げんき予報便

九大ひさやま研究室

2008 SPRING Vol.4

健康な暮らし、していますか。

はじめに



寒い毎日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

前回のげんき予報便で、メタボリックシンドロームについての話題を掲載しましたが、この言葉は、最近では「メタボ」と呼ばれ、平成18年の流行語大賞に選ばれるほど、すっかり定着しました。平成20年度からは、40歳以上を対象とした特定健診において、メタボリックシンドロームに着目した検査・指導が義務付けられることになっています。久山町の健診では、昭和63年以降、毎年、腹囲の測定を行っています。生活習慣病の予防を目標として行ってきた健診内容の一つひとつが、重要で意味あるものであることに改めて気付かされているところです。

さて、平成19年度は5年に一度の一斉健診の年でした。そこで、今回のげんき予報便では、健診に関する話題を中心にご紹介していきたいと思います。

平成19年度 久山町生活習慣病予防健診が行われました







平成19年6月から10月の5ヶ月にわたり、久山町生活習慣病予防健診が行われました。

平成19年度は、5年に一度行っている大きな健診の年でしたので、例年行ってきた健診の内容に加え、頚動脈エコーによる動脈硬化の判定や、家庭血圧計の測定など、検査項目は多岐にわたりました。

例年にない酷暑にもかかわらず、3,351名（40歳以上3,237名，40歳以上の住民のおよそ75%）の方が受診されました。多くの皆さんに受診していただき、本当に有難うございました。そして、長時間にわたっての健診、大変お疲れ様でした。





日ごろから病院にかかっておられない方にとってはもちろんのこと、病院にかかっておられる方にとっても、健診は、自分の健康について見つめなおす、大変よい機会だと思います。健診の結果が、住民の皆さんの健康への取り組みに、少しでもお役に立てれば幸いです。

研究室では、これまで同様、健診結果を詳細に集計・検討し、生活習慣病の予防に役立てていく予定です。今後とも宜しくお願いいたします。

家庭血圧の測定にご協力いただきありがとうございました

はじめに

昨年は、約3,100名の方々に家庭で血圧を測っていただきました。ご協力ありがとうございました。ここでは、家庭で測った血圧の結果をどのように解釈するかについて説明させていただきます。

家庭血圧135/85 mmHg以上は高血圧です

健診あるいは病院で測った血圧をもちいた場合、血圧140/90 mmHg以上の方を高血圧としています。一方、家庭で測った血圧（家庭血圧）をもちいた場合には、血圧135/85 mmHg以上の方を高血圧としています。健診や病院で測った血圧に比べて、家庭血圧では低いところから脳卒中になりやすいので、低い血圧から高血圧としているのです。

家庭血圧が正常の方

健診でも家庭でも血圧が正常の方は、当然のことながら、脳卒中になりにくいと考えられています。

一方で、健診の血圧は高いが、家庭血圧が正常の方は、「白衣高血圧」とよばれています。このような方も、脳卒中になりにくいと考えられています。しかし、いずれの場合でも、歳をとるにつれて血圧が高くなる方もおられますので、ときどき家庭で血圧を測って、血圧が上がっていないことを確認しましょう。

家庭血圧が高い方

健診の血圧にかかわらず、家庭血圧が高い方は、脳卒中になりやすいと考えられています。このような方は、塩分やお酒のとりすぎに注意しましょう。また、体重が多いようであれば、食べ過ぎに注意し、定期的な運動をおこなって体重を減らしましょう。そのような努力をしても、家庭血圧が高いようであれば、血圧の治療が必要かもしれませんので、かかりつけの病院にご相談ください。高血圧を治療中の方は、家庭血圧の結果を主治医の先生にみていただきましょう。

おわりに

家庭で血圧を測り続けていただくだけで、住民全体の血圧が下がり、今後さらに脳卒中が減っていくと期待されます。これからもお家で血圧を定期的に測っていただくようお願いします。

平成17年度 久山町高齢者調査の結果から

九大ひさやま研究室では、平成17年度に65歳以上の方を対象に、健康調査を実施しました。その結果は、前回のひさやまげんき予報便でお伝えしました。その中で、驚いたことは、久山町ではうつ病になったことのある方の数が特に少なかった、ということです。

うつ病は、気分の落ち込みや意欲低下などをきたす心の病ですが、体の健康にも悪影響を及ぼします。WHOによると、2020年（平成32年）に健康な生活を阻害する原因となる病気のうち、うつ病は心筋こうそくなどの虚血性心疾患について第2位と位置づけられています。世界的にもうつ病は増加傾向にあり、大きな社会的問題と考えられています。

