げんき予報便



2018 SPRING Vol.14

九大ひさやま研究室



健診を受けて将来の病気を予測しよう！

将来の病気を予測するソフトやアプリのご紹介

九大ひさやま研究室では、様々な病気の原因を解明する研究を行ってまいりました。その成果をもとに、健診の保健指導で使用する将来の病気を予測するソフトを開発しております。このソフトは身長･体重･血圧･血糖値･コレステロールなどの健診結果と運動や喫煙などの生活習慣のデータを入力すると、将来、糖尿病にどの程度かかりやすいか数値で表示されます。さらに、運動して体重を減らしたり、禁煙したりすると、将来の糖尿病の危険性がどのぐらい下がるかシミュレーションをすることが可能です。

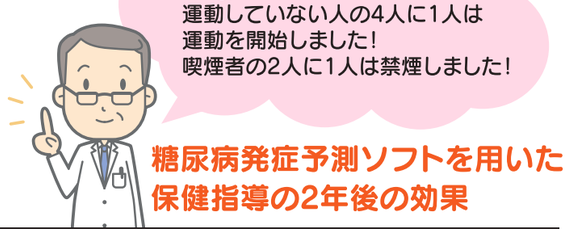
久山町では、平成26年度から生活習慣病予防健診の総括ブースで糖尿病予備群の人（空腹時血糖値が100～125mg/dlで糖尿病未治療の人）を対象にこのシステムを用いた保健指導を実施しております）この指導を受けた約600人の2年後を見てみますと、全体の65%の人が空腹時血糖値の改善を認めていました。また運動習慣がなかった人の4人に1人が運動を始め、喫煙者の2人に1人が禁煙できておりました。自分の身体の将来について数値を目で見て確認できますので、病気の危険性や生活習慣を見直す必要性について理解がしやすいと好評です。

平成30年度は今使っているソフトをさらに改良し、より分かりやすい疾患発症予測ソフトをご用意する予定です。また健診を受診された40歳以上の皆様全員に、日ごろからスマートフォンやタブレットで自分の健診結果をいつでも見られるようなアプリの提供を検討しております。自治体では初となる最先端の健康増進サービスですので、ぜひ次年度は生活習慣病予防健診を受けてください!

私たち九大ひさやま研究室は、今後も研究で得られた知見を久山町民の皆様の健康づくりに役立てられるように努力してまいります。



保健指導の様子



糖尿病発症予測ソフトを用いた保健指導の2年後の効果

編集後記

平成29年は全国で異常気象が頻発し、夏の健診も猛暑や突然の雷雨に見舞われましたが、早朝から多くの住民の方々にお越しいただきました。また、65歳以上の方を対象とした脳ドック検診も多数受診していただきましたこと、深く感謝申し上げます。

今回のげんき予報便は、「食事」に関する研究と「ひさやま健康ライブラリー」、「健康増進アプリ」のご紹介でした。様々な取り組みを通して、久山町民の皆さまの健康づくりに貢献できるよう、研究室一同頑張ってまいります。

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、わかりやすく情報を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。

（Y･M）



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

早食いと肥満について

肥満がさまざまな生活習慣病を引き起こすことはよく知られており、早食いをすることや間食をすること、寝る前2時間以内に夕食を食べるというような望ましくない食行動が肥満に関連していることが言われています。そこで、平成26年度の生活習慣病予防健診を受診された皆様の結果を用いて、このような望ましくない食行動をする人には肥満の人が多いのか調べてみました。

その結果、早食いをする人はしない人に比べて肥満のリスクが1.8倍高いことが分かりました。また、間食や寝る前2時間以内に夕食を食べるという食行動をする人は、これらの食行動をしない人に比べて肥満のリスクが約1.3倍高かったです。さらに、これらの望ましくない食行動が多い人ほど、肥満になっていることも分かりましたので、該当する方には食行動の見直しをお勧めいたします。

図1:早食いと肥満のリスク

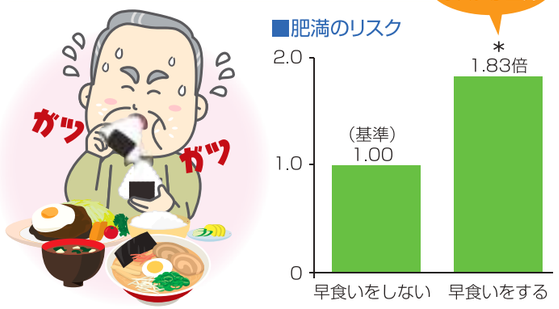
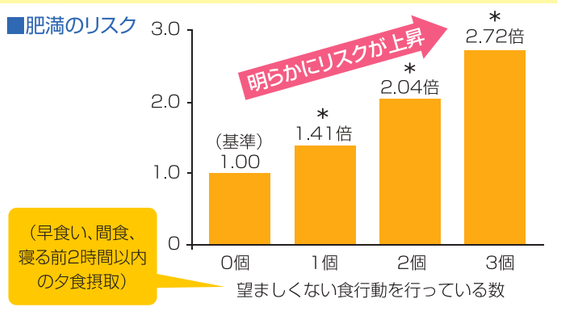


