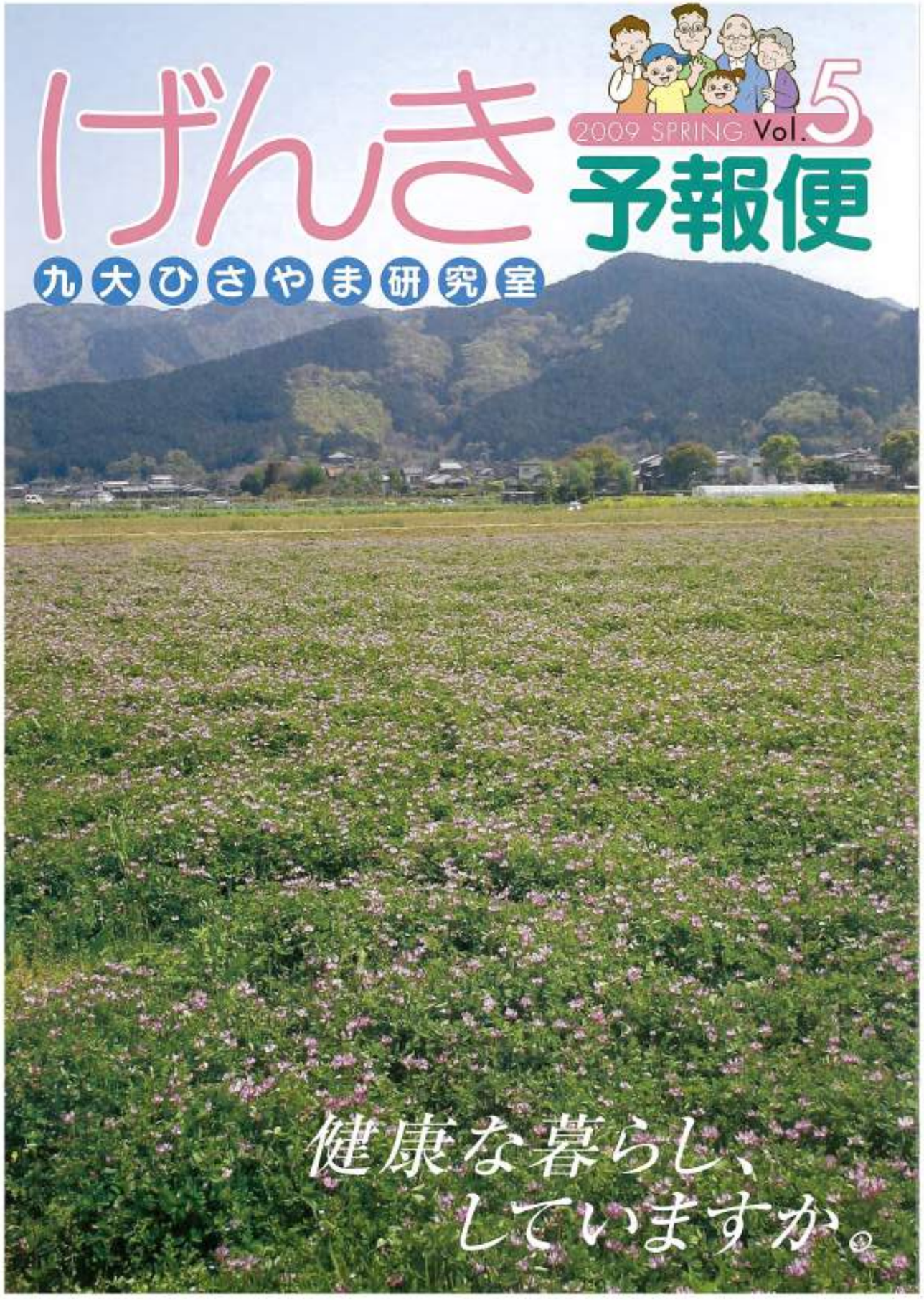


# げんき予報便

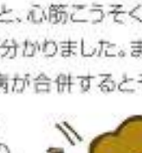


2009 SPRING Vol.5

九大ひさやま研究室

健康な暮らし、
していますか。

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

## 慢性腎臓病について

「慢性腎臓病」。聞きなれない言葉かもしれません。しかし、某テレビ局の「○○ガッテン」に取り上げられるなど、最近注目されてきている病気の一つです。

慢性腎臓病とは、末期腎不全の予備軍です。簡単に言い換えれば、透析にまで至らない程度の軽い腎障害と言えるでしょう。尿検査でいつも蛋白尿が出ているかどうかや、血液検査で腎機能の数値が悪くなっているかどうかなどで総合的に判断されます。

