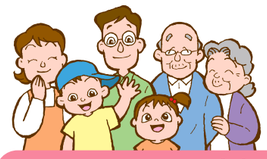
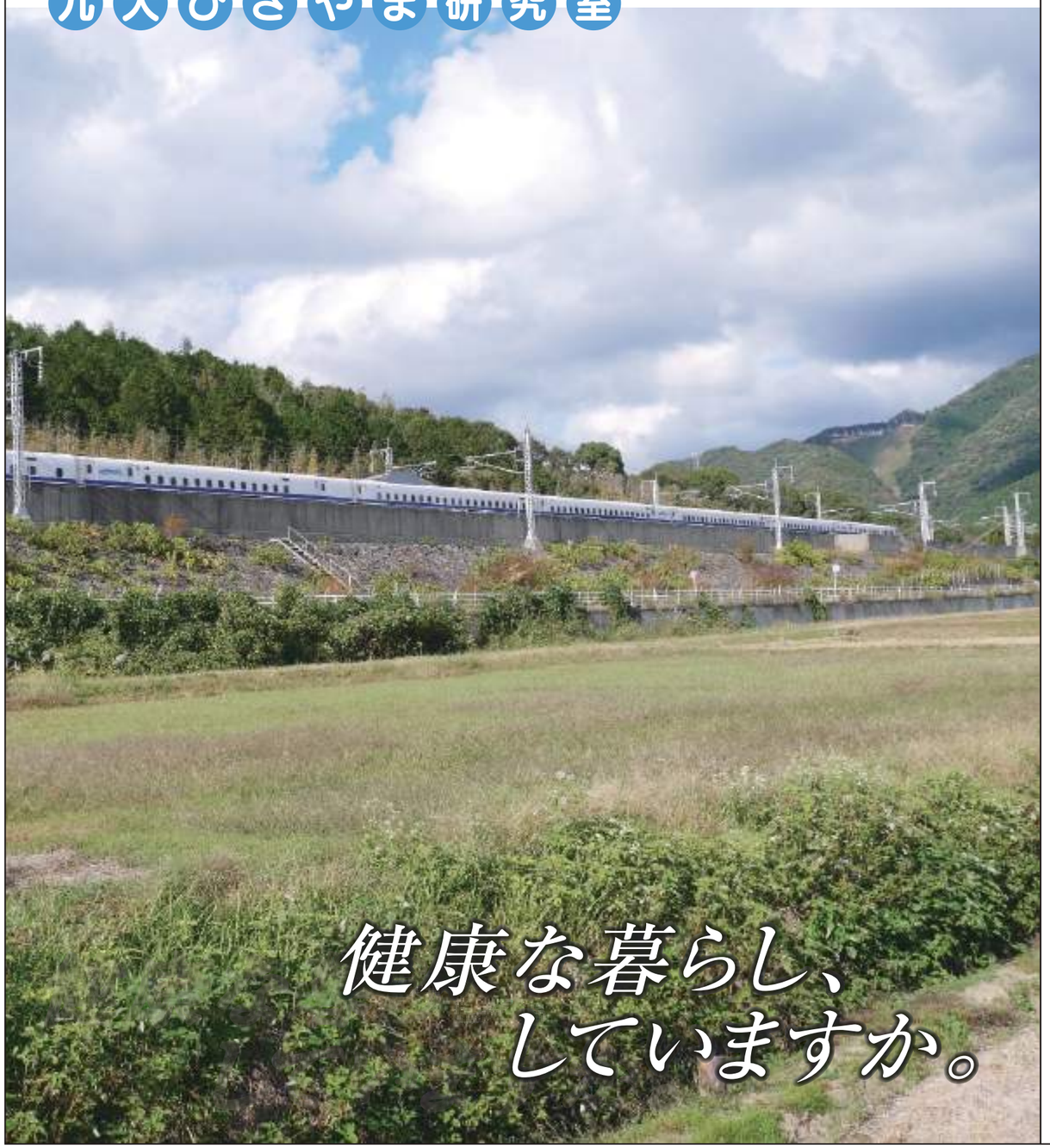
げんき予報便



2021 SPRING Vol.17

九大ひさやま研究室



コロナ禍での2020年度健診

2020年は、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大により、東京オリンピックを始め、様々なイベントの中止が発表された1年でした。久山町生活習慣病予防健診においても、実施が危ぶまれる状況でありましたが、住民の皆様のご協力の下で無事実施することができました。

