# げんき予報便

九大ひさやま研究室



2011 SPRING Vol. 7




## 潰瘍性大腸炎の遺伝子研究について

「潰瘍性大腸炎」、あまり聞きなれない病名かもしれません。この病気は大腸の粘膜に炎症が起こり、びらん(ただれ)や潰瘍ができるために、腹痛と慢性の下痢・血便が主な症状として現れる難病の1つです。わが国の患者数は10万人にも及び、その数は10年前と比べると約3倍に増えています。しかし残念ながらこの病気の原因は現在でも不明であり、世界中で治療法や原因究明のための研究が進められています。なかでも、ヒトの体質を決める遺伝子の違い(遺伝子多型)は、潰瘍性大腸炎の原因の1つではないかと考えられています。

九州大学久山町研究室では、平成14年から東京大学や理化学研究所と共同で遺伝子研究を始めましたが、今回、潰瘍性大腸炎についての研究も行いました。その結果、大学病院や地域の医療施設で治療を受けておられる潰瘍性大腸炎の患者さんの集団と、久山町でご協力いただいた皆様方の遺伝子を比較することにより、潰瘍性大腸炎に関連する3つの遺伝子が新たに発見されました。これらの遺伝子の多型をもっている人は、そうでない人と比べて潰瘍性大腸炎に1.3~1.5倍なりやすいことが分かり、その結果は、この分野において世界でもっとも権威のあるアメリカの科学誌に発表されました。今回の成果は、潰瘍性大腸炎の原因究明に大きく貢献すると考えられます。また将来、この病気を持つ患者さん一人ひとりの体質に合わせたオーダーメイド医療が実現することにもつながると期待されます。

久山町研究室では、生活習慣病のみならず、潰瘍性大腸炎のような難病に対しても、治療や予防に貢献できるような研究をこれからも続けていきたいと思います。

## メタボリック症候群と心血管病

最近、メタボリック症候群(メタボ)という言葉をよく耳にしますが、今回はメタボリック症候群と心血管病との関係についてのお話です。

おなかがぽっこり出てくるような肥満(内臓脂肪型肥満)があると、血液中の糖分や脂分、さらに血圧も高くなりやすいことが知られています。このように、肥満のある人が血糖、脂質、血圧の異常をあわせ持った状態をメタボリック症候群と呼びます。わが国の診断基準では、肥満に加えて、血糖、中性脂肪あるいは善玉のHDLコレステロール、血圧のうち2つ以上が異常値を示せば、メタボリック症候群と診断します。久山町における調査結果より、メタボリック症候群があると動脈硬化が進みやすく、心筋こうそく、脳こうそく、慢性腎臓病の危険性が高くなることが明らかとなっています。大事なことは、メタボリック症候群の基準値のうち、空腹時血糖は110mg/dl以上、血圧は130/85mmHg以上であり、これらは糖尿病(126mg/dl以上)、高血圧(140/90mmHg以上)と診断される値より低いことです。つまり、糖尿病や高血圧の一歩手前の段階でも、肥満や他の異常と重なることによって、心筋こうそくや脳こうそくの危険性が増すといえます。

メタボリック症候群と診断された場合、まずは内臓脂肪を減らすように食事や運動といった生活習慣の見直しを行いましょう。その際、医師や保健師より専門的アドバイスをもらい、各項目がメタボリック症候群の基準を満たさないように管理することが大切です。

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

## 編集後記

平成22年は、夏から秋にかけて猛暑が続き、各地で災害が起こったことが特に印象的な年でした。そんな中、例年にもまして多くの住民の皆様に健診を受診していただき、大変うれしく思いました。皆様の健康維持に貢献できますよう、研究室一同これからも努力していきたいと思います。

今回のげんき予報便も、各専門の先生方にご協力いただき完成させることができました。有難うございました。

このげんき予報便は、今後も研究室の活動をより分かりやすく親しみやすい内容でお届けしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

(D.Y)




