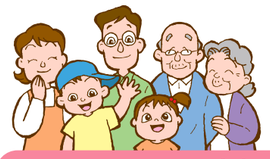
げんき予報便



2023 SPRING Vol.19

九大ひさやま研究室



孤独感と認知症

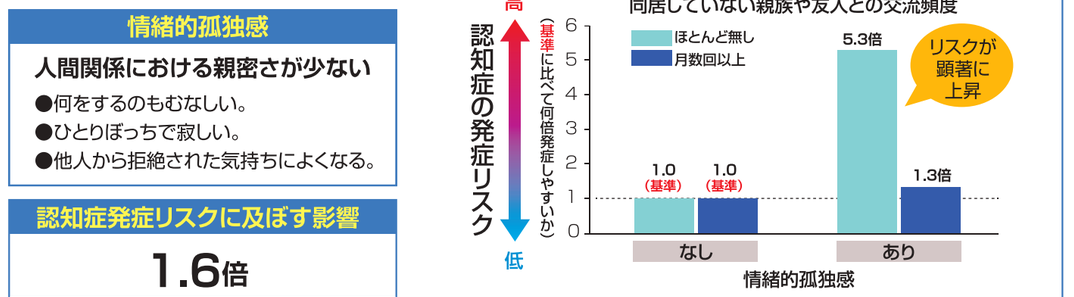
長引くコロナ禍で人と人との距離が広がり、孤立や孤独感を感じる人が増えているかもしれません。孤独感には「何をするのもむなしい」「一人ぼっちで寂しい」「他人から拒絶された気持ちによくなる」のように、人との心のつながりが希薄になったと感じている情緒的孤独感という状態があります。情緒的孤独感は疎外感とも関連していると考えられます。

久山町研究室では、2012年の脳ドック検診を受診した65歳以上の1,141名を5年間追跡した成績を用いて、情緒的孤独感と認知症発症との関連について検討しました。その結果、情緒的孤独感を有する人は、無い人に比べ認知症発症のリスクが1.6倍高いことが明らかになりました（図左）。さらに、同居していない親族や友人との交流の有無別に検討したところ、交流がほとんど無い場合は、情緒的孤独感を有する人では、無い人に比べ認知症発症のリスクが5.3倍高くなっていました。一方、月に数回でも行き来や電話をしている方では、情緒的孤独感を感じていても認知症発症リスクの明らかな上昇は認めませんでした（図右）。

このように、親族や友人など周囲の人々との交流を通して、心のつながりを感じられる関係性を保つことが認知症予防に重要であると考えられます。また、実際の距離が離れていても近くても、お互いにこのような気持ちを和らげる関わり方をしていくことが大切なのかもしれません。



図. 情緒的孤独感と認知症の発症リスク



編集後記

2022年も新型コロナウイルス感染症の波は収まらず、6月には記録的な猛暑に見舞われましたが、そうした中でも夏の健診ではマスク着用など感染対策にご協力いただきながら、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口コモ・フレイルCT検診も多くの方に受診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では、皆様の生活に身近な研究内容をご紹介させていただきました。コロナ禍で生活様式が変わった方も多くいらっしゃるかと思いますが、本便が少しでも皆様の健康づくりに役立てば幸いです。

今後も研究室の活動や健康に関する最新の話題を、わかりやすくお届けできるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。（J・T）



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



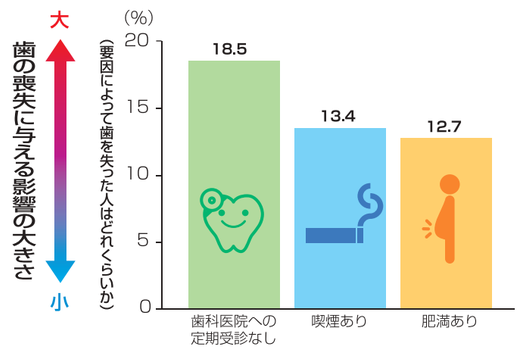
歯の喪失のリスク要因について

毎日、ご飯を美味しく味わって食べることができていますか。歯を失ってしまうと、しっかりかむことができなくなるため、食べられる物が限られ、十分な栄養が取れなくなる恐れがあります。例えば、奥歯をすべて失ってしまった場合は野菜や肉が食べにくくなります。いつまでも美味しく健康的な食事を続けるためには、歯を失わないことが大切です。