本年度の健診では、3密（密閉･密集･密接）を避けるべく、受診は完全予約制とし人数制限を行いました。健診内容も滞在時間や接触を減らすため、糖負荷試験、心電図、眼科検診、歯科検診、呼吸機能検査などは行わず、検査結果は後日郵送の形とさせていただきました。またマスク着用、手指アルコール消毒の徹底、定期的な換気を行いました。

健診を受診頂いた皆様には、いつもとは内容も大きく異なり、また感染防止に協力いただく際にご不便に感じられる場面もあったとは存じますが、皆様のご協力により新型コロナウイルスの感染者の発生もなく無事に健診が終了できたことを、この場を借りて深く御礼申し上げます。

健診の際には、自粛期間が長期化する中で、運動不足や体重増加、体調の変化などの健康面の不安を多く耳にいたしました。C&Cセンターでは引き続き住民の方への健康相談を行っておりますので、いつでもご相談ください。

2021年度の健診も状況に応じて柔軟に対応していきたいと考えております。今後とも何卒よろしくお願いいたします。



体温測定



密にならないように
ソーシャル
ディスタンスを確保



手指消毒

編集後記

2020年は年初からの新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大が記憶に残る年となりました。未だ収束の目処が立たない状況で、不安に感じられる方も多いと存じます。コロナ禍での新しい生活様式や、長期化する自粛の中では、運動不足や食生活の偏りが生じがちです。そこで今回のげんき予報便では、運動や筋力の維持、栄養の重要性といった日々の生活に関わる研究内容をご紹介させていただきました。本便が少しでも住民の皆様の健康づくりに役立てば幸いです。

今後も最新の研究室の活動や健康に関する話題を中心に、わかりやすくお届けできるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

（S.N）



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

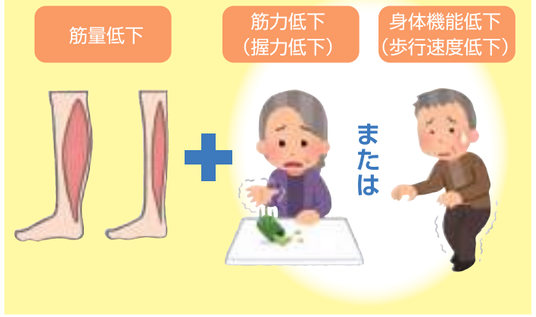


筋肉と健康
死亡、認知症との関連



新型コロナウイルスの影響による運動不足で筋力低下を実感している方が多いのではないでしょうか。筋肉量が減ることにより筋力または身体機能が低下した状態はサルコペニア（図1）と呼ばれます。

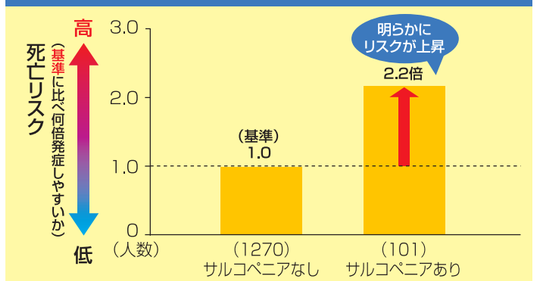
図1：サルコペニア



サルコペニアは、筋肉量の低下と握力低下または歩行速度の低下により診断されます。近年、このサルコペニアは様々な健康障害と関連することが分かってきており、近年注目を集めています。

2012年の久山町健診では、65歳以上の住民約1,400人においてサルコペニアの調査（筋肉量、握力および歩行速度の測定）を行いました。その結果、サルコペニアを有している人の頻度は約7%でした。さらに、その後の追跡調査の成績から、サルコペニアのある方はない方と比べ死亡リスクは約2倍高いことが明らかになりました（図2）。

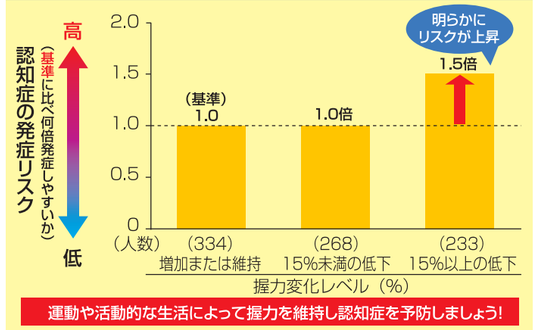
図2. サルコペニアの有無別にみた死亡のリスク



サルコペニアを予防して長寿を目指しましょう!

