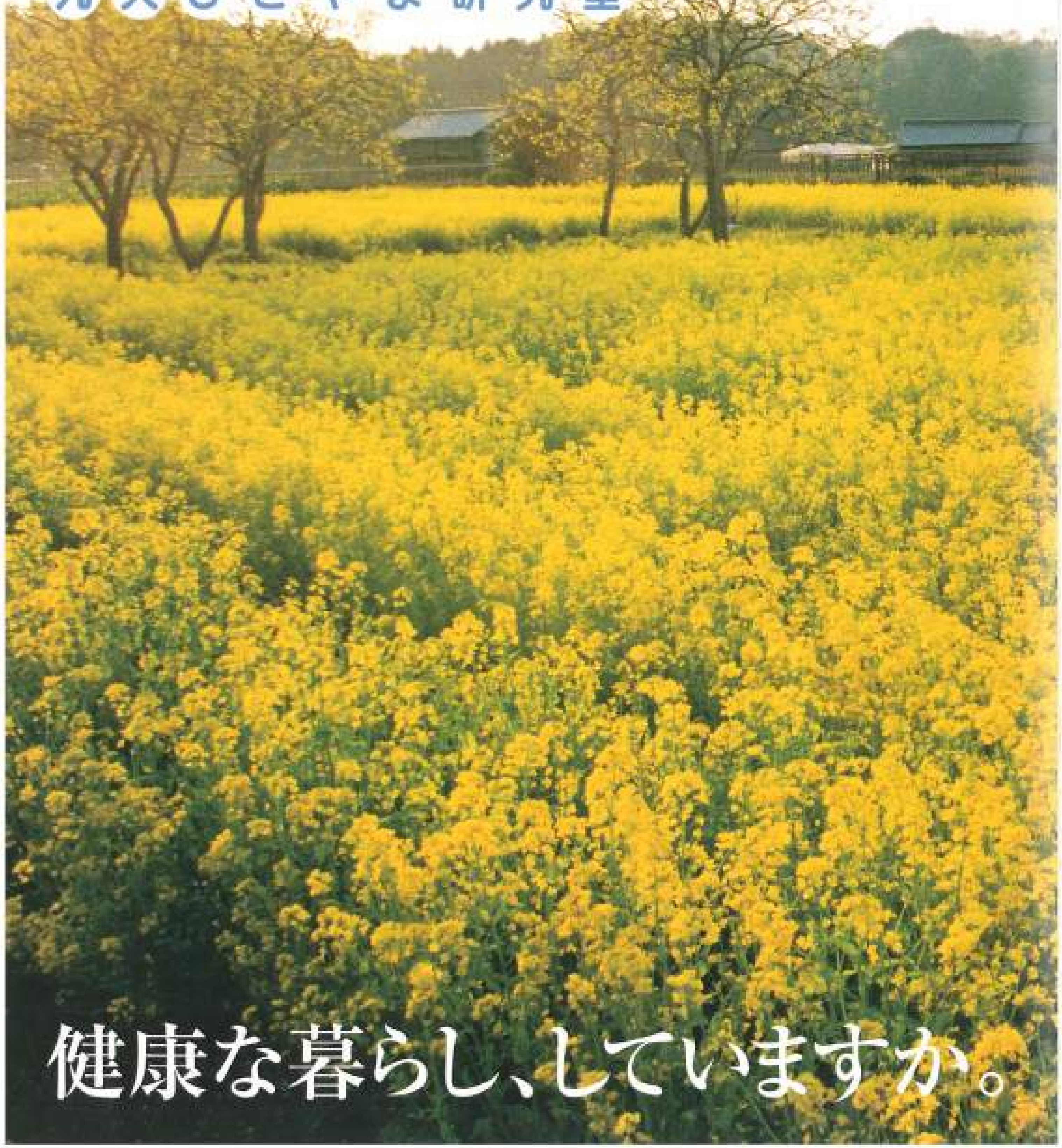


げんき予報便

2005 SPRING Vol.1

九大ひさやま研究室



健康な暮らし、していますか。

最近の研究室



ひさやま元気予報

コンピューターソフトで、あなたの将来の健康状態を予報します。

私たち九大ひさやま研究室では、NTTデータと協力して『ひさやま元気予報』というコンピューターソフトを開発しました。『ひさやま元気予報』に健診のデータを入力すると、現在のあなたの健康状態から、将来生活習慣病にどの程度かかりやすいかを表示させることが出来ます。現在対象としている病気は脳卒中、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病です。これを生活習慣病の予防に活用したいと思います。昨年の10月から12月にかけて、応募していただいた住民の方々に実際体験していただきましたところ、幸い好評を得ました。まだ不十分な面も多いと思いますが、今後皆様のご意見を取り入れながら、より良いものにしていきたいと考えています。

