げんき予報便



2006 SPRING Vol. 2

九大ひさやま研究室

健康な暮らし、していますか。

最近の研究室

最近、研究室ではこんな事に取り組んでいます。



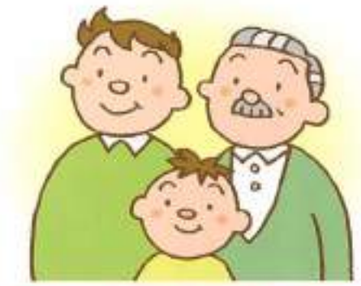
遺伝子多型について

「わたしは太りやすい体質だから」「うちは糖尿病の家系だから」よく聞く日常会話のひとつですが、これまで「体質」というあいまいな言葉で表現されていたものが、最近では遺伝子レベルで解明されてきています。

「遺伝子多型」という聞き慣れない言葉があります。ヒトの遺伝子には4種類の塩基（遺伝暗号）が約30億個並んでいますが、この遺伝暗号の違いを「多型」と呼びます。身近なもので例えれば、血液型の違いも多型のひとつです。

この「多型」を調べることで、薬に対する副作用のでやすさ、糖尿病や脳卒中などの病気へのかかりやすさが分かり、個人個人にあった医療や予防法を提供することが出来るようになると考えられています。

現在私たちの研究室では、生活習慣病に関係する「多型」の研究を開始しており、今後の成果を皆様の健康増進に役立てていきたいと考えております。



血糖値が上昇すると胃がんになる？



飽食の時代となり糖尿病や糖尿病予備軍の増加が問題となっています。糖尿病は、眼などに合併症を起こすだけでなく、虚血性心臓病などの原因にもなる生活習慣病です。最近、その糖尿病が悪性腫瘍（がん）の発生にも関係しているのではないかと言われています。

日本人に多いがんの一つに胃がんがあります。九大ひさやま研究室で胃がんと血糖値との関係について調べたところ、空腹時血糖値が上がるほど胃がんになりやすくなる可能性があることが分かりました。血糖値が上がらないような生活を送ることで胃がんの予防もできるかもしれません。研究室では今後もこのような研究を進め、皆様の健康増進や病気の予防に役立つようなご報告をしていきたいと思っております。

編集後記

早いもので創刊からあっという間の一年間が経ちました。

平成17年は福岡西方沖地震や異常寒波など憂慮でも大変地震を強く感じた年でした。

毎日毎日が高齢者健康調査に追われ、全く編集が進まないなか、編集員の多大な協力により無事発刊することができ感謝するとともにホッとしています。

久山町では10年前から中国上海中医薬大学の先生を招聘し、太極拳や薬膳教室などを続けてきております。今回は、毎朝中久原のお祖母さんの広場で太極拳を続けられているグループの活動の一部を表紙で紹介させて頂きました。

皆様はどのような生活を送られていますでしょうか。

（N・W）

お問合せ 九大ひさやま研究室
〒811-2501 福岡県糟屋郡久山町大字久原1822-1
ヘルスC&Cセンター内
Tel:092-652-3080 Fax:092-652-3075



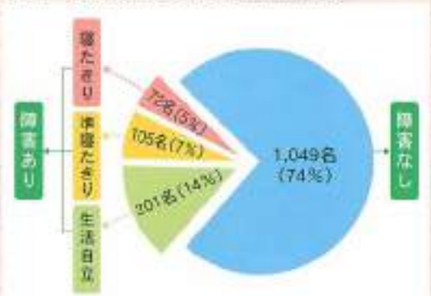
２００５年のＷＨＯ（世界保健機構）の報告では、日本人の平均寿命は82歳と世界で最も長く、世界一の長寿国となりました。しかしその一方で、高齢人口が急速に増えた事により、医療、福祉の面で様々な問題が生じてきているのも事実です。昨年末より九大ひさやま研究室では、久山町役場と共同で、65歳以上の方を対象に健康調査を行い、高齢者の精神・身体的健康状態や、日常生活自立度の実情を調べています。今回のげんき予報便では、やはり平成10年に行った高齢者健康調査の結果報告から始め、現在進行している調査の風景、その他研究室の近況についてご紹介したいと思います。

