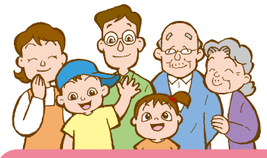
げんき予報便



2019 SPRING Vol.15

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！

「ひさやま元気予報」と「KenCoM」のご紹介

皆さま、健診を受けて健康管理されていますか?

今年度の久山町生活習慣病予防健診では、皆さまの健康管理に役立つ新しいツールが2つ導入されました。1つ目は健診の結果をもとに将来の糖尿病の発症を予測するICTツール「ひさやま元気予報」です。久山町では、平成26年度から健診の総括ブースで空腹時血糖が高めの方（100～125mg/dLで糖尿病未治療）を対象に、将来の糖尿病発症を予測するICTツールを用いた保健指導を実施しております。平成30年度にこのICTツールが「ひさやま元気予報」という名称でバージョンアップされました。

大きな改善点として、将来の生活習慣病の発症リスクを数字だけではなくグラフや天気マークで表示しました。さらに検査データや生活習慣の改善により発症リスクがどのように変化するのかをシミュレーションできるため、生活習慣の改善ポイントが分かりやすくなりました。

2つ目のツールは、いつでもスマートフォンやパソコンで健診結果を確認できる健康管理アプリ「KenCoM」です。「KenCoM」には、毎年の健診やがん検診の結果を過去10年分にわたり確認できる機能があります。今年の結果を見るだけでなく、過去の結果と比べることで自分の健康状態の変化がよく分かります。さらに前述の「ひさやま元気予報」のアプリも「KenCoM」の中に搭載されていますので、ぜひ皆さまの健康状態の“過去·現在·未来”をチェックしてみてください。

今年度、生活習慣病予防健診を受診した方には、健診会場で「KenCoM」の登録や健診結果の閲覧方法についてご案内させていただきました。新規で登録をご希望される方や不明な点がある方は、お気軽にヘルスC&Cセンター（092-976-3377）までご連絡ください。

「ひさやま元気予報」を用いた保健指導



「ひさやま元気予報」の画面



健康管理アプリ「KenCoM」



編集後記

平成30年の夏は全国で異常気象が発生し、猛暑に豪雨、そして各地での地震とさまざまなことが起こりました。暑い中、早朝よりたくさんの住民の方々に健診に参加していただき、本当にありがとうございました。私は今回初めて健診に参加させていただきました。皆さまご自身の健診結果をよく把握されており、健康意識の高さに感銘を受けました。また、時には労いのお言葉をいただき、大変励みになりました。

今後も研究室の活動や健康に関する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。（M.A）

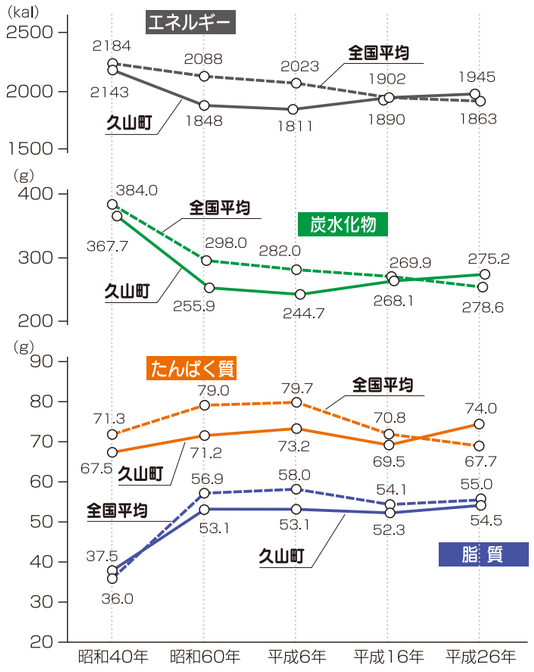


お問合せ 九大ひさやま研究室
〒811-2501 福岡県糟屋郡久山町大字久原1822-1 ヘルスC&Cセンター内
Tel:092-652-3080 Fax:092-652-3075

久山町住民の皆さまの
食生活の移り変わりについて

最近は、テレビをつけると食と健康に関する番組が多く、皆さまの食に対する関心の高さがうかがえます。では、久山町の皆さまの食生活はどのようになっているのでしょうか？ 今回、久山町住民の食生活の移り変わりとともに、その結果を日本全体の平均と比較してみました。

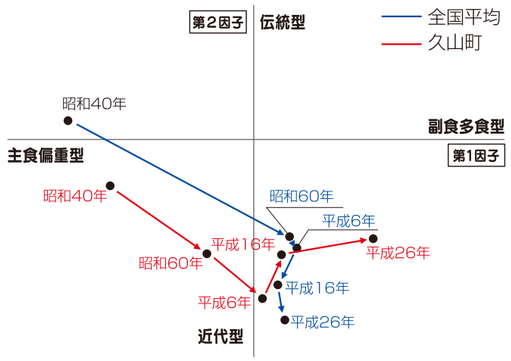
図1:エネルギー、炭水化物、たんぱく質、脂質の推移(日本全体との比較)



