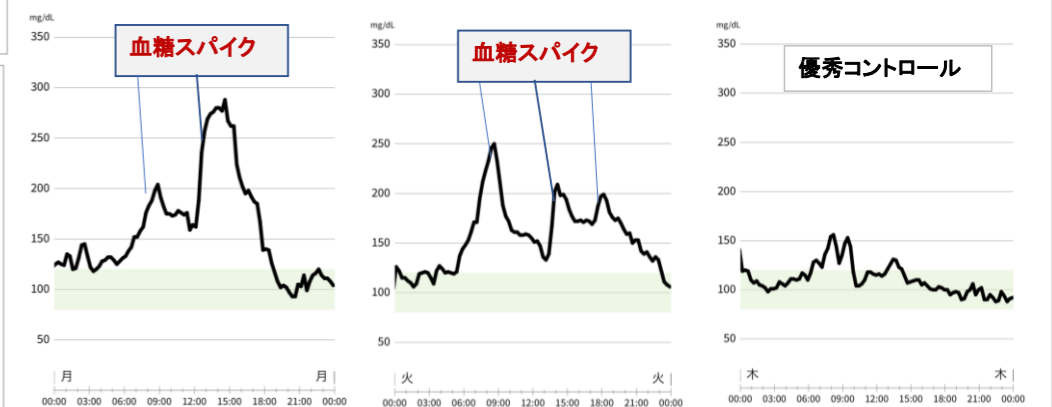
PC用リブレアプリのグラフ



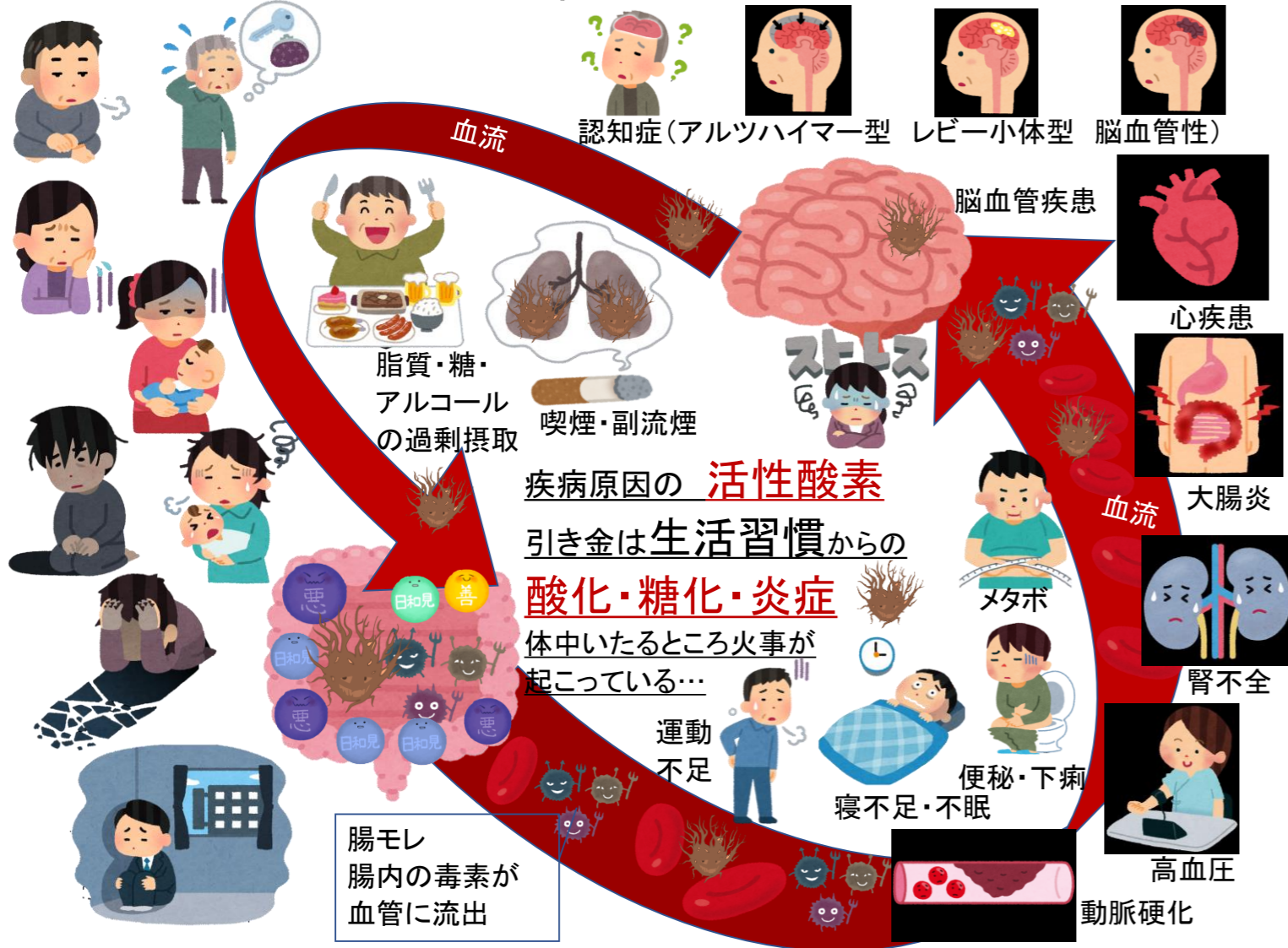
80代女性の場合
指に針を刺して血糖値を測ることを何十年もしてきましたが食事や運動が適切かどうか分からず、3ヶ月に1度の検査通院で血液検査から糖尿の進行状態がわかるのであとの祭りであり、改善なんてとても無理と感じていました。
リブレをつけたことにより夜間ずっと低血糖だったということ、昼間は高血糖状態が長いことがわかりました。リブレはいつでも測ることが出来るし、寝ている時でさえも記録され、推定HbA1cも分かるので、日頃からしている食事に気を付けること、運動することが十分か不十分か知ることが出来るし、対応ができます。数値が随時分かるので行動変容とコントロールにとっても役立ちます。

