



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## ウォーキングで健康な身体づくり

県では、県民の運動習慣推進のため、健康ウォーキングロードの活用を勧めています。



なぜ、ウォーキングなの？



それは、こんなに良いことがあるからです！

- 手軽にできる
- あまり費用がかからない
- 気分転換、ストレス解消
- 内臓脂肪の減少が期待できる（メタボリックシンドロームの予防）
- 足腰が強くなる
- 介護予防 など

参考：県ホームページ

<http://www.kenko-niigata.com/21/step2/undousyuukan/kenkowalking.html>

健康にいがた21>今日から楽しく運動習慣：健康ウォーキング

## 県認定の健康ウォーキングロードを歩こう！



### 【歩いて健康！大したもん蛇コース】 全長5km（※ショートコースもあります）

4月にウォーキングイベントを開催します。当日は、参加賞のほか、村食生活改善推進員の皆さんが作る汁物のサービスもあります。

詳細は、4月1日全戸配布のチラシをご覧ください。



### 【えちごせきかわ渡邊邸周辺コース】 全長1.1km

- ・とても歩きやすいショートコース。
- ・歴史ある街並みが楽しめ、案内看板があります。
- ・足湯もあるので疲れたらひと休み！



## 第6期の介護保険事業計画が

## スタートします

平成27年4月から平成30年3月までの介護保険事業計画を策定しました。この計画は、3年に一度策定されるもので、3年間の介護給付の見込みから介護保険料が設定されているほか、介護保険法改正により重点的に取り組む事業についても計画しています。



地域包括支援センターとして重点的に取り組む業務には、これまで実施してきた総合相談支援業務、介護予防ケアマネジメント業務、権利擁護業務、包括的継続的ケアマネジメント業務に「医療と介護の連携」「認知症施策の推進」「生活支援サービス」の体制整備」が加わります。

小さなこの村でこの事業を推進していくためには、関係機関とのネットワークを充実させ、協働で実施していくことが重要となります。

平成18年に開所した地域包括支援センターも10年目を迎えます。年間の相談件数は1000件を超え、相談内容も複雑化している傾向にあります。そのなかで、一人ひとりの高齢者が「住み慣れた関川村でいつまでも自分らしく最期まで暮らし続ける」ことができるよう、地域包括ケアを目標に対応していきたいと思えます。

いつでもお気軽にご相談ください。

# 健康講座

123

## 新薬の開発について

県立坂町病院 薬剤部 阿部 栄一

毎年、いろいろな種類の新薬が市販されています。今回は新薬がどのようにして開発され、市販されるようになるのか、その過程について簡単にお話したいと思います。

最初は、目的とする、効果のある物質を探すことから始まります。それは広範にわたって収集され、数十万から数百万の化合物群のデータを作成します。この中からいろいろな識別・選択の手法を繰り返して、新薬の候補と成りうる基本的化合物等を選び出します。さらにそれらの化合物に化学的修飾を加えた数千から数万の周辺化合物を合成し、その中から有効性・安全性の両面から最も適した物質を選び出します。これが新薬の候補（以下治験薬）となります。ここまでの過程を前臨床試験といえます。

次の過程から臨床治験という、ヒト（以下被験者）を対象とした試験に入ります。最初は健康な被験者を対象とし、治験薬の安全性について試験を実施します。次に治療薬として対象となる疾患の、少数の患者さんを被験者とし、治療薬の有効で安全な投与量や投与方法などを検証します。

最後に多数の患者さんを被験者として、二重盲検法（心理的影響を排除し、薬の効果を公正に評価するため、医師および被験者に対して使用する薬が治験薬かどうか、わからない状態にして検証する方法）などにより、既存の薬と比較してその有効性・安全性について検証します。

これらの試験すべてに対して良好な結果を示すことができた治験薬のみが、医薬品医療機器総合機構で新薬の適否

についての審査を受けることができます。治験薬が新薬として承認され、さらに厚生労働省から製造・販売の許可があり、ようやく市販できることとなります。このように新薬開発の成功率は、数万分の1以下であり、また、開発に要する経費は数十億から数百億円、開発期間も最短で10年長くなると20年くらいかかる場合もあります。

今後、いま話題となっているIPS細胞の実用化が進み、新薬の開発に利用されると、治療効果と安全性の高い新薬が開発され、さらに開発に要する経費や期間が大幅に軽減される可能性があります。治療効果が確実で、副作用のない、夢のような新薬ができるのもそう遠くない未来のことかもしれません。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111