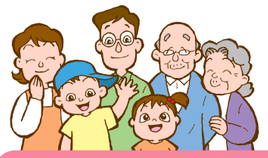
げんき予報便



2022 SPRING Vol.18

九大ひさやま研究室



将来の認知症発症リスクを予測するツールの開発

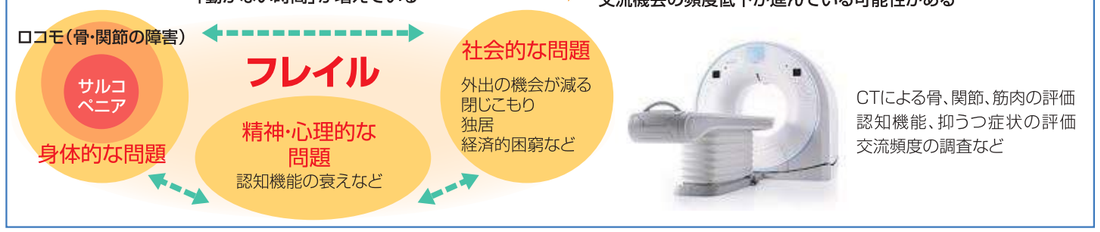


年齢が上がるにつれて、心配になるのが認知症ですね。これまでの久山町研究の成果から糖尿病や高血圧を予防したり、生活習慣を見直したりすることで、認知症の発症リスクを下げることができる可能性が示されています。高血圧や糖尿病のある方は、きちんと通院が続いていますか?たばこを続けていたりしていませんか?

認知症の予防を効果的に取り組むためには、いまのからだの状態を把握することも重要です。そこで、久山町研究の成果を用いて、認知症発症リスクを簡単に調べられるツールを開発しました。このツールには性別や現在の年齢のほか、生活習慣病(高血圧、糖尿病など)、喫煙習慣、日中の活動量など、認知症を発症する確率を高める可能性のある9つの要因が含まれます。なお、このツールは認知症になる確率を示すだけで、この確率が高い人は必ずしも認知症にかかるというわけではありません。将来認知症を発症するリスクがどの程度であるか、認知症の発症リスクを下げるためにはどの要因の改善や適切な治療を行うのがよいか、等のご自身の健康管理に活用していただきたいと考えています。現在、このツールを生活習慣病シミュレーションツール『ひさやま元気予報』に搭載することに取り組んでいます。

さらに、昨年のげんき予報便でもお伝えいたしましたが、久山町研究の成績から握力などの筋力の低下された方では認知症や死亡のリスクが高いことが明らかとなりました。そこで、2022年は、コロナ禍で皆様の筋肉量や筋力低下が進んでいないか、65歳以上の町民の方を対象にCT検査を併用したロコモ・フレイルに関する検診を予定しています(図)。ご自身やご家族の健康状態を把握し、生活を省みるきっかけになるよう、ぜひ受診をご検討ください。

図. 令和4年度　ロコモ・フレイルCT検診



編集後記

2021年は新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、ワクチン接種の拡大や東京オリンピック・パラリンピック開催など様々な出来事のあった1年となりました。先の見通しがつき辛い状況が続く中、皆様にご理解・ご協力を頂き昨年の健診も無事に終えることができました。誠にありがとうございました。

今回のげんき予報便では、肥満や食生活といった身近な研究内容をご紹介させて頂きました。感染対策に伴う外出や運動の頻度の減少など我慢も多い今日ですが、げんき予報便を通して少しでも皆様の健康づくりに貢献できれば幸いです。

今後も研究室の活動や健康に関する話題を中心に、分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。

(Y・S)



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



食物繊維摂取と2型糖尿病の関係

「食物繊維はからだによい」というお話はよく耳にされているのではないでしょうか。食物繊維の多い食品といえば、かぼちゃ･ブロッコリー･モロヘイヤなどの緑黄色野菜や、ゴボウ･さつまいも･たけのこ･納豆･おから･ひじき･切干大根などが挙げられます。

1988年の久山町健診を受診された40-79歳の約1,900名を14年間追跡して、食物繊維の摂取量と糖尿病発症について検討した結果、食物繊維の摂取量が増加するほど糖尿病発症のリスクは低くなっていることが明らかになりました（図1）。食物繊維を摂取量別に5つのグループに分けた時、食物繊維をよく摂取している者は、摂取が少ない者と比較して糖尿病の発症リスクは50%低くなっていました。

食物繊維は胃から腸への食物の移動時間を遅らせて糖質の吸収を緩やかにします。また、食物繊維をエサにして腸内細菌が生み出す短鎖脂肪酸は、食後の血糖値の急上昇を抑える働きがあります。このような点が、食物繊維をよく摂取することで糖尿病の発症を防ぐ理由と考えられます。