スマートフォン用 リブレアプリのグラフ

50代男性の場合
リブレをつけたことにより、高血糖である原因として、仕事での糖新生と血糖スパイクがあることがわかりました。重篤化予防サポートの配分を日内グラフから判断し、食事、運動を数値を見ながら対応することで正常値に近づくことが出来ました。



【腸⇄脳 腸内細菌が影響する心とカラダ 相関と疾病】



【腸内細菌叢が整うと人生が変わる】慢性疾患・認知症発症の回避!

全身性炎症と腸内細菌叢・腸内環境に関する研究は盛んに行われていて、健康や美しさを考える上で、腸内環境はとても重要と分かっています。また、善玉腸内細菌叢が整っていて、善玉菌が優勢の人がコロナウイルスに感染した場合、重症化リスクは非常に低くなることが知られています。

腸内に棲みついている菌は、生後10ヶ月くらいの時点でほぼ決まってしまう。自身の善玉腸内細菌育成をすることで、腸内環境が変化し、菌にも変化が現れてきます。変化は日々の便通(質、量、臭い等)のチェックで分かります。善玉腸内細菌優位の便は、無理なくストーンとスッパリ出るもの。一定の時間で規則的な排便習慣は、健康バロメーターです。

【全ては腸!腸内細菌叢の種とバランスがカギ】

重篤化予防 POINT 悪玉菌を増やさない

悪玉菌は善玉菌と異なりとても簡単に増やすことができます。体内で消化不良を起こしてしまえばそこで腐敗・異常発酵し、悪玉菌の増殖につながるのです。体内で消化不良につながる原因は下記が挙げられます。

- ストレスの多い生活を送っている
- 深夜に食事をする、又は食事をした後すぐに寝てしまう
- 食事が毎回多すぎる
- 加熱食だけを食べていて生食が少ない
- 化学薬品を長期的に摂取している
- 朝食をしっかり食べる傾向(加熱した固形物が多い)
- ショ糖を使ったお菓子を食べすぎる
- 動物性食品や食物繊維の少ない食材の料理をよく食べる
- アルコールを過剰に摂取している
- 酸化している油やトランス脂肪酸を多く摂取している
- 喫煙をしている