また、久山町における高齢者調査の成績から、中年期から高齢期にかけての大幅な握力が低下された方は、握力が保たれている方に比べ、認知症の発症リスクが高いことも分かりました（図3）。

図3. 握力変化レベル別の認知症発症のリスク



運動や活動的な生活によって握力を維持し認知症を予防しましょう!

握力は全身の筋力を反映しますので、中年期から高齢期にかけて全身の筋力低下を防ぐことは、認知症を予防し、元気で健康な身体を保つ上で大切であると考えられます。

それでは、サルコペニア防ぐにはどうしたらよいでしょうか。久山町の調査によると、運動習慣のない方やエネルギー摂取量が少ない方では、サルコペニアを有する割合が高いことが明らかになっています。タンパク質を多く含むバランスのよい食事をしっかりととり、身体を動かす習慣を身につけることにより、サルコペニアを予防しましょう。





各地で花の便りが聞かれる頃となりました。お元気でお過ごしでしょうか。

昨年は福岡でも新型コロナウイルス感染症の拡大がありましたが、住民の皆様に換気や手指衛生などの感染対策にご協力いただくことで久山町検診も無事開催の運びとなり、多くの方々に受診していただきました。研究室一同皆様のご理解とご協力に感謝し、一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と、皆様のご健康をお祈り申し上げます。

今回のげんき予報便では、乳製品の摂取と生活機能障害について、握力と認知症の関連を含めたサルコペニアについて、さらに新型コロナ流行下での久山町健診についてお伝えいたします。皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。



乳製品摂取と生活機能について



皆さま、日ごろ乳製品を食べていますでしょうか?牛乳などの乳製品には、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類やビタミンB12やビタミンDなどのビタミン類、そしてホエイプロテインやカゼインなどの良質なたんぱく質が多く含まれています。高齢期になると老化や病気の影響で、体力や身体機能が落ちやすくなり、時には介護が必要になることもあります。病気の予防や体力の維持に食事や栄養は大変重要ですので、今回、乳製品の摂取が日常生活に関連した身体機能である生活機能（表1）に良いかどうかを調べてみました。

2005年に日常生活が自立していた65歳以上の久山町住民約900人を7年間追跡して、乳製品の摂取量と生活機能の低下について検討した結果、乳製品の摂取量が増加するほど生活機能が低下するリスクは低くなっていることが明らかとなりました（図1）。乳製品をよく摂取している者（牛乳で例えると毎日コップ1杯程度飲んでいる者）は、ほとんど摂取していない者と比較して生活機能が低下する確率が30%低くなっていました。

図1. 乳製品の摂取と生活機能低下のリスク

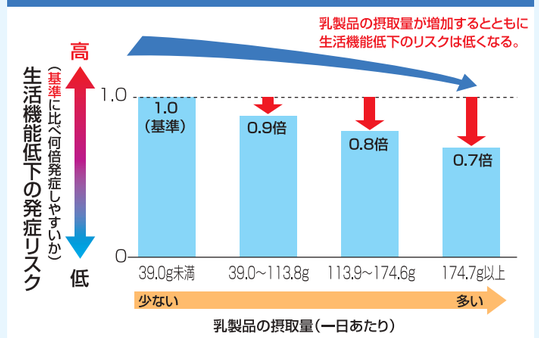


表1. 生活機能のチェックリスト（老研式活動能力指標）

❶	バスや電車を使って一人で外出できますか
❷	日用品の買い物ができますか
❸	自分で食事の用意ができますか
❹	請求書の支払いができますか
❺	銀行預金や郵便貯金の出し入れが自分でできますか
❻	年金などの書類が書けますか
❼	新聞を読んでいますか
❽	本や雑誌を読んでいますか
❾	健康についての記事や番組に関心がありますか
❿	友だちの家を訪ねることがありますか
⓫	家族や友だちの相談にのることがありますか
⓬	病人を見舞うことができますか
⓭	若い人に自分から話しかけることがありますか

●13項目のうち1つ以上「いいえ」があると生活機能低下となります

生活機能の低下は、脳卒中や認知症、整形外科的疾患などの病気が原因で起こることが多いのですが、乳製品に含まれているミネラル類やビタミン類はこのような疾患に予防的に働く事が分かっています。また、乳製品に含まれている良質なたんぱく質は、全身の筋肉が減って筋力が低下するサルコペニアや全身が虚弱になるフレイルの予防につながります。このような事が、乳製品をよく摂取するとその後の生活機能が低下することを防ぐ理由と考えられます。

乳製品をたくさん取りすぎると身体に良くないですが、一日牛乳コップ1杯程度の乳製品を摂取することは皆さまの高齢期の健康管理におすすめです。