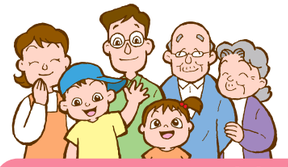
げんき予報便



2017 SPRING Vol.13

九大ひさやま研究室



健康な暮らし、していますか。

健康診断がもっと楽しくなる

就任のごあいさつ

梅便りが聞こえる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。久山町において、昭和36年に開始された生活習慣病健診も、本年で56年目になりました。この健診事業および研究がここまで長期間継続してこられましたのも、皆様のご協力があってこそと心より感謝いたしております。

私は、平成28年4月1日より、清原裕先生の後任として久山町研究室主任を務めさせていただくことになりました、二宮利治と申します。平成5年3月九州大学医学部を卒業し、同大学第二内科で、腎臓内科医としての研鑽をつみ、平成15年より久山町健診事業および研究に参加させていただきました。甚だ微力ではございますが、久山町住民の方々の健康づくりのために、専心努力する所存です。

さて、久山町研究室では、平成17年より広報誌を作成させていただくようになり、既に10年以上が経ちました。本広報誌では、研究室の近況や最新の医学・医療に関する話題に加えて、久山町健診を基に得られた研究成果をお伝えして参りました。4人に1人が高齢者という超高齢社会を迎えたわが国では、生活習慣病や認知症を予防し、健康的な生活を送ることがますます重要になっています。そこで本号では、糖尿病が認知症や脳萎縮に与える影響に関する研究成果をご紹介いたします。また、「食べ過ぎ」について心理的な面から解説いたしました。

このような形で、今後も引き続きさまざまな健康情報をお伝えしていこうと考えておりますので、皆様の健康管理にお役立てていただきましたら幸甚です。皆様に気軽にご相談していただける身近な研究室となれるよう頑張りますので、これからもよろしくお願い申し上げます。



久山町研究室主任
二宮 利治

編集後記

平成28年夏は、日本でも記録的な猛暑となりました。夏の健診では、早朝より多くの住民の方々に受診していただき、皆様の健康意識の高さに改めて感銘を受けた次第です。

今回のげんき予報便は、糖尿病と脳に関する話題から、健診でもよく話題に上がる「食事」について、さらに来年の健診のご案内と、盛りだくさんの内容です。目を通していただくことで、皆様の日々の健康な暮らしのお手伝いになりましたら幸いです。

今後も最新の研究室の話題や健康に関する情報を中心に、分かりやすくお届けできるよう努めていきますので、よろしくお願いいたします。

（M・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

糖尿病と海馬について

現在、4人に1人が65歳以上の高齢者という超高齢社会を迎え、認知症の高齢者が急増しています。脳の海馬という部分は、人の記憶において大変重要な場所であることが知られています。認知症の原因の中で最も頻度の高いアルツハイマー病では、この海馬が健常者と比べて小さくなっている（萎縮している）ことが知られています。また、最近の研究では、糖尿病の人ではそうでない人と比べてアルツハイマー病になる危険性が高くなることが分かっています。そこで、平成24年度に久山町の脳ドック検診の成績をもとに、糖尿病が海馬に与える影響を検討しました。

その結果、糖尿病の人では糖尿病でない人に比べて海馬の容積が小さく、萎縮がみられました。また、糖尿病を患ってからの期間が長いほど海馬の容積が小さくなっており、糖尿病でない人に比べ、17年以上の糖尿病を患わっている方では海馬の容積は約6％低下していました（図）。このように、糖尿病を患うことで少しずつ海馬の萎縮が進み、その結果アルツハイマー病になる危険性が高くなっていると考えられます。

わが国では、食生活が欧米化し、また自動車など機械の普及により運動不足が増えた影響で、糖尿病を患う方が増えています。アルツハイマー病の予防を目指すうえで、糖尿病の予防と早期から糖尿病をしっかり治療、管理することが重要です。

平成29年度は従来の生活習慣病予防健診に加えて、65歳以上の住民に対して平成24年度と同様の脳ドック検診を行う予定です。生活習慣病予防健診では糖尿病などの生活習慣病の評価を行い、脳ドック検診では頭部MRIや認知機能の評価を行うことができますので、両方とも是非受診して健康管理に役立てていただければ幸いです。

