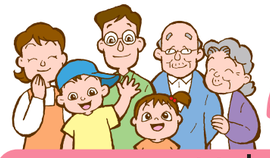
# げんき予報便



2024 SPRING Vol.20

九大ひさやま研究室



## 健康な暮らし、していますか。



# ロコモ・フレイル予防の お手軽レシピ集 レシピ動画 について

ようやくコロナ禍が明けて日常生活が戻りつつありますが、足腰の弱りを感じたり、何となくおっくうだったりしていませんか。ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨・関節・筋肉・神経などの障害によって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態です。さらに、フレイルとは加齢により体力や気力が弱まっている状態をいいます。いずれも放っておくと心身の機能がだんだんと低下し、認知機能低下や要介護状態へ至るリスクが高くなることが明らかになっています(図1)。そのため、ロコモやフレイルを予防することは、元気で楽しい生活を送る上で重要です。



久山町研究を含む様々な疫学調査の成績によると、日々の適度な「運動」に加え、野菜や果物、乳製品、大豆製品、海藻、魚など様々な食品を組み合わせた「栄養バランス」のとれた食生活をしている人では、ロコモやフレイル、そして認知機能低下、要介護状態となるリスクが低いことが明らかになっています。

そこで、久山町研究室が広島修道大学 健康科学部健康栄養学科　木村安美教授と共同で、ロコモ・フレイル予防に役立つ料理のレシピ集を作成しました。冊子はC&Cセンターにて無料で配布しております。また、下記のQRコードからは電子版のレシピ集やレシピ動画もご覧になれます(図2)。身近な食材で簡単に作れるように工夫しておりますので、日々のメニューに加えてみてはいかがでしょうか。

図1：ロコモ・フレイルとは?

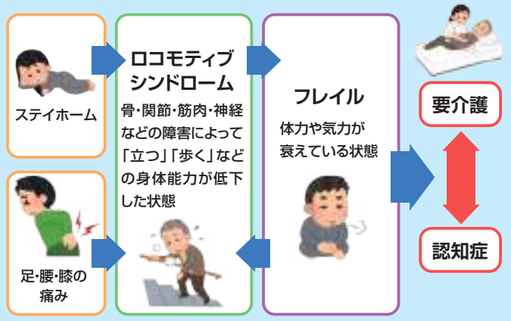



図2：ロコモ・フレイル予防レシピのご案内




ロコモ・フレイル予防の
お手軽レシピ
監修 二宮 利治（大道学館出版部）

ロコモ・フレイル予防レシピ動画
（YouTube広島修道大学
公式チャンネル）

## 編集後記

2023年5月に新型コロナウイルス感染症は感染症法上の2類から5類に区分が変更され、ご友人やご家族と楽しいひと時を過ごす時間も増えたのではないでしょうか。夏は大変な猛暑でしたが、その中でも大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、多くの方々にお越しいただきました。深く感謝申し上げます。

今回のげんき予報便では、皆さまの生活に身近な研究内容を中心にご紹介させていただきました。本便が少しでも皆様の健康づくりのお役に立てれば幸いです。

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。

（X・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

# 歩行速度と認知症の関係



わが国は世界有数の長寿国として知られていますが、いつまでも元気に楽しく過ごすためには移動や食事、入浴といった普段の生活を自立して送ることが大切です。近年では、骨･関節の障害や筋肉量の減少により立ったり歩いたりする運動能力が低下すると、徐々に心身の機能も低下し認知機能低下や要介護状態へ至るリスクが高くなることが明らかになっています。

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1,112人を5年間追跡した成績を用いて、早足で歩いた時の歩行速度とその後の認知症の発症しやすさ（発症リスク）を検討しました。ここでは、同性･同年代の人において歩行速度を遅い人から速い人の4群に分類しました。

その結果、歩行速度がもっとも遅い群では、もっとも速い群に比べて認知症の発症リスクが約2倍となりました(図1)。さらに、脳のMRI画像を比較してみると、歩行速度が遅い群では速い群に比べ認知症発症に関係する重要な部位である海馬や扁桃体などの容積が低下していました(図2)。このように、歩行速度の低下している人では脳の萎縮が進行し、将来認知症を発症するリスクが高くなることが示唆されます。

歩行速度は様々な要因の影響を受けるので、歩く速度が遅い方が必ずしも認知症を発症するというわけではありませんが、歩行を始めとする運動能力を保つことは、認知症予防に重要であると考えます。まずは、日常生活での早歩きやウォーキングなどを行ってみてはいかがでしょうか。

