げんき予報便



2012 SPRING Vol.8

九大ひさやま研究室



禁煙のススメ





たばこがきょ血性心疾患や脳卒中、がんを引き起こす原因のひとつであるということは、皆さんよくご存じのことと思います。健康志向やたばこ税の増税などもあって、日本の成人男性の喫煙率は減少し続け、最近40%を切りましたが、他の先進諸国と比べるといまだに高い状況です。「たばこは体によくないと分かっているけどやめられない」「もう吸い始めて長いから今更やめても…」そう思って吸い続けている方もおられるのではないでしょうか?

九大久山町研究室で久山町の男性について調べたところ、喫煙している人は、喫煙したことがない人に比べて、全ての病気による死亡のリスクが1.6倍上昇していました。一方で、以前喫煙していたがやめた、すなわち禁煙した人の死亡のリスクは、喫煙したことがない人と同程度であることが分かりました(図)。



また、禁煙してどれくらいから死亡のリスクが減るのかを調べたところ、全ての病気による死亡のリスクは禁煙後5年以内から低下しはじめ、10年以上で喫煙習慣の全くない人と同程度になりました。特にきょ血性心疾患や脳卒中による死亡のリスクは、禁煙してすぐから減ることが分かりました。今回の調査は喫煙率の高い男性だけで行いましたが、他の研究から女性でも同様のことが報告されています。

禁煙すると、喫煙をしたことがない人と死亡のリスクが変わらなくなるのです。喫煙している人は、元気で長生きするために少しでも早く禁煙することが大切です。喫煙しているあなた、今からでも決して遅くありません。ぜひ禁煙することをおすすめします!

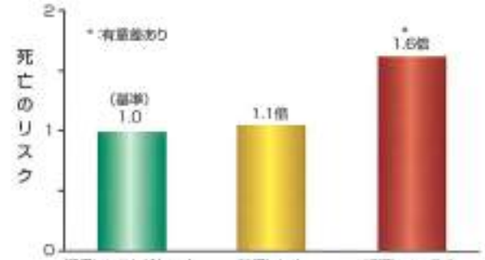


図.喫煙習慣別にみた全ての病気による死亡のリスク

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23年は東日本大震災が記憶に残る年でした。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げるとともに、被災地の1日も早い復旧復興をお祈り致します。

ところで、今回のげんき予報便はいかがでしたでしょうか?研究室の活動をお伝えするとともに、住民の皆様の健康づくりにお役立てできればと思い作成致しました。この度、げんき予報便の編集作業を行う中で、町の皆様方の健康に対する関心の高さを改めて感じました。

今後も研究室の活動および健康に関する話題を中心に、わかりやすく親しみやすい情報をお届けできるように頑張っていきたいと思います。今後ともよろしくお願い申し上げます。

(K.I)

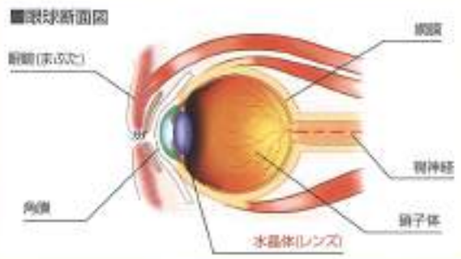


お問合せ 九大ひさやま研究室
〒811-2501 福岡県糟屋郡久山町大字久原1822-1 ヘルスC&Cセンター内
Tel:092-652-3080 Fax:092-652-3075

白内障について

私たちが目で見ている像は、角膜、水晶体を通った光が網膜面で結像したもので、水晶体が濁っているとかすんで見えます(図)。様々な原因で水晶体が濁る病気が白内障です。かすんだり、物が二重に見えたり、まぶしく見えるなどの症状が出現し、進行すれば視力が低下します。原因として加齢によるものが最も多く、老人性白内障と呼ばれており、早い人では40代から、80代では大部分の人で白内障が発見されます。水晶体の濁りはゆっくり進んでいきますが、一度濁った水晶体は元通り透明にはならず、進んだ白内障は手術をして取ってしまうしかありません。手術時期は、ご本人が日頃の生活で不自由を感じるようになった時というのが原則です。しかし、あまり白内障が進みすぎると手術が難しくなる場合があるので、診察で白内障の進み具合をみて眼科医が手術をおすすめする場合もあります。

平成24年度の久山町健診では瞳孔を開く検査まで行いますので、詳細な眼底の評価に加え、白内障の程度についても直接診察して評価することができます。白内障が気になる方はぜひこの機会をご活用ください。



慢性疼痛(6ヶ月以上続く痛み)の現状と関連する因子について

今回は、平成23年度の久山町健診を受診された方のうち、心療内科のストレス健診を受けられた916人の方の検査結果についてお知らせします。

①慢性疼痛の割合

慢性疼痛を持つ人の割合は全体の48%で、高齢になるほど多くなっていました。

②慢性疼痛の痛みの部位

慢性疼痛のある方に、最も痛みの強い部位についてうかがうと、腰、肩や腕、足の順に多くなっていました。また、女性は男性に比べて足の痛みを多く訴えていました(図1,2)。年代別では、40~50歳代では頭や顔、首、肩や腕など上半身の痛みが多く、年齢が上がるにつれて足の痛みが多くなり、腰の痛みはいずれの年代でも高い傾向にありました。