図2.望ましくない食行動を行っている数と肥満のリスク

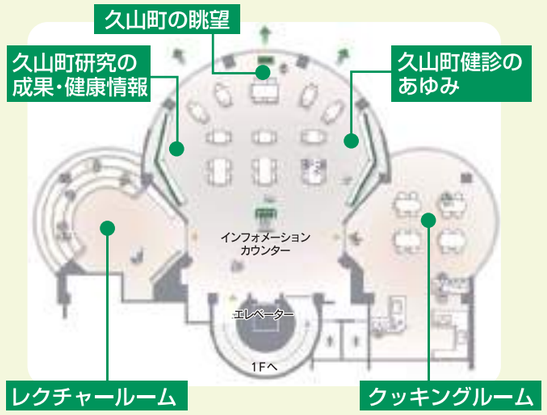


早食いは、満腹になるまでにたくさん食べてしまうことから肥満につながると言われています。早食いをせずにゆっくり食べるには、「よく噛(か)む」ことがポイントとなります。一口の量を減らすことで意識せずに噛(か)む回数が増えると言われていますので、ぜひ試してみてください。1日3回の食事は、運動とともに健康に大きな役割を占めています。まずは日々の食行動を振り返ってみて、望ましくない場合には、その食行動の見直しをして肥満の予防・改善に努めましょう。

ひさやま健康ライブラリー

久山町は平成29年4月、ヘルスC&Cセンター2階に「ひさやま健康ライブラリー」をオープンしました。このライブラリーは、「健康」をキーワードに町民の皆様に交流していただくことで、久山町が取り組んできた健康増進を更に進めるだけでなく、その活動や成果を積極的に発信し、人々の健康な暮らしに寄与することを目的としています。

ライブラリー配置図





施設は、開放感あふれる円形ライブラリー、健康をテーマとした体験型イベントや講座を実施するレクチャールーム、料理実習のできるクッキングルームから構成されています。円形ライブラリーでは、昭和36年に始まった健診事業の現在に至るまでのあゆみや、久山町研究の成果などをわかりやすくパネルでご紹介していますので、ぜひ一度ご覧ください。皆さまのお越しを心よりお待ちしています。



冷たい風の中にも春の息吹が感じられる今日この頃、皆様いかが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はこの度57年目を迎え、5年に1度の一斉健診にあたる今年度も、多くの方々に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ましたのも、住民の皆さま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、研究室の最近の研究成果報告に加え、平成29年4月に待望のオープンを迎えた「ひさやま健康ライブラリー」のご案内や、健診でおなじみの将来の病気を予測するソフトに関する最新情報をお届けします。皆さまの健康づくりのお手伝いになりますと幸いです。

食事中のたんぱく質と脳卒中の関連

昭和36年に始まった久山町の疫学調査は、元々は日本人の脳卒中(脳梗塞や脳出血)の実態を明らかにすることを目的に始まりました。脳卒中の主な危険因子は、加齢と高血圧です。わが国では、高血圧治療の進歩により、脳卒中の発症率は時代とともに大幅に低下しました。しかしながら、高齢者人口の急激な増加により、脳卒中の患者数は今後ますます増加することが予想されています。さらに、脳卒中は、重度になると死に至る病気であるのみならず、軽度であったとしても後遺症が残り、その後の生活に支障をきたす可能性の高い病気です。そのため、脳卒中の予防は健康長寿を目指す上で極めて重要です。

食生活や栄養状態の改善は、脳卒中を含む生活習慣病の予防や生活の質の向上に大きな役割を果たすことが知られています。そこで、今回私たちは、三大栄養素の一つである「たんぱく質」に注目し、久山町住民の皆様の健診成績を用いて、たんぱく質の摂取量が脳卒中(脳梗塞や脳出血)発症に及ぼす影響を検討しました。

その結果、植物性のたんぱく質の摂取量の増加に伴い、脳梗塞の発症リスクは低下しました(図1)、一方、動物性のたんぱく質の摂取量が多い人では、少ない人に比べ脳出血の発症リスクが低下しました(図2)。このように、植物性たんぱく質および動物性たんぱく質の摂取は、脳卒中発症を予防することが示唆されました。植物性たんぱく質を多く含む食品としては、大豆・大豆製品、野菜、海藻が、動物性たんぱく質を多く含む食品としては、肉、魚、卵、牛乳・乳製品が挙げられます(表)。さらに、これらの食品をバランス良く摂取している人は、脳卒中のみならず認知症にもかかりにくいという成績も得られています。脳卒中や認知症を予防し、元気な高齢期を迎えるために植物性および動物性たんぱく質のバランスの良い食事を心がけましょう。

表1:動物性・植物性たんぱく質摂取量に関連する食品



植物性たんぱく質	動物性たんぱく質
大豆・大豆製品	肉
緑黄色野菜	魚
淡色野菜	卵
海藻	牛乳・乳製品

図1:植物性たんぱく質と脳梗塞・脳出血発症の関係

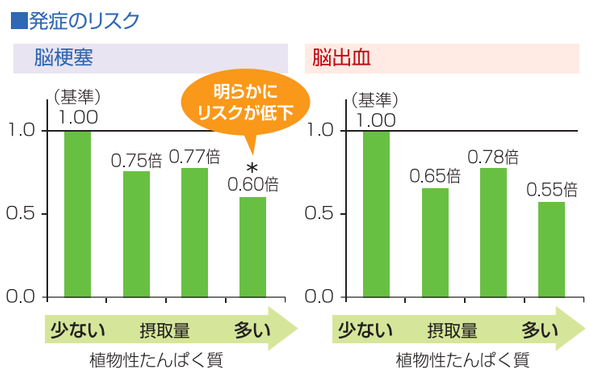


図2:動物性たんぱく質と脳梗塞・脳出血発症の関係