平成10年度高齢者健康調査

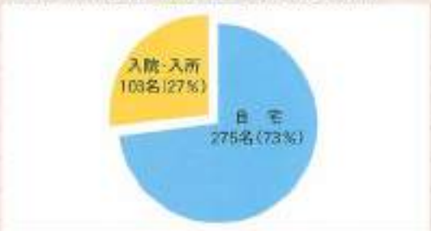
九大ひさやま研究室では、高齢者の健康状態と、それを介護する人たちの実情がどうなっているのかを知るため、平成10年に高齢者健康調査を行いました。当時65歳以上の久山町住民1,477名の98%にあたる、1,428名の方にご協力いただいて得られた調査結果をご紹介します。

厚生労働省の日常生活自立度を基準とすると、日常生活になんらかの障害があると考えられたのは378名（27%）で、そのうち201名（14%）が「自立」、105名（7%）が「準寝たきり」、72名（5%）が「寝たきり」でした（図1）。日常生活障害者の頻度を年齢別にみると、65-69歳では6%だったのが年齢の上昇とともに増え、85歳以上では約7割を占めていました。こうした日常生活障害の原因となる病気が何なのかを調べてみたところ、最も多かったのは脳卒中、認知症などの脳神経疾患で、これらはとくに「寝たきり」の最大の原因でした。

■図1　65歳以上の方の日常生活自立度



■図2　日常生活障害者378名の入院・入所率



平成12年の介護保険制度施行にともなって、老人保健施設や特別養護老人ホームなどの介護保険施設が増えてきていますが、当時日常生活障害を有する方のこうした施設への入院・入所率を調べてみました。その結果、全体の27%にあたる103名が入院または入所し、残りの73%は自宅で生活を送っているという状況でした（図2）。施設入所の原因となった病気をみてみると、やはり脳神経疾患の割合が最も多く全体の約7割を占め、こういった病気の予防が大切だという事が分かります。

先ほど日常生活障害者の約7割が自宅での生活を送っているという話をしましたが、どういう人たちが在宅介護にあたっているのかを調べてみました（図3）。在宅で介護する方の62%は女性で、その半数が嫁という結果でした。また、介護者の年齢をみてみると70歳代が最も多く、高齢者を高齢者が介護しているケースが多いという実情が分かってきました。「寝たきり」の方を介護する人たちの半数が、自分の体調を「よくない」、もしくは「あまりよくない」と感じるなど介護者への影響もみられました。

■図3　在宅介護者の状況



今年の高齢者健康調査の模様















平成17年度高齢者健康調査

平成17年度は、65歳以上（久山町住民）の方約1700名を対象に、高齢者健康調査を行っております。前回（平成10年）の健康調査から7年が経ち、その間に介護保険制度が施行され、高齢者を取り巻く事情も大きく変わりました。

自立に向けた支援を行うことを目的とした介護保険が、どういう影響を及ぼしたのかを知る手がかりや、健康づくりの手だてを考える大事な資料になるかもしれません。

今後、広報などを通してご報告していきたいと考えています。

回想法をご存知ですか

わが国では長寿社会を迎えて、高齢者の方の健康問題に対する関心が高まっています。「回想法」は高齢者の方を対象とした心理療法です。回想法では、「回想」という名前のとおり、各個人が人生を振り返ったり、昔の出来事を思い出したりすることによって、精神機能の維持や改善を目指します。

もともとは認知症（痴呆症）の方の治療法として始められましたが、健康な方でも認知症の予防や心理的な安定などの効果があるといわれています。

久山町でも今回の高齢者健康調査の結果をふまえ、回想法を行うことを予定しています。高齢者の方のこころの健康の増進のために、ご協力いただくこともあるかと思いますが、その際はよろしくお願いいたします。



バワーリハビリとは

バワーリハビリとは、専用のトレーニングマシンを用いて、使われなくなった筋肉の力を回復させる高齢者向けの新しいリハビリ法です。要介護高齢者を中心にマシントレーニングで筋力を強化することにより足の運びや姿勢が改善し、介護予防に転倒（骨折）閉じこもりなどの防止）、自立支援、介護軽減に大きな効果が期待されます。



バワーリハビリの手法

楽だと感じる程度の軽い負荷で筋肉を働かせる運動を、個別のプログラムで実施します。バワーリハビリのトレーニングには手足・体幹の屈伸など6つの種目があり、1回60～90分（そのうち半分は休憩）を週に2～3回、3ヶ月間継続します。

バワーリハビリの効果

①車いすから歩行へ、生活レベルが向上します。

②目標ができることで精神的な好影響や、認知症症状の改善なども報告されています。