③慢性疼痛がある方の特徴

慢性疼痛がある方は、痛みのない方に比べて抑うつ症状、不安症状をかかえる傾向が強く、日常生活が障害され、生活満足度が低い傾向にありました。

④アレキシサイミア(ストレスをため込みやすい性格)と慢性疼痛の関係

自分の気持ちに気づきにくい、気持ちを伝えるのが苦手といった特徴を持つ性格のことをアレキシサイミアといい、この性格の方はストレスをため込みやすい傾向にあることが知られています。心療内科ストレス健診でアレキシサイミアと慢性疼痛の関係について調べたところ、アレキシサイミアの傾向が強い方ほど慢性疼痛をかかえている割合が高いという結果でした(図3)。

6カ月以上続く慢性疼痛の原因には、椎間板ヘルニアや変形性膝関節症などの器質的な疾患に、心理社会的な因子が加わっていることがあります。このような場合には痛みによる苦しみがより強かったり、日常生活や人間関係に支障をきたしたりすることがあります。

心療内科では今後も健診で体の症状に関連した心理ストレス検査や心療内科医師によるストレス相談(無料)を行ってまいりますので、心身の健康維持や相談窓口としてぜひご活用ください。



図1.慢性疼痛の体の部位(男性)



図2.慢性疼痛の体の部位(女性)

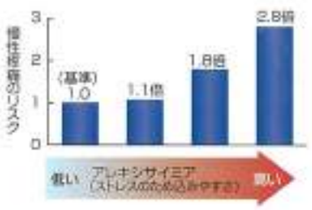


図3.アレキシサイミアのレベル別にみた慢性疼痛のリスク



肌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?

昭和36年に始まった久山町の成人健診は、この度50周年を迎えました。これまでこの健診が継続して来られたのも、住民の皆様のご理解とご協力のたまものと研究室一同感謝しております。そして、今年は5年に1度の一斉健診の年になります。住民の皆様の健康状態の把握とお一人おひとりの健康維持のために、ぜひともご参加をお願い申し上げます。

さて、今回のひさやまげんき予報便では高血圧や糖尿病と認知症との関係など、研究室の最近の成果をお届け致します。

皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

糖尿病・高血圧症と認知症の関連について

認知症は日常の生活動作を低下させて、生活の質を悪化させる疾患です。認知症の進行を完全にくいとめる治療法がない中、認知症の危険因子を明らかにすることは、認知症の予防対策を講じるうえで重要です。そこで、九大久山町研究室では、人口の高齢化とともに近年増加している生活習慣病の糖尿病や高血圧症と、代表的な認知症の病型であるアルツハイマー病、脳血管性認知症との関連について調べてみました。

【糖尿病と認知症】

結果(図1)をみますと、糖尿病の人は、糖の代謝に異常がない人と比較して1.9倍アルツハイマー病を発症するリスクが高くなっていました。また脳こうそくや脳出血などが原因となる脳血管性認知症を発症するリスクは、糖尿病予備軍の人で1.9倍、糖尿病の人で2.1倍高くなっていました。つまり、糖尿病とその予備軍はアルツハイマー病や脳血管性認知症の危険因子であることが明らかになったわけです。わが国では、食生活が欧米化した影響で、糖尿病を患う方が増え続けています。認知症の予防を目指すうえで、糖尿病とその予備軍の予防、およびその治療・管理が大きな課題になったといえます。

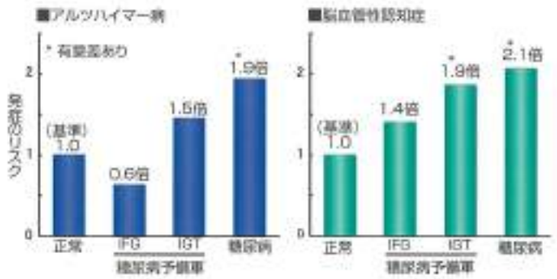


図1.耐糖能レベルと認知症発症のリスク
(IFG:空腹時血糖異常 IGT:耐糖能異常)



【高血圧症と認知症】

それでは血圧レベルと認知症との関係はどうなのでしょうか。

結果(図2)をみますと、高血圧症は、脳血管性認知症の発症するリスクを高めることが分かりました。老年期(65歳以上)の血圧について検討すると、血圧値が正常の人(収縮期血圧120mmHg/拡張期血圧80mmHg未満)と比較して、軽症高血圧症の人(140~159mmHg/90~99mmHg)は4.5倍、重症高血圧症の人(160mmHg/100mmHg以上)は5.6倍、脳血管性認知症になり易いことが分かりました。

また、老年期だけではなく中年期(50~64歳)に血圧が高い人も、老年期になって脳血管性認知症になり易いことも分かりました。中年期に軽症高血圧症の人は正常血圧の人と比べて6.0倍、重症高血圧症の人は10.1倍、老年期に脳血管性認知症を発症するリスクが高くなっていました。これらのことより、中年期より血圧をしっかり管理していくことは、脳の血管を守り将来の認知症を予防することにつながると考えられます。

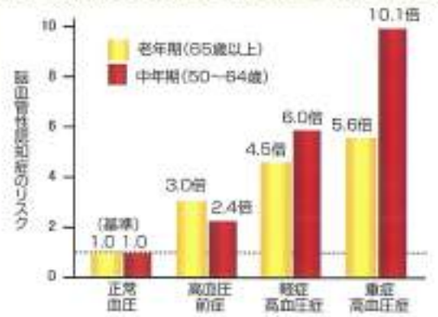


図2.血圧レベルと脳血管性認知症発症のリスク

久山町研究の成果より、皆様の身近にある高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、認知症の発症に密接に関係していることが明らかになりました。お年になっても元気に暮らすために、若いときから糖尿病や高血圧症をしっかり治療し管理することが重要です。