げんき予報便



2015 SPRING Vol.11

九大ひさやま研究室



こんな事に取り組んでいます。



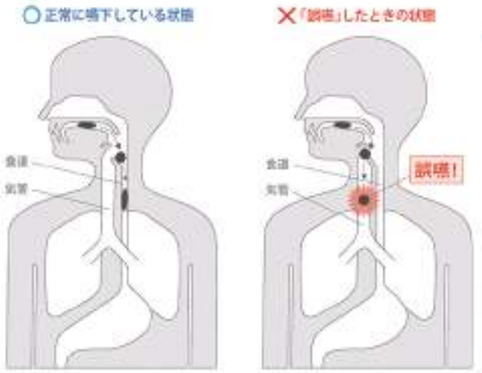
最近の研究室

嚥下機能の検査について

食事は生きることの原点であり、さらには我々の人生に花を添える愉しみでもあります。

食べるということは、食物を口に取り込みかみ砕く「摂食」と飲み込む「嚥下」の一連のスムーズな流れで成り立っています。したがって、どちらか一方でも機能が低下すると、食べることに支障をきたします。飲み込む機能の障害、すなわち「嚥下障害」があると、食物や唾液が気管の方へ入ってしまう誤嚥が起きます。異物が肺や気管支内に入り炎症をおこすことによって、誤嚥性肺炎を発症する原因となります。肺炎は近年日本人の死因の第3位となりました。その死亡者の95%は65歳以上の高齢者ですが、その多くは誤嚥性肺炎だと言われています。誤嚥性肺炎の原因となる「嚥下障害」は気づかないうちに進行することが多いので、皆さんも一度嚥下機能をチェックされることをお勧めします。





出典「バランス株式会社ホームページ～介護・嚥下にお悩みの方のために～」

平成25年度から、久山町の健診では、嚥下障害の早期発見のため、歯科健診の受診者で65歳以上の方を対象に、嚥下機能の検査(反復唾液嚥下検査)を実施しています。この検査では30秒間唾液を飲み続け、連続して何回ゴックンと飲みこめるか「嚥下反射」を確認します。飲みこめる回数が少ない場合、「嚥下障害」が疑われることがあります。

「嚥下障害」が疑われる場合は、嚥下機能を改善するためのトレーニングをご紹介しております。久山町の方々が生涯にわたって楽しく食事ができるように、この検査を通してお手伝いできればと思います。

編集後記

平成26年の夏は、日本各地で記録的な豪雨に見舞われました。また台風のため健診も延期する事態となり大変ご迷惑をおかけしましたが、そのような中でも多くの住民の皆様に受診していただきました。

今回のげんき予報便では、現在増加している認知症についての研究成果を取り上げました。久山町の認知症に関しての研究成果はテレビや新聞でも取り上げられていますので、ご覧になった方もいらっしゃるのではないでしょうか？

今後も研究室の活動及び健康に関する話題を中心に、皆様のお役に立てるような、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・T）



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



寒さもまだまだ厳しい今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

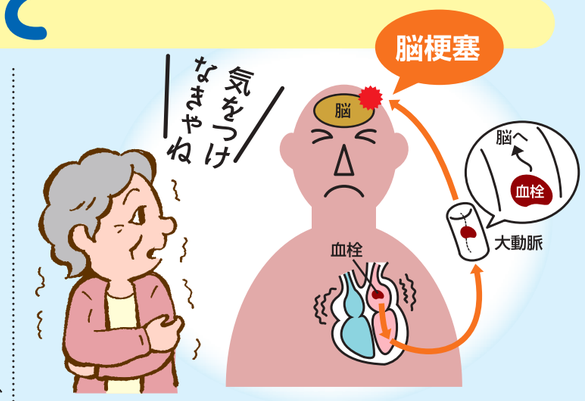
昭和36年に始まった久山町の成人健診はこの度54年目を迎えましたが、今年も多くの方々に久山町健診を受診していただきました。この健診がこれまで継続してこられたのも、住民の皆様のご理解とご協力のたまものと深く感謝申し上げます。

さて、今回のげんき予報便では、研究室の成果や、健診での検査に関する話題など盛りだくさんの内容をお届けします。皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

心房細動について

心房細動とは、不整脈の一種で心房といわれる心臓の部屋が小刻みに震え、心臓の脈が乱れる病気です。高齢者に多くみられ、男性の方が女性に比べ発症しやすいと言われています。また高血圧、糖尿病、心臓病などの病気がある方は心房細動を起こす可能性が高まります。誘因としては肥満、大量飲酒、睡眠障害、過度のストレスなどがありますが、原因が特定できない場合もあります。