これらの上記項目に気を付けないとすぐに悪玉菌は増殖してしまう可能性があります。
逆を言えばこれらの上記項目を避ければ、悪玉菌は減少し善玉菌が優勢になる可能性があります。

悪玉菌は善玉菌とは逆に、体に有害な影響を与える腸内細菌です。代表的な菌は、大腸菌やウェルシュ菌などがあります。大腸菌は膀胱炎や腎盂炎、下痢などを引き起こすことで知られており、ウェルシュ菌は疾病の原因されています。悪玉菌が増加すると腸内環境が悪くなり、不調が起きやすくなり、さらに免疫力が低下して感染症にかかりやすくなるでしょう。他にも免疫機能と関係性が強い花粉症といった、アレルギーの発症したり、悪化したりする可能性もあるようです。
また腸内細菌叢が薬やサプリメントの効き目や効果も左右します。

【腸内細菌叢からのお便り】

便の性状は体調や様々な疾患を反映します。

便の状態を判別するブリストルスケール

異常を示す便の色調

コロコロ便		硬くてコロコロの兔糞状の便
硬い便		短く固まった硬い便
やや硬い便		水分が少なく、ひび割れている便
普通便		なめらかで適度な柔らかい蛇状便
やや柔らかい便		軟らかで水分多い小さな半固形便
泥状便		形のない泥のような便
水様便		水のような便

緑便		食中毒の場合等に現れる緑っぽい便
タール便		黒い粘性便で悪臭有(消化器官出血)
血便		鮮血と混じった便(肛門付近の出血)
灰白色便		胆管結石や胆道がん等胆汁が出ない

※上記のような便がみられた際は速やかに受診を!

理想形の良い便=善玉腸内細菌優位
黄褐色 軟らかい 量が多い 臭わない

【最高のセルフケア】老化(酸化・糖化・炎症)を抑制する究極のアンチエイジング

重篤化予防 POINT あらゆるパフォーマンスを劇的に飛躍させる! 疾病・発病リスクを抑制する! 治療を支え、治療効果を底上げと副反応を抑制するセルフケアが患者の福音となる「最高のセルフケア」です。

- 善玉腸内細菌サポート (ABL・ラクトH₂・Erica・睡宝・美極ダイエット)
- 重篤化予防サポート (エコールファースト・Hi-BM)
- 重症化予防サポート (ob/ob・eNOS・i8K・天空凜)
- フレイル予防サポート (GAGs・mmプロテイン・メモリーバンク)
- 闘病サポート (ダービリアンフコイダン・AIF)

【善玉腸内細菌育成がつくる持続可能なベネフィット(恩恵)】

I. 活性酸素や炎症を抑制がみられる

重篤化を予防する(腸内毒素産生の抑制・活性酸素抑制⇒体全体・末端(指先)の毛細血管炎症激減)

重篤化予防 POINT

薬指の毛細血管画像 マイクロスコープで毛細血管撮影(2021年)