うつ病になったことのある方は、久山町では1,541人の高齢者のうちわずか27人、つまり1.8%だったのに対し、日本の他の地域で久山の調査と同じ方法で65歳以上の方に行われた調査では、2.8%と久山町の1.6倍に上りました。また、20歳以上の方を対象とした日本全国の調査では、生涯で5.9%~6.5%の方がうつ病を経験したという結果でした。このように、他と比べて久山町でうつ病の方が少なかったことは、健康管理や人々の連携が行き届いていることを示していると思われます。久山町の豊かな生活環境や、人々のつながりの強さ、温かな人間関係が築かれていることが、今回の結果につながっているとすれば、大変誇らしいことだと思います。これからも当研究室では、久山町の方々の心の健康を保つお手伝いができればと考えています。





歯科から メタボリックシンドロームと歯周病

最近、メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にすると思います。肥満や高血圧、高血糖、脂質代謝異常の要素を複数合わせ持つメタボリックシンドロームになると、さまざまな生活習慣病にかかりやすいことから、健診によってメタボリックシンドロームを早期に発見し、改善することが重要だと言われています。

ところで、久山町の生活習慣病予防健診の結果から、メタボリックシンドロームがある人はメタボリックシンドロームでない人に比べて歯周病（歯槽のうろう）になっている人の割合が多いことがわかってきました。その関連性は女性に顕著に見られ、男性では女性ほどはっきりとした関係はみられませんでした。その原因としては、男性の高い喫煙率が考えられます。喫煙は、歯周病の重要な危険因子ですが、実際に、男性は女性に比べて歯周病の人が多い結果でした。

歯周病は自覚症状が乏しい病気ですが、進行すると歯を失う原因にもなります。健診でメタボリックシンドロームを指摘された方は、歯ぐきの健康状態も定期的にチェックしたほうがよいでしょう。また、タバコを吸われる方は、歯ぐきの健康のためにも禁煙されることをお勧めします。



最近、研究室ではこんな事に取り組んでいます。



最近の研究室

脳こうそくの遺伝子がみつかりました

私たちの身体を構成している全ての細胞は、両親から受け継いだDNAを設計図として造られています。このDNAの配列のわずかな個人差によって、糖尿病や脳こうそくなど生活習慣病になりやすい体質であるかどうかが決まると考えられています。このDNAの個人差のことを専門用語で「遺伝子多型」と呼んでいます。

九州大学では、平成14年以降の久山町の生活習慣病予防健診を受診された4,000名以上の皆様にご協力いただき、採取した血液を用いて生活習慣病に関連する遺伝子多型を研究しています。この度、大学病院など福岡市近郊の病院に通院中の脳こうそく患者様と久山町の健康な皆様のDNAを比較することにより、脳こうそくと関連する2つの新しい遺伝子を発見しました。それぞれ特定の遺伝子多型をもっている人はそうでない人と比べ約2~3倍脳こうそくになりやすいことがわかり、平成19年に欧米の科学誌で発表し、新聞各紙でも報道されました。

病気になりやすい遺伝子多型をもっていても、必ずしも病気になるわけではありません。遺伝要因に食生活の乱れ、運動不足、タバコなどの環境要因が加わることによってはじめて病気になる可能性が高くなります。逆に、これらの生活習慣を是正することにより病気になる確率を下げることが可能です。今後、研究が進んで環境要因と遺伝要因の関連が明らかになれば、個人の体質に合わせた病気予防が可能になると期待されます。このような「オーダーメイド予防」が実現するまでにはまだまだ課題が多いのですが、皆様の健康に役立つ日が来ることを願って、日々研究を進めています。

知っていますか 加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）

加齢黄斑変性とは高齢者の眼底に出現する病気で、欧米では社会的失明の原因の第1位になっています。日本でも厚生労働省の調査で視覚障害の主な原因であることがわかり最近注目されています。

平成10年から、久山町の生活習慣病予防健診では加齢黄斑変性について日本で初めての大規模な調査をおこないました。その結果、50歳以上の100人に1人くらいの方が既に加齢黄斑変性にかかっており、欧米並みに増加しつつあることがわかりました。またタバコを吸うと加齢黄斑変性になりやすいことが明らかになりました。この病気は眼底に異常な血管が出現して視力が低下するので、治療は異常な血管を焼くレーザー治療、またレーザーと薬を組み合わせた光線力学的療法が有効です。しかし、病状が進むと回復が難しいため、早期診断・早期治療が大切になります。片眼だけが加齢黄斑変性になっていても意外と病気と気付かないこともありますので、片眼ずつ、図のような格子状のものを見て線がゆがむ、消えるというような症状がないか定期的にチェックしましょう。





■チェック用　■異常な見え方

編集後記

平成19年の夏は記録的な猛暑でした。そんなか、多くの住民の皆さんが健診に受診されたことに驚きました。受診率の高さが、住民の皆さんの健康意識の高さを表していると思い、改めて感心した次第です。

今回のげんき予報便は、いつも編集に尽力されていたN・Wさんを欠いての作成になりました。なんとか出来上がってよかった…。ご協力いただいた先生方、有難うございました。

今後のげんき予報便も研究室の活動をお伝えし、健康に関心を持っていただけるような内容をお届けしていきたいと思っておりますので宜しくお願いいたします。（F・I）



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