症状としては、動悸や胸部の違和感、めまいや脱力感、息苦しさなどがみられることがあります。しかし全く症状がなく健診で発見される場合もあります。問題となるのは、心房が規則正しく収縮できなくなることで血液の流れがよどみ、心房の中に血のかたまり（血栓）ができることです。これが頭へ流れてしまうことで脳梗塞を起こす可能性が高くなるため、心房細動を有する人では脳梗塞の発症予防が大切です。治療は、血栓ができにくくするため、血がかたまりにくくなる薬剤を使用します。生活習慣を見直すとともに、定期的に健診を受診し、心房細動の早期発見に努めましょう。



ヘリコバクター・ピロリ菌の検査方法について

ヘリコバクター・ピロリ菌（以下ピロリ菌）は胃の中にいる細菌で、胃潰瘍・十二指腸潰瘍などの病気に関係していますが、最近では、ピロリ菌に感染している人の方が感染していない人より胃癌になるリスクが高いことも分かっています。このようなことから、胃内視鏡検査で胃炎を確認した後、ピロリ菌がいるかどうかの検査をします。そして感染が確定した方は、健康保険を使って除菌治療を受けることができます。ここでは、ピロリ菌感染の確認方法について、簡単にご紹介したいと思います。

ピロリ菌感染があるかどうか確認する方法は、大きく分けて内視鏡検査を使う方法と使わない方法があります。

内視鏡を使う方法 内視鏡の際、胃粘膜組織を採取する必要がある検査	
1 迅速ウレアーゼ法	胃粘膜組織を特殊な液体に浸して感染しているかどうか判定。
2 鏡検法	胃粘膜組織を顕微鏡で見てピロリ菌がいるかどうか直接確認。
3 培養法	胃粘膜組織にいる菌を増やして感染を確認。
内視鏡検査を使わない方法	
1 抗体測定	血液検査で、ピロリ菌に対する免疫があるかどうかを測定。
2 尿素呼気試験	特殊な液体を服用する前と後に吐いた息を保存し、息の中の炭酸ガスの量の変化を測定してピロリ菌がいるかどうか判断。
3 糞便中抗原測定	糞便中のピロリ菌を直接検出。

それぞれの検査に特徴があり、検査を受ける方の状況などを考慮の上、選択されます。ピロリ菌検査をお考えの際には、主治医の先生とよくご相談いただくのがよいでしょう。

認知症と乳製品について

わが国は4人に1人が高齢者という超高齢社会をむかえ、認知症高齢者の急増が大きな医療・社会問題となっています。認知症の原因は様々ですが、脳の神経細胞の機能が低下するアルツハイマー病と、脳梗塞や脳出血などの脳の血管障害によって生じる血管性認知症が認知症全体の約85%を占めます。しかし、認知症の進行を完全に食い止める治療法はいまだ確立されていないため、認知症は予防が大切です。

前回のげんき予報便では、認知症のリスクを下げる食事についてご報告いたしました。その食事とは、大豆・大豆製品、野菜類、海藻類、牛乳・乳製品の摂取量が多く、お米の摂取量が少ないという組み合わせです（表1）。しかしお米を食べることが悪いというわけではなく、お米の摂取量が多いほど他の食品（おかず）の摂取量が減ってしまい栄養のバランスが崩れてしまうことが問題なのです。一方、「増やすとよい」となった食品群と認知症との関連をさらに検討しますと、牛乳・乳製品の摂取量が多い人はアルツハイマー病や血管性認知症になるリスクが低下することが分かりました（図1）。牛乳・乳製品には、認知症の予防効果があるというビタミンB12やミネラル（カルシウムやマグネシウム）だけでなく、認知症の危険因子である糖尿病を改善する作用のあるタンパク質などが含まれています。日本人の牛乳・乳製品の摂取量は少なく、厚生労働省も1日コップ1杯程度の牛乳またはそれに応じた乳製品（カップヨーグルト2つやスライスチーズ2枚）の摂取を推奨しています。主食（お米）にかたよらない野菜が豊富でバランスのとれた和食に、牛乳・乳製品を加え、将来の認知症を予防しましょう。



表1　認知症予防のための食事

増やすとよいもの	減らすとよいもの
大豆・大豆製品 緑黄色野菜 淡色野菜 海藻類 牛乳・乳製品 果物・果物ジュース イモ類 魚	お米 お酒 主食（お米）に偏らず、主菜・副菜（おかず）をしっかりとってバランスの良い食事を心がけましょう。

図1　牛乳・乳製品と認知症発症のリスク

