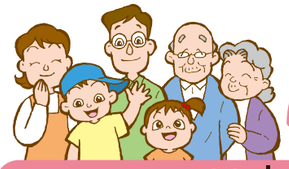
げんき予報便



2025 SPRING Vol.21

九大ひさやま研究室

健康な暮らし、していますか。

筋トレのススメ

筋力トレーニング（筋トレ）は、健康維持や体力向上に効果的な運動の一つです。筋トレは全身の健康に多くのメリットをもたらします。最近の研究では、週に合計30分～60分程度の筋トレが心血管病・糖尿病・がんの予防に効果的であることが明らかになっています。また、筋肉や骨、関節といった運動器のはたらきが衰える「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」と呼ばれる状態は、要介護や寝たきりになるリスクを高めます。筋トレはロコモ予防にも欠かせません。

しかし、残念ながら筋トレに取り組む人はまだ少ないのが現状です。2017-2018年のひさやま健診に参加した人のうち、少なくとも週1回の筋トレの習慣があると回答した人は、わずか5%未満でした。

では、どのように筋トレを始めれば良いのでしょうか。筋トレは特別な機器がなくても、自宅で始めることができます。まずは、イラストのようなスクワットや片足立ちがおすすめです。自分ができる範囲で朝・昼・夜など小分けにして取り組んでみましょう。大切なのは無理なく継続することです。最初は回数などにこだわらず、軽めの負荷から始め、少しずつ回数や強度を増やしていくことが重要です。また、習慣化していくためには「ご飯を食べる直前に3分間ずつ」といったように日常生活に組み込むのも効果的です。

筋トレは年齢や性別を問わず、誰にでもできる効果的な運動です。健康を維持し、日常生活の質を向上させるために、ぜひ筋トレを取り入れてみてください。

編集後記

2024年は能登半島や日向灘での地震など各地で災害発生といった暗いニュースに心を痛める一方で、パリオリンピック・パラリンピックでの様々な選手の活躍に元気や勇気をもらった年でもありました。

ひさやま健診では台風10号の影響もありましたが、皆様のご協力のおかげで無事に健診を終えることができました。厚く御礼申し上げます。

今回のげんき予報便では、食生活、視力障害、筋トレといった皆さまの生活に身近な話題に関する最新の研究内容をご紹介いたしました。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、そして皆様の健康づくりに役立つようにお届けしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

（Y・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

久山町研究室のホームページはこちら▶

野菜摂取レベル（皮膚カロテノイドスコア）が高い人ほどメタボリスクが低い

野菜摂取は、メタボリックシンドローム（メタボ）や糖尿病などの生活習慣病予防に重要であることが知られています。しかし、自分の野菜摂取量を正確に把握するのは簡単ではありません。最近では、野菜摂取レベルを手軽に推定できる機器、ベジチェック®（カゴメ株式会社）が開発されました。

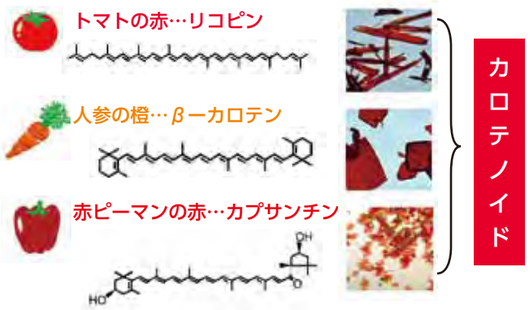
「カロテノイド」は、野菜・果物などに多く含まれる天然色素で、特にトマト、にんじん、ピーマン等に豊富に含まれています（図1）。カロテノイドは体内に吸収されると皮膚にも蓄積されるため、ベジチェック®は皮膚に含まれるカロテノイドをLEDセンサーで測定し、野菜摂取レベル（皮膚カロテノイドスコア）を推定します。

2019年のひさやま健診では、ベジチェック®を使用して皆さまの野菜摂取レベルを測定しました。私たちは、その健診に参加した1618人のデータを基に、皮膚カロテノイドスコアとメタボの関連を検討しました。その結果、皮膚カロテノイドスコアが高い人ほどメタボを有するリスクが低いことが分かりました（図3）。

では、なぜ皮膚カロテノイドスコアが高いとメタボリスクが低くなるのでしょうか？その理由の1つとして、カロテノイドは強力な抗酸化作用を持つため、生活習慣病などの予防に役立つと考えられています。また、皮膚カロテノイドスコアが高い人は、野菜を多く摂取するだけでなく、バランスの取れた食事を心がけている傾向があり、このような健康的な食習慣が肥満やメタボリスクの低下に寄与している可能性があります。