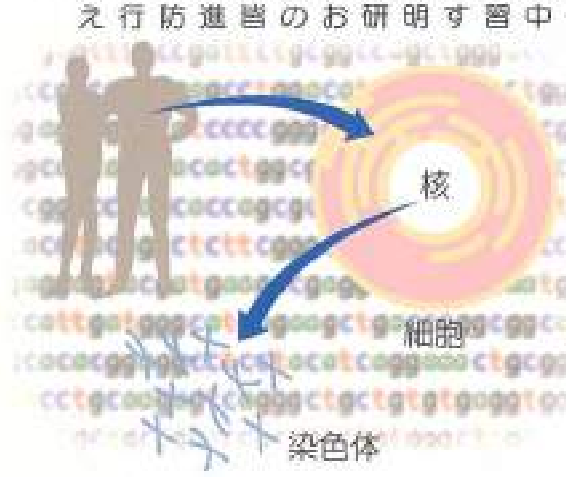


ゲノム研究について

あなたの設計図「ゲノム」の解明が、生活習慣病の予防につながります。

ヒトがヒトの子を産み、子供が親に似るのは、親が子供にヒトの設計図を伝授するからで、その設計図を「ゲノム」といいます。私たちの体は、約60兆個もの細胞からなっています。その細胞の「核」の中にゲノムを乗せた23対の「染色体」があります。

このゲノムには多くの遺伝情報が保持されていますが、その詳細な機能はわかっていません。ヒトのゲノムが詳細に解明されれば、病気の予防や治療に役立つと期待されています。現在私たちの研究室では高血圧、糖尿病、脳卒中などの生活習慣病に関係するゲノムを明らかにする研究を行っております。今後の研究成果を皆様の健康増進や病気の予防に役立てて行きたいと考えております。



編集後記

早いもので久山町研究が始まって40数年が経過しますが、この研究は久山町住民の方々のご理解とご協力で幾多の困難をのり越えてまいりました。

高齢社会の到来とともに年金制度の見直しや医療費負担の増加等、私たちの生活において病気をしない生活習慣がより求められるようになりました。皆様が健康を維持できるよう研究室一同お手伝いさせて頂きたいと考えています。

今回初めて研究室からお便りを出すことになりましたが、今後も年1～2回は皆様にお届けする予定です。皆様のご意見等を参考に、親しみやすい記事をお届けできるよう心がけて参りますのでよろしくお願いいたします。（N.W）

表紙撮影：池田[illegible]子



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

創刊のごあいさつ



研究室主任
清原　裕

梅のつぼみもほころぶ季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。現在、九大ひさやま研究室の主任を務めています清原裕と申します。

1961年に久山町での成人病健診が始まってすでに43年が経ちました。この健診がここまで継続して来られましたのも、住民の方々のご協力があってこそと感謝いたしております。

さて、この度九大ひさやま研究室では、私達の研究室や仕事の内容を知っていただくとともに、私どもの研究成果を皆様の健康管理に役立てていただくために、広報誌を作る事になりました。初めての試みですので、まず簡単な研究室の歴史と、これまでの研究成果の一部をご紹介いたします。久山町役場の健康福祉課と協力して行っている糖尿病教室や、最近の話題についてもふれたいと思います。

今後もこのような形で、定期的に研究室の近況や医学・医療に関する話題をお伝えしていこうと考えております。皆様の身近な研究室となれるよう頑張りますので、これからもよろしくお願い申し上げます。

研究室の歴史

昭和36年 1961

- 九大第二内科の勝木教授が久山町を訪問し、成人病研究の協力を依頼しました。久山町はこれを受け入れて、お互いに力を合わせて協力体制をつくりました。
- 久山町研究がスタートし、第1回目の成人病一斉健診が各地区の公民館で行われ、長期に及ぶ追跡調査が始まりました。



当初の健診風景

昭和37年 1962

- この年の1月に、住民の方のご理解とご協力により最初の剖検が行われました。
- 久山町研究に対し米国NIH(国立衛生研究所)から資金援助が開始されました。

昭和45年 1970

- NIHの援助が中止されましたが、健診や剖検推進の費用を久山町が支えることで久山町研究が継続することになりました。それに答えて第二内科医師も無償で健診事業を支えていくことになりました。