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

# 心療内科ストレス健診の結果より

2010年の久山町健診では、半数以上の方に心療内科のストレス健診を受診していただきました。皆様の結果はいかがだったでしょうか？受診された方のうち9.4%の方が「自分の感情を自覚し表現することが苦手で、ストレスをため込みやすいタイプ（失感情症）」であることがわかりました。これは欧米やアジア諸国と同じくらいの割合です。ストレスは不眠・不安・抑うつだけでなく様々な体の症状をひき起こしますが、特にストレスをため込みやすいタイプ（失感情症）の方は症状が長引くことがあります。肩こり、腰痛、胸痛、腹痛、下痢、便秘、頭痛、めまい、手足のしびれ、持続する発熱など長引く症状でお困りの方は、一度心療内科を受診されてみるとよいかもしれません。また、ストレスはホルモンや自律神経系を通じて、高血圧、高血糖、脂質異常、肥満をひき起こします。息抜き、気晴らし、気分転換のおしゃべりをうまく生活に取り入れていきましょう。なお、九州大学心療内科医師によるストレス相談（無料）も随時受け付けておりますので、下記までお気軽にお問い合わせください。






## 「慢性の痛みについて」

同時におうかがいした痛みに関するアンケートで、受診者の66%の方が何らかの痛みを持っていて、半年以上前からの慢性の痛みを持っている方が48%もいらっしゃることがわかりました。多かった症状は腰痛、肩や腕の痛み、足の痛みでした。なかには、痛みのために何もできない、痛みのことばかり考えてしまうという方もいらっしゃるかもしれません。考え方や行動を変えたり（認知行動療法）、適切なリハビリをすることで、慢性の痛みによる日常生活の障害が改善する可能性があります。慢性痛で心理的にもお困りの方は、下記のストレス相談へお問い合わせください。

2011年も心療内科健診でストレス・痛みチェックを行ってまいります。皆様の心身の健康を保つためにぜひご活用ください。

**ストレス相談** 予約制　C&Cセンター健康福祉課　TEL 092-976-3377

# 生活習慣病予防における 米（ごはん）食の有用性に関する 医学的、栄養学的研究・調査

## ～主食パターンからみた食物消費構造を中心に～





日本人の食生活は、戦後の高度経済成長の中で生活水準の上昇とともに、主食（ごはん）を中心に野菜、魚などを組み合わせる伝統型食生活から、牛乳や肉、油脂、果物などを取り入れた米への依存度が低い欧風型食生活へと変化してきました。また主食の内容もごはんの頻度が減り、パンや麺などの小麦粉製品の頻度が高くなってきました。そのため、たんぱく質や脂質の摂取量が多くなり、結果として生活習慣病をひき起こすと考えられています。

久山町の成人健診の栄養調査から、主食の摂り方と全体の栄養のバランスについて調べたところ、毎食「ごはん」を食べている人が理想値に近くなっていました。一方でパンや麺を食べたり朝食を欠食する人たちでは主食の割合が低く、脂質の量が多かったりお酒の量が多かったりと栄養のバランスがあまり良くありませんでした。

平成12年に策定された「食生活指針」の1つに『ごはんなどの穀類をしっかりと』とあります。ごはんはどんな食品とも組み合わせて食べることができるため、栄養のバランスもとりやすいという特徴があります。ごはんを中心とした「日本型食生活」の大切さを再認識し、食生活を見直してみてはいかがでしょうか。




寒い毎日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

1961年に久山町での住民健診が始まって今年で50年目となりました。その継続年数の長さに大変驚くとともに、この健診がここまで継続して来られたのも、住民の方々のご理解とご協力のたまものと研究室一同感謝いたしております。これからも健診の実施や研究の推進を通して、少しでも皆様の健康維持の手助けとなれますよう努力していきたいと思います。

さて、今回のひさやまげんき予報便では、昨年初めて行われました心療内科のストレス健診などの結果とともに、健診で行われている検査についての話題など、盛りだくさんでお届けいたします。皆様の健康づくりの一助となれば幸いです。