九大ひさやま研究室で慢性腎臓病について調べたところ、時代とともにこの病気の頻度は増えてきていることが分かりました。これは、食生活の欧米化により、生活習慣病が増えてきていることが関係しているようです。

では、慢性腎臓病があると将来的にどのようなことが起こる可能性があるのでしょうか?私たちが詳しく調査したところ、慢性腎臓病があると、心筋こうそくや脳こうそくになる確率が上がることが分かりました。また、慢性腎臓病に高血圧や喫煙、糖尿病が合併するとその危険性はさらに高くなっていました。




腎臓は肝臓と同様、沈黙の臓器と言われており、軽い腎臓病ではほとんど症状が出ません。慢性腎臓病にならないため、もしくは悪化させないためには、血圧を正常に保つことや、食べ過ぎに注意した食生活が重要と考えられます。

## 喫煙は胃癌の危険因子です

喫煙を行うと動脈硬化が進んで脳卒中や心筋こうそくになりやすくなるということや、肺癌や喉頭癌の原因の1つが喫煙であるということは、みなさんよくご存知だと思います。では、日本人に多い胃癌と喫煙の間に関係はあるのでしょうか?

九大ひさやま研究室では、長年にわたって胃癌の調査も行っています。喫煙と胃癌の関係について、喫煙している割合の多い男性で検討したところ、1日10本以上の喫煙習慣があると、喫煙していない人よりも胃癌になる危険性が高くなることが分かりました。

喫煙には、ストレスから開放されるなどといった効果もあると思いますが、やはり体にとっては「百害あって一利なし」です。また、たばこの煙は、周囲の人の健康にも影響を与える(受動喫煙)といわれています。喫煙されている方は、ぜひ禁煙してみませんか?




## 編集後記

私たちの活動に協力してくださっている久山町の皆様にはもちろんのこと、多くの方々に研究室の成果や最近の医学に関する話題をお届けしようと始まったげんき予報便も第5号となりました。毎回どんな内容にしようかと悩みます。どなたに読んで頂いても分かりやすく、興味のある記事になっていればいいなと思いますが、いかがだったでしょうか。今回も各専門の先生方にご協力いただき、本号を完成させることが出来ました。有難うございました。来年以降も、よりよい内容をお届けできるよう頑張っていきたいと思います。

(I・F)




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

# ～久山町高齢者調査の結果から～

九大ひさやま研究室では、昭和60年以降、体の健診に加えて、65歳以上の住民の方を対象に、認知症やうつ病などの心の健康調査を行ってきました。調査は現在も進行中ですが、平成14年までの調査の結果がまとまり、2つのことが分かりましたので、ご報告したいと思います。

まず、アルツハイマー型認知症などの認知症になられる高齢者の割合が、これまで言われてきた数よりも多かった、ということが分かりました。



これは、決して久山町の方が他の地域より認知症になりやすい、という意味ではありません。久山町のように、長年にわたって多くの住民の方がほぼ毎年健康調査に協力してくださる地域は大変まれです。詳しい調査を行うと、実際の病気の発病率を正確に知ることができます。久山町の調査により、認知症の発病率は今まで考えられてきたよりも実は多いということを知ることができたのです。

もう一つ、認知症にならなかった方の方が、認知症の方と比べて、寿命が長いことが分かりました。認知症になると、体力がなくなり、肺炎などにかかって長期入院をしなくてはならなくなることが理由と考えられます。

以上のような結果から、認知症にならないように予防をすることは、大変重要と考えられます。研究室では、これからも高齢者調査を続けて、認知症にならない様にするにはどうすればよいのか、調べていきたいと思っています。今後とも皆様のご協力をお願い申し上げます。

## ～心の健康を保つ取り組み～

# 回想法・動作法をおこなっています!

現在、久山町社会福祉協議会、九州大学大学院人間環境学府、九大ひさやま研究室が連携し、回想法を中心としたグループ活動を行なっています。この活動は、3年前から、社会福祉協議会主催の「スクール」や地域の「サロン」のなかで、九州大学人間環境学府のスタッフが中心となって開かれてきました。

回想法とは、普段は思い出さないエピソードを語ったり、当時の懐かしい気持ちに触れたりすることで、今をいきいきとした気持ちで過ごすことを目的とした活動です。また、参加者同士で思い出を共有することで、お互いに親密な関係を築くこともできます。

毎回の活動は2時間程度です。簡単なゲームを皆で楽しむことから始め、その日のテーマを決めて回想法を行います。参加者はテーマに基づいてそれぞれが思い出したことを語っていきます。回想法終了後は、体をリラックスできるように動作法も行っています。参加者が自分の体の緊張をゆるめられるよう、スタッフがお手伝いし、体だけでなく心もゆったりと過ごしていただいています。

ご興味のある方、ぜひご一緒に活動してみませんか? お問い合わせは、久山町社会福祉協議会（TEL 092-976-3420）までお願いします。



はじめに



肌寒い毎日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか?