昭和50年
第3次剖検者慰霊祭

昭和48年 1973

- 尾前教授により、病院でのみ行われていた血液検査が一声健診に導入され、新しくなった役場の検診室で健診が行われました。

昭和50年 1975

- 久山町住民271名が「高血圧を追放する会」を結成し、九大第二内科、久山町内開業医、久山町の協力・支援を受けて、血圧の継続測定と高血圧予防を行いました。



平成3年 健診30周年記念行事

昭和60年 1985

- 久山町および住民の方々のご協力により、介護保険が始まる15年前に、満65歳以上の方の寝たきりや痴呆の実態調査を実施しました。

昭和63年 1986

- 藤島教授により、初めて一斉健診に本格的な糖尿病の検査が導入され、心血管病の新しい危険因子として糖尿病の重要性が明らかになりました。

平成14年 2002



平成12年 健診結果説明会

- 久山町研究室が、九州大学から久山町ヘルスC&Cセンター内へ移転し、住民の方により身近な研究室をめざすことになりました。
- 国家プロジェクトとして、生活習慣病のゲノム疫学研究が開始されました。これに対応して、久山町および住民の方々の全面的なご協力により一斉健診が行われました。



健診30周年記念行事
「健康の塔」除幕式

これまでの成果



久山町での40年間の住民健診を通して、
これまで様々な事が分かってきました。
今回はその一部をご紹介したいと思います。

昭和36年に私たちが久山町で成人病健診を始めた頃、脳卒中は国民病ともいわれ日本人の死亡原因の第一位でした。当時、久山町でも脳卒中をおこす人は多く、高血圧があるにもかかわらず治療を受けていない人が9割を占めていました。脳卒中になりやすい原因として高血圧、糖尿病、高脂血症などがありますが、なかでも高血圧は最大の原因です。

そこで、久山町の開業医の先生方の協力をえながら、健診を通して血圧の治療をすすめたところ、血圧の薬を飲んでいる人の割合は徐々に増え、平成14年には4～5割に達し、高血圧者の血圧の値もそれとともに低下してきました(表1)。高血圧の治療の普及とともに、脳卒中をおこす人の割合は、昭和50年代まで減少していましたが、その後は血圧治療がさらに普及したにもかかわらず、低下のスピードが鈍くなっています(図1)。

血圧が下がっているのに脳卒中が減りにくくなったのはなぜでしょうか?この理由のひとつとして考えられるのが、糖尿病です。実は久山町では、糖尿病やその手前の耐糖能異常を持つ人の割合が最近増えてきており、新たな問題となっているのです(図2)。

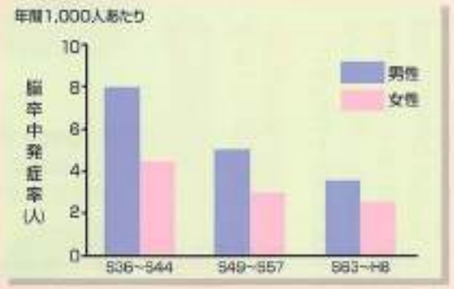
現在久山町の健診では、糖尿病やその一歩手前の境界型糖尿病を早い段階で見つけるために、糖負荷試験を行っています。また町役場では、希望者をつのって糖尿病教室を開くなど、糖尿病対策に力を入れています。

久山町での40年間の住民健診を通して、これまで様々な事が分かってきました。これからも皆様の健康増進に役立てるような研究を続け、ご報告して行きたいと考えております。

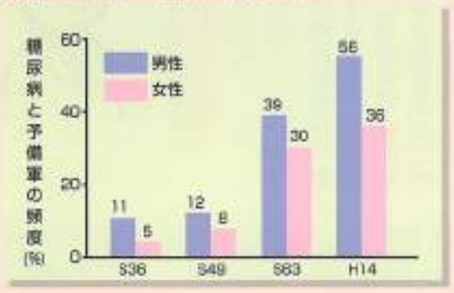
■表1　高血圧者の血圧値(mmHg)の変化

調査年	男性	女性
S36年	161/91	163/88
S49年	158/87	161/85
S63年	151/88	153/83
H14年	148/90	149/86

■図1　脳卒中発症率の変化



■図2　糖尿病と予備軍の頻度の変化



糖尿病教室のご紹介

「楽しく、おいしく」食事療法を学んでいます。

糖尿病を患っている人の数は年々増加しており、その原因の一つに食事の問題があります。九大ひさやま研究室では町役場の保健師さんと共に、10名程度の参加者の方と糖尿病の食事療法の勉強会を行っています。「楽しく、おいしく」をコンセプトに、調理実習を通してどんな食事が糖尿病に良いのかを考える会です。5月から始めたので「さつき会」と名付けました。男性の参加者も多く、皆さん楽しく勉強して頂いています。おかげで血糖値が改善している方が多いようです。





教室生
沖田　勲一さん

ちょっと一言
まずは食生活から。
気長に治すことが
たいせつなんです。

殆どが男性ばかりの教室で、食事について食品交換表による学習や、実際に調理実習をするなど調理の面白さも実感しました。

食事とともに運動の大切さも理解できました。おかげで血糖値も落ち着き喜んでいます。今後も、継続して実践していきたいと思っています。