# 検査値の見方 尿検査

尿は腰の高さにある腎臓（じんぞう）という臓器で作られ、尿管（にょうかん）、膀胱（ぼうこう）を通って体外に排出されます。腎臓は全身をめぐる血液の中から不要になった水分や老廃物をくみ取る働きがあり、このくみ取られた水分や老廃物のことを尿といいます。尿は全身をめぐる血液から作られていますので、腎臓・尿管・膀胱の状態だけでなく、全身の状態も反映しています。




それでは尿検査を行うとどのような病気がわかるのでしょうか？尿検査では主に①尿たんぱく、②尿糖、③尿潜血（尿に血が混じること）の有無を調べます。

① **尿たんぱく**が陽性の場合は腎臓病や動脈硬化が疑われ、特に尿たんぱくと尿潜血がどちらも陽性の場合は、腎不全の原因となる腎炎がかくれている可能性があります。
② **尿糖**が陽性の場合は糖尿病が疑われます。
③ **尿潜血**が陽性の場合、腎臓や膀胱に結石ができていたり、時にはガンがかくれていたりすることがあります。

毎年健診のたびに尿潜血を指摘されている方はあまり心配ありませんが、初めて尿潜血が陽性になった方や、これまで尿潜血を指摘されている方でも尿潜血の程度が強くなった場合には、より詳しい検査が必要です。

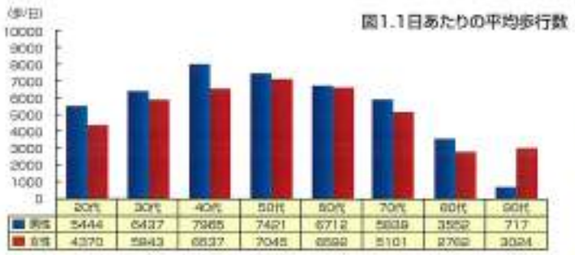
いずれにしても、尿検査で異常を指摘された際には、放置せずに医療機関を受診することが大切です。また、病気の早期発見・早期治療のためにも、健診などを利用して、定期的に尿検査を受けるように心がけましょう。

# 久山町住民の身体活動量は？

厚生労働省は、生活習慣病の予防のために「1週間に23エクササイズ以上の身体活動を実施する」ことを勧めています。エクササイズとは、身体活動の強さと時間をかけ合わせた身体活動量を表します。たとえば、1エクササイズは20分の歩行、15分の速歩、10分の階段の昇り降りなどに相当します。23エクササイズを1日あたりに換算すると、3.3エクササイズとなりますので、歩行ならば1日約60分、速歩なら1日約45分に相当します。2009年の久山町健診で実施した身体活動量調査では、1日3.3エクササイズを達成された方々は受診者全体の48%でした。

図1に、久山町の方々における1日の歩行数の平均値を年代別に示しています。全年代の平均は男性で6,499歩、女性で6,061歩でした。皆様の平均値は、平成21年度の全国平均（男性7,214歩、女性6,352歩）と同じレベルにありました。

図1.1日あたりの平均歩行数




## 自宅でも達成できる3.3エクササイズ

日常的に行う1時間程度の買い物や家事でも約3.3エクササイズに相当します。寒い季節は身体を動かす機会が少なくなりがちですが、自宅でも意識して身体を動かすようにすることで、1日3.3エクササイズを達成できます。

## 外出時にもストレッチがおすすめ!!

急に身体を動かすとケガをしてしまうので注意が必要です。運動前だけでなく外出時にも普段以上に入念にストレッチを行いましょう（図2）。

### ストレッチを行う際の注意

- 反動をつけない：はずみや反動をつけずにゆっくり伸ばします
- 無理をしない：痛いのを我慢して無理やり伸ばさないようにしてください
- 息を止めないで：まず吸って、吐きながら筋肉を伸ばしていきます
- 気持ちよい状態をキープ：じわーっと気持ちよい感じを20秒ぐらいキープしましょう

図2.ストレッチの例



①片方の足の膝を曲げて前に出す
②もう一方の足を後ろに引いて立つ
③上体を前に傾け、両手を前につく
④後ろに置いた足のふくらはぎを伸ばす
⑤足を入れ替えて同じように行う