食物繊維が多い食品を使った料理の一品の例を紹介しましょう（図2）。

また、食事をするときは食物繊維の多い野菜から食べる「ベジファースト」を心がけるようにすれば、食後の血糖値を抑える効果がより期待できます。食物繊維の多い食品や料理をしっかり摂取することは、皆さまの中年期からの健康管理におすすめです。

図1. 食物繊維の摂取と糖尿病発症のリスク

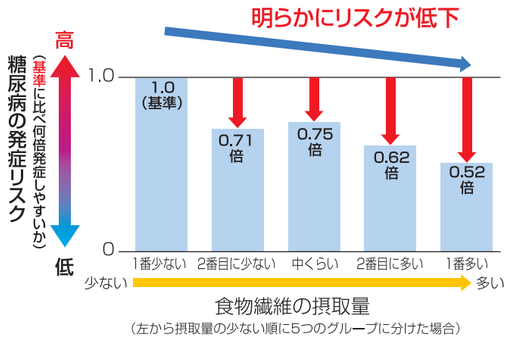


図2. 食物繊維が多く摂れる料理の一品の例





日足も少しずつ長くなり、近づく春の足音が感じられるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

1961年に始まりました久山町健診は昨年で60周年を迎えました。新型コロナウイルス感染の脅威が続く中、皆様の感染対策へのご協力のもと多くの方々に健診に参加して頂きました。何かと不便の多い今日ですが、この状況が1日も早く解消され平穏な日々が戻りますようお祈り申し上げます。

さて、今回のげんき予報便では肥満による健康への影響や、認知症の話題、食物繊維摂取の効果についてお伝えします。皆様の健康づくりにお役立ていただきましたら幸いです。

健康診断

体重変動と心血管疾患発症について



毎年健診が近づくと、慌てて食事制限をしたり、歩いてみたり…なんとかして体重を減らしたいと考える方は多いのではないでしょうか。肥満は、身長と体重から計算されるBMI（=体重[kg]/身長[m]^2）が25（kg/m^2）以上で定義されます。今回私たちは肥満が身体にどのような影響があるのかについて、久山町住民の皆さまの健診結果を用いて検討しました。

肥満ではなかった人が5年後に肥満になった場合に、心血管疾患（心筋梗塞や脳卒中）を起こすリスクを推計すると、そのリスクが1.4倍高まると推定されました（図1）。反対に、肥満だった人が5年後に肥満ではなくなることで、心血管疾患の危険因子といわれる血圧や脂質、肝酵素の値は総じて改善していました。このように、体重を適正に保つことは心血管疾患の予防に重要であることが示唆されます。

図1. 5年間での体型変化による心血管疾患発症リスクの変化

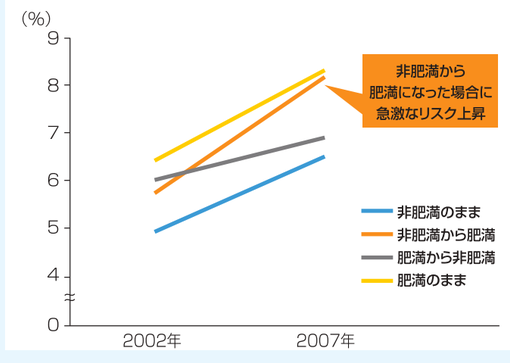
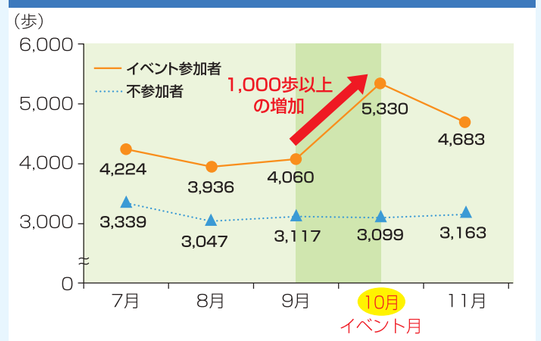


図2. 1日あたりの平均歩数の変化



さらに、私たちは、肥満に関連する食行動についても検討しました。その結果は、早食い、間食、寝る前2時間以内の食習慣がある人は、これらの習慣がない人に比べて肥満や腹部肥満（腹囲:男性90cm以上、女性80cm以上）のリスクが高くなることが明らかになりました。肥満が気になる方は、ゆっくりと噛んで食べる、間食の回数や量を見直すなどの食行動をできるところから改善していきましょう。また、定期的な運動習慣をもつことも大事です。2019年の健康管理アプリ「kencom」を活用したウォーキングイベントに参加した人は、1日当たりの歩数が1,000歩以上増えていました（図2）。参加者の方へのアンケートの結果、6割の人が食事にも気を付けるようになったとお答えいただきました。健康管理アプリ「kencom」を利用して生活習慣を見直すきっかけにしてみてはいかがでしょうか。