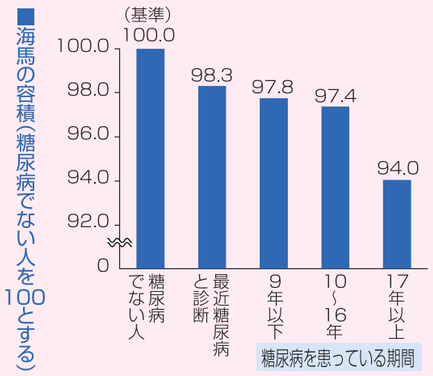


図. 糖尿病を患っている期間と海馬萎縮の関連

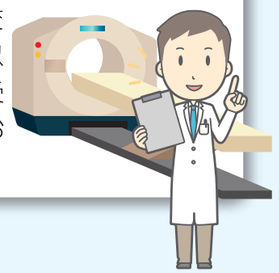
平成29年度の久山町住民健診について

久山町民の皆様におきましては毎年多くの方が住民健診を受けていただき、健康管理にお役立てていただいていると思います。さて平成29年度は平成24年度と同様に5年に一度の一斉健診（生活習慣病予防健診）と65歳以上の方を対象とした脳ドック検診を予定しています。今回は脳ドック検診の主な検査である頭部MRI検査についてご紹介致します。



MRI（エムアールアイ）検査について

平成29年度は65歳以上の方を対象に頭部MRI検査を含めた脳ドック検診を実施いたします。MRI検査は、強力な磁石の力を利用して体内を撮影する方法で、1980年代より医療現場で用いられるようになりました。現在の医療では、脳の画像を撮影する際は、主にこのMRI検査と放射線を用いたCT検査を使用しています。MRI検査は、撮影時間が長い、撮影時に大きな音がする、体内に人工物や金属がある場合は撮影できないことがあるなどの短所もありますが、放射線被ばくがない、造影剤という薬を使わなくても血管の撮影ができる、微小な異常も検出できるという長所があります。さらに、脳梗塞、脳出血、脳萎縮、脳腫瘍などの脳の異常に加え、脳血管の膨らみ（脳動脈瘤）や狭まり（脳血管狭窄）などの血管の異常が分かり、脳の変化に関して多くの情報が得られます。MRIはこのような脳の病気の早期発見、診断において大変優れている検査です。65歳以上の方はぜひ脳ドック検診を受診し、脳と身体の健康管理にお役立てください。



はじめに



春の陽気が待ち遠しい今日この頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

昭和36年に始まりました久山町健診もおかげさまで56年目を迎えました。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厚く御礼申し上げます。

さて、今回のげんき予報便では、最近の研究室での研究成果や話題、来年度迎えます、5年に1度の一斉健診（生活習慣病予防健診）および脳ドック検診に関するご案内をお届けします。皆様の健康づくりにお役立ていただけましたら幸いです。

なぜ人は食べ過ぎてしまうのか

～食行動の心理学より～

健康のために痩せようと思い気を付ければ気を付けるほど食べてしまう…そんなことはありませんか?食べ物のことを考えないようにしようと思えば思うほど考えてしまう、我慢すればするほど我慢できなくなる、これらはシロクマ効果ともいわれており、人間の心理として一般的な現象で、我慢が必要なダイエットが成功しない原因でもあります。禁止や我慢はかえってその制限物に注意が向きやすくなってしまうのです。では、どうしたらよいのでしょうか。生活習慣を変えるコツとして、こころや精神を鍛えるのではなく、報酬などを適宜使って意識に上がらないレベルで環境や行動を変化させることが有効です。カロリー摂取を減らすならば、一日100kcal程度が意識に上がらないレベルと言われています。一日100kcal減らすだけでも一年間で5kgの減量になることが知られています。また、人は満腹感よりも視覚的な情報で食べる量を決めているという研究報告があります。食に注意が向かないような環境を作ることや目の錯覚を利用することも有効です。具体的には、目の前にお菓子があれば無意識に手が伸びてしまうので、見えないところへ隠しましょう。お菓子を買うときはお徳用袋ではなく、小分けしてあるものや小さな袋に入っているものを選びましょう。お菓子は袋から直接食べず、食べる分だけお皿に盛って食べましょう。

食事をお皿に盛るときは、大皿ではなく、小さなお皿に好きなだけ盛りましょう。飲み物を注ぐグラスは底の広いものではなく、量が多く見える細く縦長のものを選びましょう。空気や水は0kcalです。ふわふわに空気を含ませた食品や水分の多いものを取り入れて、見た目の量を増やすのもよいでしょう。さりげなく生活に取り入れて我慢しないことがコツです。また、運動を取り入れるときは、ちょっとした報酬を用意しましょう。ウォーキングを始めるなら、ポイントやアイテムがもらえるアプリを利用したり、その日は嫌いな家事を一つ免除するなど自分にご褒美をあげたりするのも効果的だとおもいます。まずはできることから一つでも取り入れてみてはいかがでしょうか?

