

今年は気温の高低差が目立ち、体調管理にも注意が必要ですが皆様いかがお過ごしでしょうか？

１９６１年に始まった久山町の成人健診はこの度55年目を迎えました。今年も多くの方々に健診を受診していただきまして、改めて感謝申し上げます。

今回のげんき予報便は、現在多くの方々が関心や興味を持たれている話題などを中心にお届けします。少しでも皆様の健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

ヘモグロビンA１cレベルと動脈硬化

糖尿病が血管の動脈硬化を促進させて脳こうそくや心筋こうそくを引き起こすことはよく知られています。血液検査項目のヘモグロビン（Hb）A１cは過去１～2ヶ月間における日頃の血糖値の平均レベルを反映し、病院の診療や健診における糖尿病の診断や血糖管理の指標として広く用いられていますが、近年、動脈硬化の指標としても注目されています。

私たちがHbA１cレベルと首のけい動脈の動脈硬化との関係について調べたところ、HbA１cレベルが高い人ほど、けい動脈の硬化の程度が強いことが分かりました（図１）。けい動脈の状態は全身の血管における動脈硬化の程度を反映すると考えられていますので、HbA１c値が高い人ではけい動脈だけでなく、脳や心臓の血管の動脈硬化も進行している可能性があります。そこでさらに、HbA１cレベルと心血管病発症の関係について検討しました。その結果、HbA１cが６.５％以上で糖尿病型と診断されますが、HbA１c5.0%以下の人に比べ、HbA１c6.5%以上の人では脳こうそくになる危険性が約10倍、きょ血性心疾患になる危険性が約4倍高いことが明らかになりました（図２）。また、糖尿病域よりもさらに低いHbA１c5.5～6.4%の人でも脳梗塞に約4倍なりやすいことも分かりました。

健診でHbA１cが高めの方は脳こうそくやきょ血性心疾患を予防するためにも、食べ過ぎに注意し、適度な運動を行うなど血糖値の上昇を抑える生活習慣を心がけましょう。



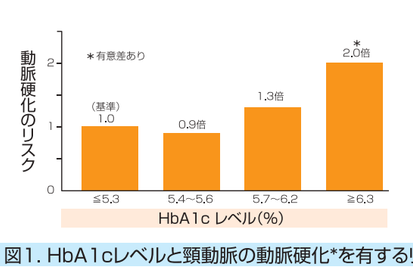


図1. HbA１cレベルと頸動脈の動脈硬化*を有するリスク

（*最大内膜中膜複合体厚（IMT）＞1.0mm）

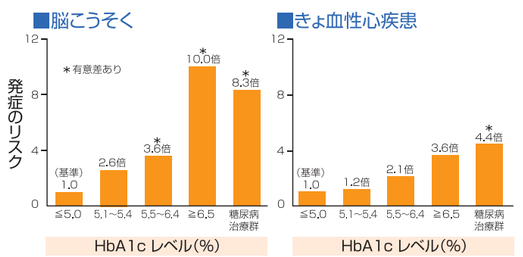
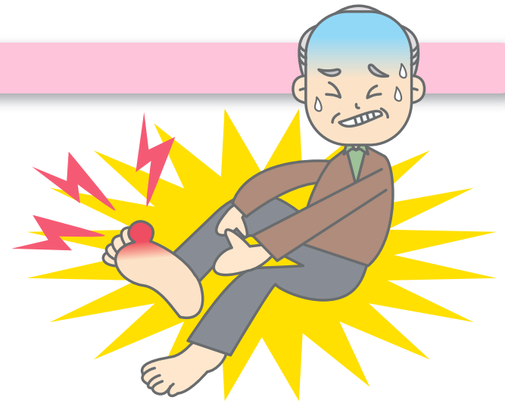


図2. HbA１cレベルと心血管病発症のリスク

尿酸について



皆さん、ご自分の尿酸値をご存じですか?尿酸は細胞から血液中に排出される老廃物の一種です。血清尿酸値は、食物中に含まれるプリン体の摂取により高くなります。プリン体は、動物のレバー、魚の干物、白子や、ビールなどのアルコール飲料に多く含まれます。その他、腎臓が悪い場合、脱水や利尿薬の服用などでも高くなります。高尿酸血症（血液中の尿酸値が高いこと）になると、血液中に溶けていた尿酸が溶けきれなくなって結晶化し、関節や臓器に沈着することで痛風、尿路結石などの合併症が起こりやすくなります。

近年、高尿酸血症や痛風を有する患者さんが全国的に増加傾向にあり、注意が呼びかけられています。高尿酸血症の方は、まず、プリン体を多く含む食事やアルコールをひかえたり、定期的に運動することなどが勧められます。また、高尿酸血症の方は肥満、高血圧、高血糖、脂質代謝異常など、メタボリック･シンドロームの要素を合併していることが多いといわれており、それらに対しても生活習慣の見直しが重要です。