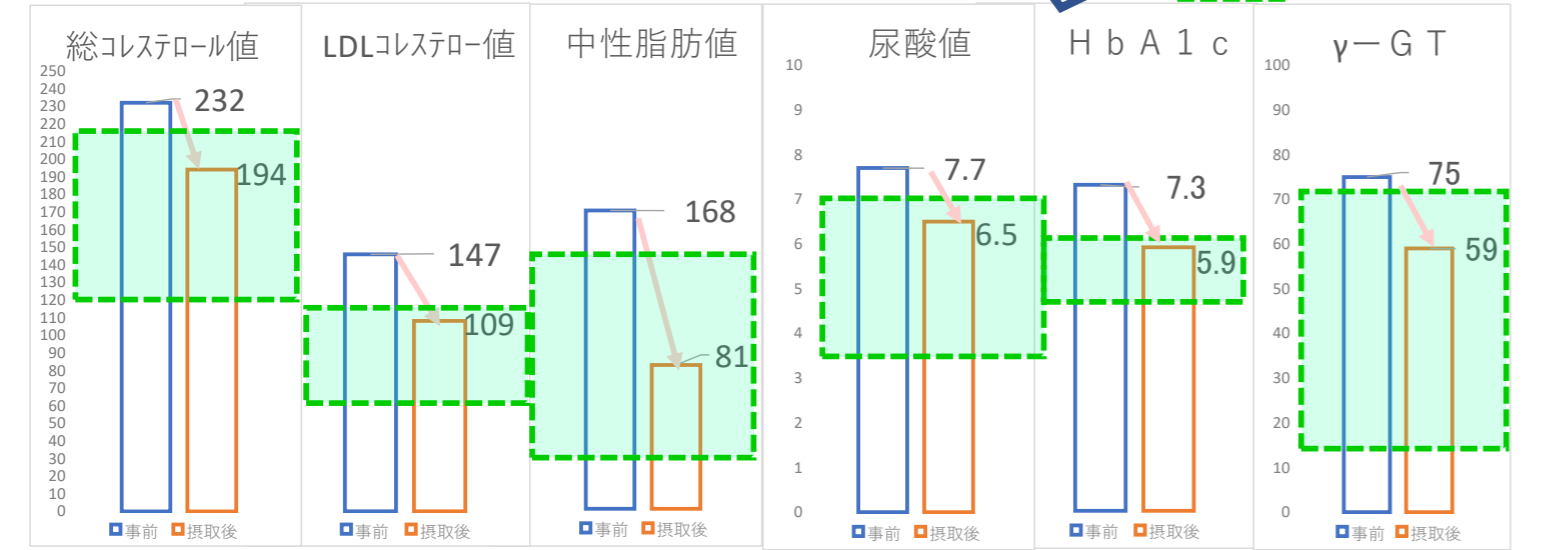
年代性別	開始前	1か月後
20代 女性		
80代 男性		
80代 女性		

II. 健康診断や検診の数値でわかる

重篤化予防 POINT

検診結果を見ながら「凄い!何をしたらそんなに良くなるの?」と医師から質問攻め。一番の関心は半年前HbA1c7.7と高血糖だったのに、なぜ5.9に改善出来たか?『**医師も知りたい最高のセルフケア!!**』

多様な異常値を基準値へ *3
慢性疾患予防、治療効果を底上げする善玉腸内細菌育成サポート



嫌気性善玉腸内細菌がラクツロース(乳糖から生じる難消化性糖質)を利用分解し、水素(H₂)産生をします。また腸内細菌で代謝で産生された有機酸(乳酸・酢酸)によりpHが低下し、ビフィズス菌や乳酸菌も増加します。そしてアンモニア産生菌などの悪玉菌を抑制します。ABL摂取を併用することによるアッカーマンシア菌、ビフィズス菌、乳酸菌の増殖することでより善玉腸内細菌を味方につければ、健診結果もきれいな数値になることはもちろん、闘病や治療効果を上げることも可能と言えます。

III. 治療効果の爆上げを医師から「なにをしたらこんなに良くなるの?」

広範囲の改善数値へ 主治医も「ありえない」、「これ以上なにも望んでいない」と言われている

高血圧・糖尿病	開始前	2ヶ月	4ヶ月
50代 男性			
収縮期	139	109	111
拡張期	88	74	79
空腹時血糖	233	143	146
HbA1c	7.7	5.9	5.6
LDLコレステロール	147	109	118
中性脂肪	135	81	115
投薬あり			
糖尿病	開始前	1か月	
80代 男性			
空腹時血糖	212	197	
HbA1c	8.8	8.5	
投薬あり			
軽度高脂血症	2016年	2017年	開始後
80代 男性			
中性脂肪	101	126	99