この調査では、一部の住民の方に1～3日間の詳細な食事調査にご協力いただきました。食事調査は、昭和40年、60年、平成6年、16年、26年に実施しました。その結果(図1)、昭和40年の久山町住民のエネルギー摂取量は2,143kcalであり、全国平均とほぼ同程度でした。久山町で初めて栄養調査が実施された昭和40年は高度経済成長期の後半で、食生活も豊かになってきた時期です。このころは、現在よりも多くのエネルギーを摂取していました。その後、久山町、全国平均ともに、緩やかに減少しました。その理由は、炭水化物(糖質)が大きく減少したからです。一方、たんぱく質や脂質は一旦上昇傾向を示しましたが、その後はほぼ横ばいです。



図2:食事パターンの推移(食生活の変化についての日本全体との比較)



では、栄養摂取量ではなく、その食生活の質(中身)はどうでしょうか。図2に食生活の変化についてのイメージを示します。これは、食事のパターンを因子分析という方法で統計解析した結果です。これを見ると、久山町も日本全体も、昭和40年はごはんなどの主食に偏った「主食偏重型」の食生活であったものが、昭和60年、平成6年にかけて、肉や油脂などの多い「近代型」の食生活へと変化しました。しかし、そこから日本全体はさらに近代型の食べ方が強まっているのに対し、久山町では小鉢などの副菜をしっかり食べる「副菜多食型」へ推移していました。

久山町の疫学調査の成績では、大豆製品や野菜、海藻などの副菜の摂取の多い方は将来認知症を発症するリスクが低いことが示されています。つまり、久山町住民の方は、より健康的な食生活へと変化してきているといえるでしょう。



暦のうえで春とはいえ、まだ寒い日が続くこの頃ですが、皆さま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58年目を迎えました。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たのも、住民の皆さまのご理解とご協力のたまものと研究室一同感謝いたしております。

さて、今回のひさやまげんき予報便では、歯と認知症に関する話題、住民の皆さまの食生活の移り変わり、健診に導入された新しいツールについてご紹介いたします。皆さまの健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

歯の本数と認知症の関連

お口の健康は、食生活やコミュニケーションを良好に保つために重要です。食生活にほぼ満足するためには20本以上の歯を保つことが必要とされており、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という8020(ハチマルニイマル)運動は広く一般の方々に知られています。近年、お口の健康と全身の健康との関係についての研究は着実な進歩をみせており、その中でも歯の喪失は、世界的な健康問題の一つである認知症の発症に関わることが国内外の研究で指摘されています。

そこで、平成19年度の久山町健診を受診された60歳以上の皆さまを5年間追跡した成績を用いて、歯の本数と認知症発症の関係を調べました。その結果、自分の歯が少ない人ほど認知症の発症リスクが増加することがわかりました(図1)。このように、歯の喪失を予防し多くの歯を残すことは認知症予防の観点からも重要であると考えられます。



いつまでも
ご飯をおいしく
食べましょう！

さて、平成19年度から一斉健診に加わった歯科の健診は、この度10年目の区切りの年を迎えました。そこで、久山町住民の方々において20本以上の歯を保っている人の割合がこの10年間でどのように変化したかを調べたところ、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代、80歳以上のすべての年代で20本以上の歯を保っている人の割合が増加していました(図2)。

図1:歯の本数と認知症発症のリスク

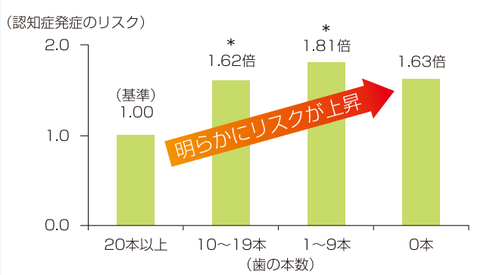
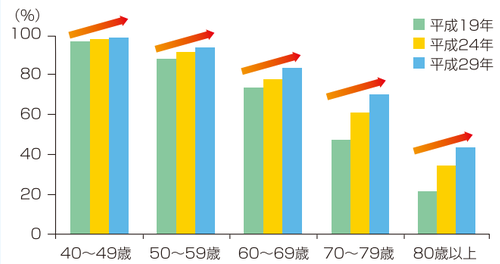
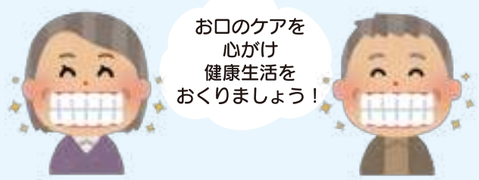


図2:20本以上の歯を保っている人の割合の年代別推移





認知症予防はもちろん、生涯にわたって楽しく食事ができるように、歯の喪失の最大の原因である歯周病とむし歯を予防し、自分の歯を1本でも多く残していけるよう毎日のお口のケアと歯科医院での定期的な健診を心がけましょう。