平成20年は、腹囲の測定を義務付けた特定健診や後期高齢者医療制度がスタートしました。少子高齢化時代を迎え、益々元気で長生きすることが、個人の人生を豊かにするだけでなく、医療費を削減する上でも重要になってきていると感じます。

さて、今回のひさやまげんき予報便も、健診での検査に関する話題や研究室の最新の成果など、盛りだくさんの内容をお届けいたします。皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

## ～検査値の見方～ 善玉コレステロールと悪玉コレステロール

コレステロールは、体内の機能調節を行う物質であるホルモンや、細胞の膜に存在していますが、これは脂質（油）であるため、そのままでは血液中に溶けません。そのため、コレステロールは、蛋白質で粒状に覆われて「リポ蛋白」という形になって全身を循環しています。肝臓で作られたコレステロールを全身に運搬するリポ蛋白をLDLといい、LDLによって運ばれるコレステロールをLDLコレステロールといいます。LDLコレステロールは、過剰になると血管壁などに沈着して動脈硬化を起こすことから「悪玉コレステロール」とも呼ばれます。これに対して、HDLというリポ蛋白は全身の過剰なコレステロールを肝臓に戻す働きをします。したがって、HDLに運ばれるコレステロール（HDLコレステロール）は「善玉コレステロール」と呼ばれます。悪玉コレステロールが高い状態や、善玉コレステロールが低い状態（脂質異常症）が続くと、動脈硬化が進んで、心筋こうそくや脳こうそくを発症しやすくなることが分かっています。




植物や魚に含まれる不飽和脂肪酸を摂取することや運動には、善玉コレステロールを増やして、悪玉コレステロールを減らす効果があります。脂質異常症の治療には、よい薬も多くありますが、まずは適切な食事と運動を心がけることが大切です。

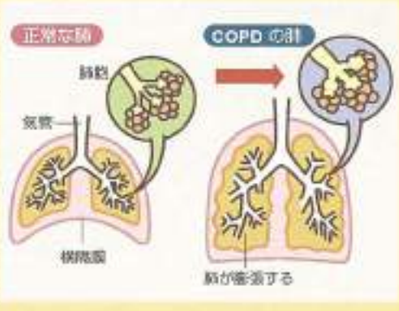
## 「その息切れは年のせい？」

# ～COPD（慢性閉塞性肺疾患）について～

平成20年夏の久山町健診から呼吸機能検査（努力性の肺活量検査）をはじめました。この呼吸機能検査の特徴は、検査を受ける方に力一杯息をはいていただかなければ正確な結果が得られないということです。検査の時の「吸えなくなるところまで胸いっぱいに息を吸って」、「力一杯いっきに息をはいて」、「はけなくなるまで息をはいて」という声かけには、驚かれ、「苦しかった」という印象を持たれた方も多かったことでしょう。

最近、タバコを吸っていた人やタバコの煙が入った空気を長期間吸っていた人におこる肺の病気：COPD（慢性閉塞性肺疾患）が世界中で爆発的に増えています。以前、COPDは肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていました。この病気では、肺胞がひろがって肺の弾力がなくなる（スポンジ状だった肺が乾燥したヘチマのようにスカスカになる）状態と、細い気管支に炎症がおきてセキやタンが多くなり空気の通り道が細くなる状態がいっしょにおこります。したがって、「急ぐと息切れがする」、「坂道や階段で息切れがする」、「カゼの後にセキやタンが止まりにくい」という症状が出ます。COPDを診断するには診察やレントゲン検査のみでは不十分で、呼吸機能検査が必要です。

この病気は、これまであまり注目されていませんでしたが、日本でも530万人以上（福岡県の全人口以上に相当）がCOPDにかかっており、約10年後には肺癌を抜いて死亡原因の第3位になるのではないかと恐れられています。しかし、COPDは早い時期に診断できれば禁煙や薬の内服で進行を抑えられる病気です。




以上のようなことから、日本呼吸器学会では、肺の健康の目安を呼吸機能検査でみる「肺年齢」を提案しています。呼吸機能検査は、少し大変な検査ですが、「きつい」は一瞬で、痛くありません。みなさんも健診で呼吸機能検査を受けて、"肺年齢"や"COPDの可能性がないかどうか"を調べてみませんか?