

# 分科会 1 健康・医療

日時 10月3日(金) 12:30～14:30

会場 奈良県橿原文化会館 大ホール

## 未来に向かう医療 ～性差医療を知って健康寿命をのばす～

### 登壇者

座長：細井 裕司 (奈良県立医科大学 理事長・学長)

趣旨説明：島本 太香子 (日本女性会議2025橿原実行委員会 副実行委員長、奈良大学 副学長 理事、奈良県立医科大学附属病院 産婦人科医)

### シンポジスト：

内田 育恵 (愛知医科大学医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科 特任教授、医師・医学博士)

津金 昌一郎 (国際医療福祉大学大学院 教授)

川崎 佐智子 (奈良県立医科大学 地域医療支援・教育学講座 講師、整形外科医 (脊椎脊髄外科専門医))

### 趣旨説明

島本 太香子



「健康・医療」をテーマとした分科会を設置した趣旨の説明を以下のとおり行いました。

2025年6月に国の「すべての女性が輝く社会づくり本部」が示した「女性活躍・男女共同参画の重点方針2025」の中で、「健康」という言葉がキーワードとして示され、「仕事と健康課題の両立」など、健康であることが、すべての根底にあると認識されています。

また、「性差」という言葉も示されており、「性差に配慮した施策の推進」、「性差を考慮した生涯にわたる健康への支援」、という、まさにこの分科会のテーマが資料にも示されています。

生涯にわたる健康への支援」、という、まさにこの分科会のテーマが資料にも示されています。

この分科会は、これらの潮流を意識しながら、だれもが健康に、そして心豊かに、その生涯を送れるように、高齢社会を迎えた私たちが、知っておかなくてはならないことを、一緒に考えていきたい、という願いから開設しました。

分科会では、性差という観点から、健康に関するそれぞれの分野の専門家から、最新の研究成果について報告を行います。

本日の分科会の座長は、奈良の医療を支え、最先端の研究をされている、奈良県立医科大学の学長の細井 裕司氏に依頼しています。

私たち一人ひとりが、自らの特性を知り、日々の生活の中で、健康で心豊かであるために、できること、他者に向けてできること、などを一緒に考えて行きたいと考えています。

## 座長からの講演者の紹介等について

細井 裕司



各講演を始めるにあたり、順に紹介を行いました。その際、未来に向かう医療として、現代においては、健康寿命を伸ばすことが大変重要となっており、その方策を、性差医療を知ってすすめるために、シンポジストとして招いた各分野の専門家から最新の情報について報告があることを参加者に伝えました。

## 講演①「認知症予防のための難聴を考える」

内田 育恵



内田氏は、アルツハイマー型認知症における性差の存在と、難聴が認知症予防において果たす極めて重要な役割について講演しました。

### 【認知症のリスク要因と性差】

アルツハイマー型認知症の患者は3分の2が女性であり、これは単に寿命の長さだけでなく、男性ホルモンであるテストステロンが病的な物質であるアミロイドβの除去に関係しているなど、生物学的に女性がハイリスクであることが分かっ

ています。

2017年に難聴と認知症の関係が示されて以降、研究が進められ、2024年の最新レポートでは、認知症において修正可能な危険因子が14種類報告されています。その中で難聴は高LDLコレステロールとともに人口寄与割合で首位となっています。人口寄与割合は疾患の危険因子をなくすことができれば、疾患の発症を予防または遅らせることができるという理論上の指標で、難聴の認知症に対する人口寄与割合は7%であることが示されました。

難聴は、うつ発症や社会的孤立とも関連性が深いため、難聴に関連する危険因子は合計3つ含まれています。特に、女性は生涯のうつ罹患率が男性に比べ1.6～2倍ほど高いため、女性は特に注意が必要であると指摘されました。14種類の危険因子に最適な対処を行うことで、理論的には約45%の認知症の発症を予防または遅らせることができると報告されています。

### 【認知予備能と補聴器の重要性】

認知症予防の取り組みは、早ければ早いほど良く、長く続けるほど有益であり、決して早すぎることも遅すぎることもありません。

「認知予備能」が高い場合、脳内に病理物質が溜まっても認知機能は高い状態に保たれ、ア

ルツハイマー病を発症しない可能性があることが、ナン・スタディ（修道女研究）などの研究から示されています。教育や、複雑な知的活動を伴う職業経験、社会的な活動や交流といった要因が、この認知予備能と深く関連していることが分かっています。