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病ですが、これらの病気は様々な要因によって起こります。今回は、どのような行動や生活習慣が歯の健康に良いかについて注目し、それらがどのように歯の喪失に影響しているかを、2007年と2017年の歯科健診を受診した住民の方々の結果をもとに調べました。その結果、10年間で1本以上の歯を失った人は全体の57.0%で、歯科医院を定期的に受診していないことや喫煙および肥満が、歯を失う要因となることが分かりました。さらに、これらの要因が歯の喪失へどのくらい影響を与えるのか調べたところ、歯科医院を定期的に受診していないことの、歯の喪失に対しての影響の大きさは18.5%となることが分かりました(図)。これは歯科医院を定期的に受診することによって、歯を失う人を18.5%減らすことができるとも言えます。また、禁煙や肥満の改善によって、歯を失う人をそれぞれ13.4%、12.7%減らすことができる可能性があります。

歯科医院を定期的に受診すること、たばこを吸っている場合は禁煙すること、また、体重を適正に保つことは歯の喪失の予防に効果があると思われます。生涯、充実した食生活を送るためにも、お口や歯の健康を保つように心がけましょう。

図. 歯の喪失における改善可能なリスク要因とその影響度



歯科医院でのプロフェッショナルケア



歯科医院では、日常行う歯みがきでは取り除くことができない歯垢や歯石などを除去したり、歯垢をつきにくくするために歯の表面を滑らかにしたりする専門的な歯のクリーニングを行っています。

歯みがき(セルフケア)だけでなく、定期的な歯科医院での歯のクリーニング(プロフェッショナルケア)を受けることで、生涯、歯の健康を保つことができます。



徐々に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症のパンデミックから早3年が経過し、まだその影響が続く中ではありますが、皆様の感染対策へのご協力のもと今年も多くの方々に健診に参加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、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、通勤形態と糖尿病の関係、歯の喪失に関する話題、孤独感と認知症の関連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。



通勤形態と糖尿病の関係



健診で血糖値が高かった、体型を維持したい、最近どうも冷え性だ……こんな時には運動をしなきゃと思うものです。けれども、長続きしにくいのも人の常。特にお仕事、育児、介護をしている人では、「時間が取れない」ことが、運動が続かない理由の1位に挙げられています。運動の時間を取れない場合、他のことをする時間と組み合わせて、少しでも生活を活動的にする工夫が重要です。その一つとして、自転車や徒歩による通勤が挙げられます。

久山町健診では、健康な習慣作りのヒントのため、いろいろな問診項目をお聞きしています。そこで今回は、問診でお聞きした通勤状況と健診結果から、通勤手段と糖尿病の関係を検討したものをご紹介します。

1988年の健診を受診した人のうち、有職者1,270名を14年間追跡した結果、自転車や徒歩を含む「活動的な」通勤手段をとっていると、いわゆるマイカー通勤など身体をあまり動かさない通勤手段と比べて、糖尿病の発症リスクが半減することがわかりました。運動の時間を十分に取れなくても、普段の行動を切り替えるだけで大きな効果があるのですね。

コロナ禍をきっかけに通勤方法をバスから自転車に切り替えた方もいるかもしれません。運動をなかなか習慣化できないとお悩みの方も、駅までの道のりを自転車に切り替えたり、一つ手前のバス停で降りて歩いてみたり、出来るところから活動的な通勤を取り入れてみてはいかがでしょうか。

図. 通勤形態と糖尿病発症のリスク