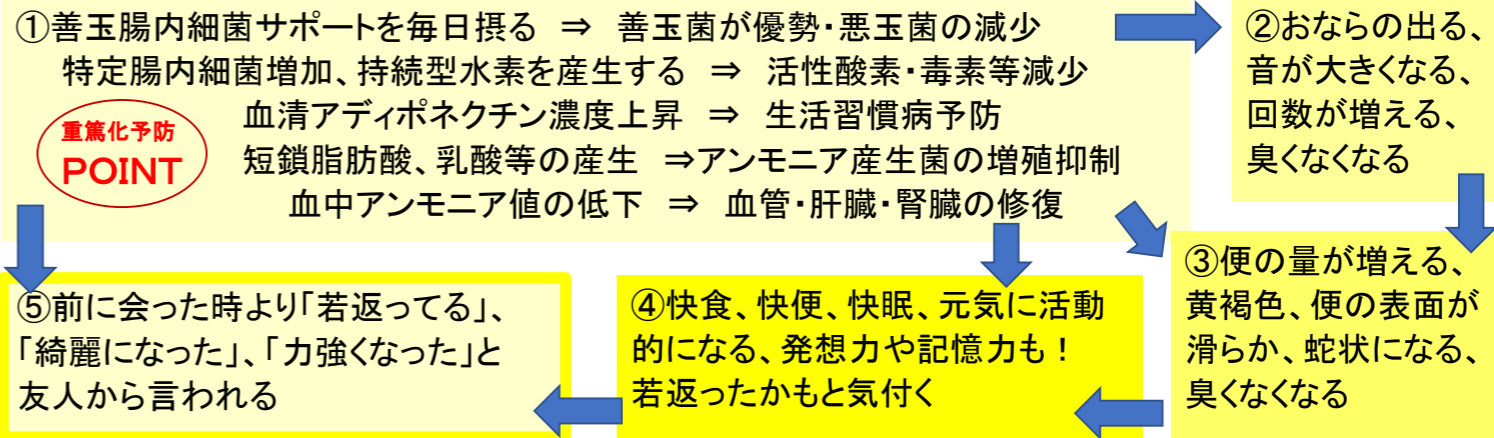
軽度高脂血症	開始前	1か月	3か月
50代 女性			
総コレステロール	259	231	217
LDLコレステロール	173	142	137
中性脂肪	121	88	68
γ-GT	78	75	62
糖尿病	開始前	1か月半	4ヶ月
80代 女性			
空腹時血糖	111	67	91
HbA1c	8.8	7.7	6.9
投薬あり			
高血圧	開始前	1か月	2か月
80代 女性			
収縮期	136	132	128
拡張期	64	64	61
投薬あり			薬なし

※善玉腸内細菌サポートの善玉腸内細菌優位な状況下では治療効果が促進され、改善が如実に顕れている

IV. メンタル、肌艶ハリ、白髪変化で自身もわかる

- 血流、体調、呼吸、髪...あちらこちらでベネフィット。
- ・検査の数値が大分良くなったと医師からも言われる
 - ・悪かった血糖値が良くなってきている
 - ・憂鬱な気持ちがマシになってきた
 - ・年老いたと思っていた手が驚いたことに若く見える
 - ・肌のキメが細かく、ツヤとハリが戻ってきた気がする
 - ・血糖コントロールが出来るようになった
 - ・イライラすることが減ってきたように思う
 - ・メンタルが強くなったと人から言われた
 - ・便通が良くなった、便秘性がなおった
 - ・嫌な状況になっても、なんとか過ごせる
 - ・無気力だったのに、ヤル気が出てきた
 - ・「有り得ない!どうしたら良い数値が出るの?」と癌治療の主治医からいろいろ質問された
- ・白髪の根本が黒髪になってる
 - ・元気になった感じがする
 - ・風邪を引かなくなった
 - ・便の形が長く蛇状になった
 - ・体内年齢が若くなった
 - ・便の量が増えた
 - ・内臓脂肪が減った
 - ・おならが臭くなくなった
 - ・体温が上がった体調が良くなってきた
 - ・睡眠アプリの点数が良くなった
 - ・呼吸が楽になった気がする

【賢い善玉腸内細菌育成の流れ】 アンチエイジング、治療効果の爆上げ、ストレスフリー...



※3食事療法、運動療法に加え善玉腸内細菌育成サポート、重篤化予防サポートを2ヶ月した個人の結果です。

本資料はハイドロックス研究所・ハイドロックス株式会社および株式会社SQLで共同作成したパンフレットです。