難聴があっても補聴器を使えば認知症のリスクを減少させると評価されており、実際、複数のリスクを持つ難聴者は補聴器の使用によって3年後の認知機能の悪化が48%抑えられたという研究結果が示されました。これは、補聴器が脳に音や言葉の刺激を届け続けることで、「使えば使うほど能力は維持される」という脳の原則に基づき、活発に脳を働かせることに繋がるためです。

### 【健康長寿のための提言】

聞こえにくさへの気づきが大切であり、放っておくことは認知機能や健康にマイナスの影響をもたらします。ご自身やご家族の耳の健康に注目し、聞こえにくくなってきたと感じられたら、耳鼻咽喉科で正しい評価を受けることが最初の一步になります。また、耳たぶにのせるだけで使用でき、衛生的にも優れた軟骨伝導イヤホンといった最新技術もあります。

健康長寿で健やかな毎日を送るために、難聴対策と聞こえの重要性を一層啓発していくことが、耳鼻咽喉科医としての使命であると考えます。

## 講演② 「男のがん、女のがん：疫学研究から見た日本人のがんの要因」 津金 昌一郎



津金氏は、日本におけるがんの現状と、性別によるリスク要因の違いについて、疫学研究のデータに基づき詳細な解説を行いました。

### 【がんによる死亡の現状】

まず、2023年の日本人の死因では、がんで亡くなる方が全体で38万人を占め、男性・女性ともに死因の第1位です。がんによる死亡割合は、男性が28%、女性が20%と、女性の方が少ないという性差が見られますが、70歳未満に限ると

各々32%、48%となり、女性が1.5倍多くなります。近年、がんによる死亡者の総数は増加していますが、これは日本人の高齢化が進み、がんになりやすい年齢層の人口が増えたためです。年齢構成を調整した死亡率で見ると、特に69歳以下の死亡数は減少傾向にあり、これまでの公衆衛生や医療の進展によるがん対策の成果が表れていると評価できます。

### 【がんによる死亡率の減少】

がん死亡率が減少している主な要因として、胃がん、子宮がん、肝臓がんといった感染に関連するがんの死亡率が、戦後から一貫して減少していることが挙げられます。これらの死亡率の減少は、肝炎ウイルス、ピロリ菌、パピローマウイルスといった感染源に対する制御が進んだためです。一方で、乳がんは増加傾向にありましたが、近年は横ばいとなっています。

次に、日本人のがんの原因を性差の観点から詳細に考察します。がんの原因には、生活習慣、慢性感染、環境、ホルモンなどが複雑に関わっています。

男性におけるがんの最大の原因は、タバコであり、次いで、感染、飲酒、高塩分食品などが原因として続きます。

これに対し、女性におけるがんの最大の原因は、感染であることが明確に示されています。女性においては、感染を制御することが、多くのがんを減らすための最も重要な要因であると言えます。

### 【タバコとアルコールの影響】

タバコの喫煙率は男女ともに減少傾向にあるものの、まだ男性が高い水準にあります。アルコールは、大腸がん、肝臓がん、食道扁平上皮がんの原因となり、飲酒量が増えるほどリスクが上昇します。その他、野菜・果物不足、運動不足、肥満なども、生活習慣によりがんリスクを高めることが確認されています。

### 【結び】

がんを効果的に予防し、誰もが健康寿命を延ばすためには、単一の対策に留まらず、性差を理解した上で、個々のリスク要因に応じた適切な生活習慣の改善と、子宮がんにおけるワクチン接種など感染対策の徹底が不可欠です。また、検診に関しても必ず受けるように努めてください。

## 講演③ 「骨粗しょう症とフレイル（虚弱）の予防」

川崎 佐智子



川崎氏は、超高齢社会における健康寿命の延伸に不可欠な、運動器の健康維持について、特に女性の性差に着目して以下のとおり講演を行いました。

### 【骨粗しょう症の現状と女性のリスク】

骨粗しょう症の患者数は年々増加しており、2024年時点で約1500万人に達しています。特に70歳以上の女性では3人に1人、80歳以上ではほぼ半数が骨粗しょう症であると推定されています。