なお、高尿酸血症の薬物治療としては、体の中で尿酸が作られるのを阻害する薬や、尿中へ尿酸の排泄を促進する薬があります。痛風や尿路結石などの合併症の有無によって治療方法が異なるため、健診の際や医療機関でお尋ね下さい。

握力と死亡リスクについて

握力は身体の成長とともに年々強くなり、20～30代でピークを迎え、40代から徐々に弱くなり始めます。握力は全身の筋力を反映するといわれています。これは、握力が強い人ほど太ももの力（脚を蹴り上げる力）や背中の力（物を下から引っ張り上げる力）も強い傾向にあるからです。このたび、久山町研究室で握力と死亡リスクとの関係を調べたところ、握力が強い人ほど死亡リスクが低いことが分かりました。この関係は年齢に関係なく、高齢期（65歳以上）の方でも中年期（40～64歳）の方でも認められました。また、死因を調べてみると、握力のより強い方は心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）と呼吸器系の疾患（肺炎など）による死亡リスクが低いことも分かりました（図）。

握力などの筋力が低下している人は低体重、運動不足、糖尿病･高血圧などの慢性疾患があったり、栄養状態が良くなかったり、免疫力が低下している場合が多いと報告されています。このような状態は死亡、循環器疾患、感染症の危険因子であり、死亡のリスクを上昇させる可能性があります。しかし、握力のみを強くしても死亡リスクが下がるかどうかは今のところ分かっていません。適度な運動によって全身の筋力の維持･増強を目指し、元気で健康的な生活を送りましょう。

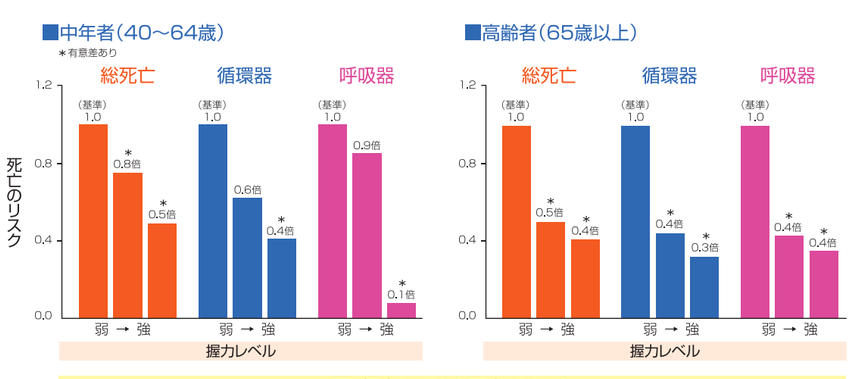


図. 握力レベルと死亡のリスク

げんき予報便



2016 SPRING Vol.12

九大ひさやま研究室



健康な暮らし、
していますか。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

こんな事に取り組んでいます。



最近の研究室

2008年の健診で肺機能検査が始まって8年が経過しました。この検査の目的は、おもにCOPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気の早期発見です。COPDは従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。タバコの煙などの有害物質を長期に吸入することで中高年に発症する生活習慣病です。風邪でもないのに咳や痰が出る、階段ですぐ息がきれるといった症状はないでしょうか？このような症状があるとCOPDの可能性がありますが、多くの方は病気とは考えず年齢のせいだとして見過ごしているのが現状です。

日本では40歳以上の人口の8.6%、約530万人の患者が存在すると推定されています。久山町でも2008年に行った肺機能検査で約9.3%の方がCOPDと診断されており、特に60歳以降で診断される方が多くなっています。

こんな症状で困っていませんか？





検査の時の「大きく息を吸って、いっきにフーと吐いて、吐いて、もう少し頑張って」という恒例の声かけには、最初は皆さんも驚かれたと思いますが、そろそろ慣れていただいたでしょうか。

COPDは禁煙による予防と薬物による治療が可能な病気です。タバコをやめたいのにやめられないという方は、意思が弱いわけではなくニコチン依存症という病気です。禁煙外来では、医師の指導のもとニコチン依存症に対する治療が可能です。約3ヶ月の治療を行えば、約半数の方が9ヵ月後も禁煙を続けられています。またCOPDと診断された方も最近は薬物の種類も多く出ていますので、ぜひ医師に相談してみてください。

編集後記

今年度、久山町研究室に配属となりましたが、実際に住民の方々とお話しして感じたことは皆様の健康意識の高さです。夏の住民健診にも例年以上に多くの方々に参加していただき、その際に検査結果やその改善点などについて積極的なご質問を受けました。また、時には労いの言葉をかけていただき、こちらも大いに励みとなりました。改めて、久山町研究は住民の皆様に支えられていることを実感しました。

今回のげんき予報便では、ヘモグロビン（Hb）A1cや握力についての研究成果を取り上げました。今後とも研究室の活動および健康に関する話題を中心に、お役に立てるような情報をお届けできるように鋭意努力いたします。今後ともよろしくお願い申し上げます。（Y・H）



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