皮膚カロテノイドスコアは、病気の予防や適切な食生活の指標として活用することができます。皆さまも健診やスーパーマーケットなどで野菜摂取レベルを測る機会がありましたら、日頃の野菜摂取量を確認し、食習慣を見直すきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

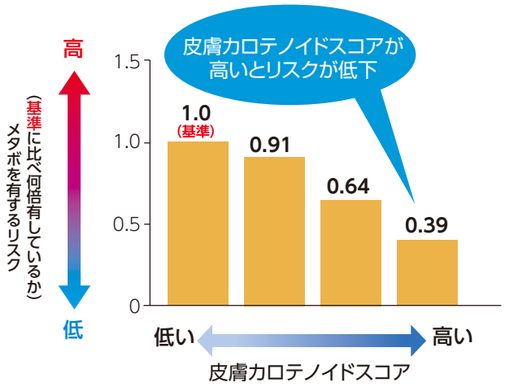
図1：野菜に含まれるカロテノイド



出典：KAGOME 以下ホームページより
https://healthcare.kagome.co.jp/service/vege-check

図2：ベジチェックでの測定

図3：皮膚カロテノイドスコアとメタボを有するリスクとの関連



厳しい寒さも少しずつ和らぎ、日差しに春の訪れを感じるこの頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

昨年も多くの方々に健診にお越しいただきました。おかげさまで1961年から続く久山町健診は今年64周年を迎えます。研究室一同、長年にわたる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、野菜摂取量の指標と考えられる皮膚カロテノイドスコアとメタボリックシンドロームの関連、緑内障の有病率と危険因子、筋トレに関する最新の研究成果についてお伝えします。皆様の健康づくりの一助となりましたら幸いです。

緑内障ってどんな病気？

― 早期発見が重要 ―

近年、緑内障の患者さんが増えていることが懸念されており、緑内障は現在日本人の失明の原因疾患の第一位となっています。緑内障は、眼の神経が障害されることで視野が狭くなる病気であり、治療しないと失明に至る可能性があります。一般的に、緑内障では長い時間をかけてゆっくりと視野が欠けていくため、初期にはほとんど自覚症状がありません（図1）。一度失った視野は回復しないため、できるだけ早期に発見し、治療を開始して進行を防ぐことが大切です。

2017-2018年のひさやま健診では、40歳以上の方を対象に緑内障検査を行いました。私たちは検査を受けた3,405人のデータを基に、緑内障を有する方の割合（有病率）とリスク因子について検討しました。その結果、対象者のうち7.6%（約13人に1人）の方が緑内障に罹患していることがわかりました。

また、その割合は年齢が上がるごとに上昇し、70歳以上では、40歳代の約4倍に達していました（図2）。さらに、近視がある方、糖尿病を有する方、腎機能が低下している方では緑内障を有するリスクが高い傾向があることも明らかになりました。

今後、高齢化が進むことで、緑内障の患者数はさらに増加することが予想されます。健診などを利用して緑内障の早期発見に努めることにより、生涯にわたる眼の健康を守りましょう。

図1：緑内障について

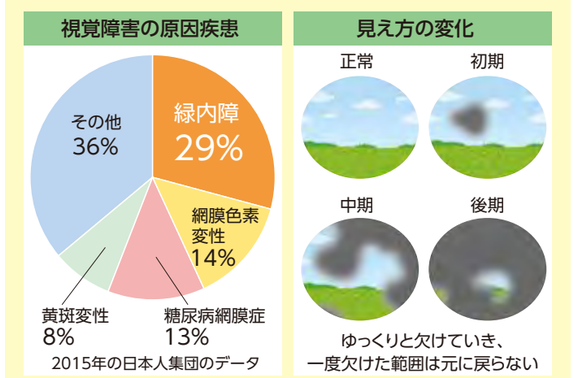
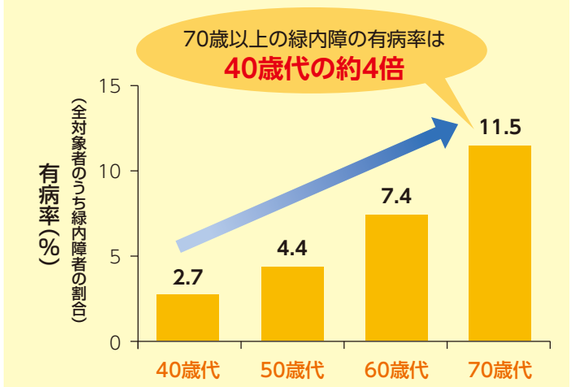



図2：年代別にみた緑内障の有病率