骨粗しょう症の最大の問題は骨折であり、背骨、太ももの骨（大腿骨近位部）、手首の骨がよく折れます。特に、大腿骨近位部の骨折は女性が圧倒的に多く、60歳以降から急増し、寝たきりの原因となるため、健康寿命を大きく損なう要因となります。

女性が骨粗しょう症になりやすい最大の理由は、女性ホルモン（エストロゲン）の欠乏にあります。エストロゲンは骨の形成を助け、骨吸収を抑制する役割を果たしていますが、閉経によってこのホルモンが急激に減少すると、骨が急速に弱くなってしまいます。

また、過度なダイエットや低体重も、栄養不足と低エストロゲン状態を引き起こし、骨粗しょう症を若いうちから進行させる原因となります。骨粗しょう症は高齢女性特有の問題ではなく、若い時から適正な体重を維持し、適切な栄養とエネルギーを確保することが重要です。

### 【ロコモとフレイル】

骨粗しょう症の予防は、運動器の障害によって移動能力が低下した状態であるロコモティブシン

ドローーム（ロコモ）の予防に直結します。

フレイルは、筋骨格の問題だけでなく、低栄養などを含めた全般的な衰弱状態であり、ロコモはその一歩手前の、運動機能・移動能力が落ちた状態を指します。また、骨粗しょう症や骨折は、ロコモやフレイルの進行の契機になると考えられています。

特に、加齢変化で起こる腰部脊椎管狭窄症は、足のしびれや間欠性跛行（連続で長く歩けない状態）を引き起こし、運動を阻害することでロコモを進行させます。症状がひどい場合は、手術によってロコモが改善するというデータもあり、気になる症状があれば、放置せず脊椎外科を受診してください。

また、近年、フレイルの進行には、口腔機能の低下が関与していることが指摘されています。低栄養や体重減少、筋肉量の減少といった悪循環（フレイルサイクル）に、歯痛や咀嚼力の低下が加わることで、さらに低栄養が進んでしまうため、口腔ケアも健康長寿のためには重要な要素となります。

## 意見交換

分科会1「健康・医療」の意見交換では、座長を務める細井氏と各講演者との間で、性差医療の知見を踏まえた日常の健康維持策について活発な意見交換を行いました。主な内容は以下のとおりです。

### 【難聴と認知症予防】

内田氏は、認知症の最大のリスク要因の一つである難聴について、早期発見の重要性を強調するとともに、日常生活でテレビの音量を他者より上げる、聞き返しが増えるといった変化に気づいた際には、耳鼻咽喉科への受診を推奨しました。また、高齢者は周囲が自身に合わせて話すため、難聴の自覚が遅れがちであるという現状を指摘しました。高額な補聴器への抵抗を考慮し、簡易的な軟骨伝導イヤホンを試用することで、聞こえの改善を体感し、次の一步を踏み出すきっかけとすることを提案しました。



### 【がん予防】

津金氏は、日本人のがんの原因に関する疫学データに基づき、予防のための最も重要な生活習慣として、喫煙を完全に止めること、そして飲酒量を減らすことを挙げました。特に男性のがんの最大原因がタバコであることを踏まえ、これらの根本的なリスク要因への対処が、がんの発生率低下に直結すると強調しました。

## 【骨粗しょう症・フレイル予防】

川崎氏は、骨粗しょう症とフレイルの予防には運動が最も効果的であると述べました。骨密度を高めるためには、骨に重力がかかるジャンプや踵落としといった「骨力アップ体操」を無理のない範囲で行うこと、また筋肉の維持・強化のためのレジスタンス運動を継続することが重要であると説明しました。さらに、ストレスを解消し、心身ともに健康な状態を保つことが、全身の衰弱を防ぎ、健康寿命を延ばす鍵であると締めくくっています。



## 座長総括

座長の細井氏は、本日の議論を通じて、難聴が認知症の主要なリスクファクターであることや、がんと性差の関係、ロコモやフレイルの特徴等を理解した上で、本テーマである「健康寿命」、健康で長生きするためには、自らの生活習慣を見直し、小さな変化に気づき、予防的な行動を起こすことの重要性を再認識することができたと総括しました。



## 分科会1 提言

だれもが自分の心身の特性を知り、性差医療を活用して、自分の未来を創り、健康寿命をのばして、生き生きと過ごしましょう。