図1：歩行速度と認知症発症のリスク

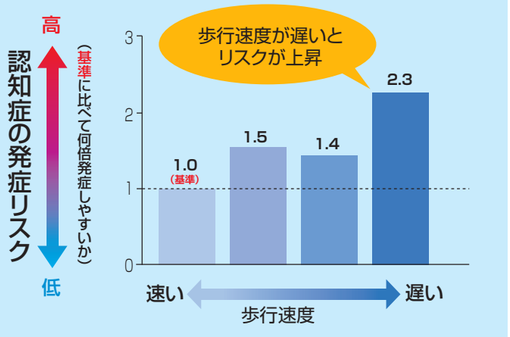
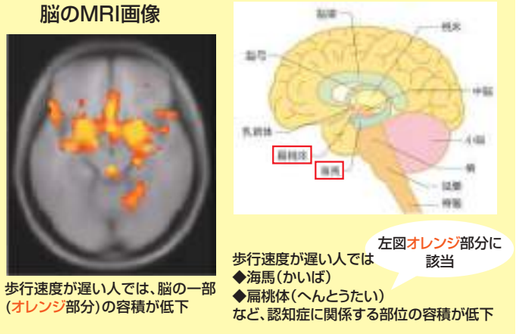



図2：歩行速度と脳のMRI画像の関係







冷たい風の中にも時折春を感じる季節となりました。皆様お元気で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も落ち着き、徐々に外出の機会も増えてきたのではないかと存じます。昨年も皆さま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、心不全マーカー検査について、歩行速度と認知症の関係、ロコモ･フレイル予防のお手軽レシピ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けましたら幸いです。

# 心不全マーカー検査
## 血中NT-proBNP測定について



心臓の機能が低下して全身に十分な量の血液を送れなくなった状態を“心不全”と呼びます。主な症状として息切れ、むくみ、体重増加などがありますが、症状がはっきりしないまま進行する場合もあります。心不全の原因は、高血圧、心筋梗塞、心臓の弁や筋肉の異常(弁膜症、心筋症)、不整脈など様々ですが、超高齢社会を迎えたわが国では、今後心不全となる方が増加すると考えられています。

そこで、2023年度の健診では血液検査の一部として心臓の負担の大きさを表すNT-proBNPという〝心不全マーカー〟の検査を行いました。この値によって、ご自身が心不全である可能性は4段階に分類されます（表1）。特に血中NT-proBNP値が400pg/mL以上の方は心不全である可能性があり、エコー検査などを数年以内に受けることをお勧めしています。

さらに、久山町研究室で血中NT-proBNP値と生活習慣病との関連について検討したところ、血中NT-proBNP値が高い人ほど、心筋梗塞などの虚血性心疾患のみならず、脳卒中など心臓以外の病気も起こしやすいことがわかりました(図1)。この結果は、血中NT-proBNP値が高値(125pg/mL以上)であった方は、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症などの管理をしっかり行う必要があることを示しています。

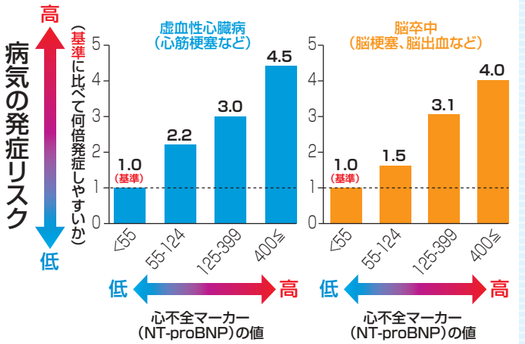
2023年度の健診を受診された方には、結果報告書を従来の健診報告書に同封してお送りしております。今回心不全マーカーの値が高かった方は、生活習慣病全般の予防や治療が重要となりますので、今後も定期的に健診を受診して健康管理に気を付けていきましょう。

表1：心不全マーカーを用いた心不全の評価

| NT-proBNP（pg/mL） | 心不全の可能性 | コメント |
|---|---|---|
| 125未満 | 低い | 定期的に健診を受診し、健康管理に努めましょう。 |
| 125～399 | わずかにあり | 生活習慣病の改善に加え、機会があれば心エコー検査をお勧めします。 |
| 400～899 | あり | 息切れなど症状のある方、数年以内に心臓の検査を受けたことがない方は、精密検査を受けてください。 |
| 900以上 | 治療の必要な心不全の可能性が高い | 精密検査を受けてください。 |

参考：日本循環器学会・日本心不全学会のガイドライン

図1：心不全マーカーの値と心臓病、脳卒中の発症リスク




2002年度久山町健診受診者の追跡調査