

人生100年時代、健康寿命を 本気で延ばすための生活習慣



大阪大学 大学院医学系研究科
社会医学講座 環境医学
特任准教授

の ぐ ち み どり
野口 緑

大阪大学大学院公衆衛生学特任准教授。神戸大学医学部非常勤講師。保健師。公衆衛生学会認定公衆衛生専門家。大阪府特別参与。大阪市特別参与。尼崎市学びと育ち研究所主任研究員。大阪市立大学都市経営研究科博士前期課程修了（都市経営修士）。1986年尼崎市入庁。2013年より大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学招聘准教授、2020年より現職。市職員を対象に生活習慣改善対策に取り組んだ2000年度の翌年から、心血管疾患による現職死亡が0人になるなどの成果を上げたことなどから、NHK『ためしてガッテン』、NHKスペシャルなどに出演。専門は、循環器疾患・生活習慣病予防、ヘルスプロモーション・保健指導。

日本肥満学会理事、日本動脈硬化学会評議員、日本循環器病予防学会評議員、日本公衆衛生学会代議員。著書に「メタボリックシンドローム実践ハンドブック改訂版」「脂肪細胞のひみつとつきあい方」「予防の観点で考える認知症・サルコペニア」「学校では教えてくれない10歳からの健康とからだ」がある。

「高齢者」の定義を、65歳以上から75歳以上に再定義する提言が日本老年学会と日本老年医学会から出されたり、100歳以上の人口が9万人を超えたりと、我が国が人生100年時代を迎えていることを実感する話題が増えてきました。一方、介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示す令和元年の「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳（厚生労働省）と、平均寿命（男性81.41歳、女性87.45歳）との差が、男性で約9年、女性で約12年あることとなります。つまり、多くの方が人生の終末期におよそ10年間の要介護状態を経験していることとなります。したがって、この「健康寿命を延伸させる」ことが人生100年時代の健康づくりの鍵になるのですが、その近道としてぜひ注目して欲しいことをお伝えします。

✿ 健診結果や検査結果を正しく活用する

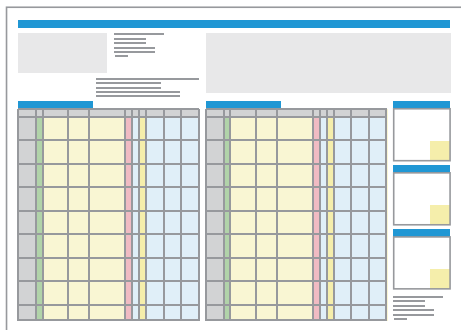
「健康寿命をのばす」ためには「血管障害を進ませない」ことが何よりも重要です。脳の血管が傷んで起こるのが脳卒中、心臓に栄養を送る血管が傷んで起こるのが心筋梗塞ですが、さらに、糖尿病の合併症（糖尿病網膜症、神経障害、腎症）も関係する血管障害によって起こるのです。では、血管障害を進めてしまう主な原因はどのようなものでしょう。「高血圧」「高血糖」「高LDLコレステロール」は重要な原因ですが、特に注目したいのは、わずかに高い血圧や血糖、中性脂肪で、これらが個人に重なっており、かつ、それらが持続している状態です。一般的に、会社や自治体で受けた健診結果、あるいは、病院での検査結果を見る場合、値が基準値を超えたと示す目印があるかどうか注目し、一喜一憂する人が多いのではないかと推測しますが、この「わずかな異常」とは、例えば血圧 130 mm Hg 以上、HbA1c（ヘモグロビン・エー・ワン・シー：2～3 か月の平均の血糖を示す）5.6%以上など、診断基準を下回っている場合も含まれるため見落としてしまうことになります。したがって、それぞれの値を丁寧にみるのが重要になります。



✿ 「わずかな異常」が重なっている場合に考えること

血圧や血糖、脂質異常の「わずかな異常」が重なることが、健康寿命に影響する血管障害のリスクファクターになることをお伝えしましたが、この「わずかな異常」が重なる原因はどのようなことでしょうか？

要因の最も重要なものは、内臓脂肪の過剰な蓄積です。内臓脂肪、つまり腸を支える腸間膜に脂肪が蓄積し、脂肪細胞が肥大化すると、そこからさまざまなアディポサイトカイン（生理活性物質）が分泌されます。このアディポサイトカインは本来、糖や脂質の代謝を円滑にする働きを担っていますが、脂肪細胞が一定以上に肥大化すると、血糖をコントロールするインスリンの働きを阻害したり、血圧を上げるように命令したりする悪玉のサイトカインが分泌され、その結果、高血圧・高血糖・高中性脂肪などの脂質異常が生じるのです。



皮下脂肪はなかなか減りにくい性質から定期預金と呼ばれますが、それに対して、内臓脂肪は使えばすぐ減る普通預金と比喻されます。内臓脂肪細胞の中身は中性脂肪であるため、血液中の中性脂肪を減らせば、内臓脂肪に蓄えた中性脂肪も預金を下ろすように簡単に使われるわけです。ですから、「わずかな異常」が重なっている場合、まず点検して欲しいのは内臓脂肪が増えてきて



いないか、つまり、体重やウエスト周囲長が以前と比べて増加していないか、ということです。もし、そうしたことがあれば、減量で比較的簡単に「わずかな異常」は改善されます。ちなみに、ウエスト周囲長（縋れたところではなく臍回りの長さ）の基準値は男性 85cm、女性 90cm で、これを超えると「わずかな異常」を生じさせる内臓脂肪の過剰蓄積とされます。また、超えていなくとも数年間の値が増加傾向にあれば、「わずかな異常」の原因になっている可能性があります。

✿ 中性脂肪を減らして内臓脂肪を減らす



内臓脂肪細胞の中身が中性脂肪だとすれば、中性脂肪を減らす生活習慣を取り入れることで内臓脂肪も減る、ということになります。血液中の中性脂肪が高くなくとも内臓脂肪が蓄積していれば考え方は同様です。

血液中の中性脂肪は、脂肪分を多く含む食品や料理を摂取すると増加しますが、それ以外にも、ご飯や蕎麦、果物など、油を含まないものでも、摂取したエネルギー総量が身体活動による消費を上回った場合は、すべて肝臓で中性脂肪に合成され、蓄えられることになります。最近流行りのサラダ

チキンのたんぱく質も、食べ過ぎればもちろん中性脂肪になるわけです。こうした代謝機能は、私たちの祖先が長い飢餓の時代を生き延びてきたために獲得したことの一つでしょう。人類の進化の過程では、もちろん冷蔵庫などなく、獲物を採取したら食べられるときに食べて体内にエネルギーとして蓄えておくしかありませんでした。1 g 4 キロカロリーの炭水化物やたんぱく質を、1 g 9 キロカロリーの脂肪に作り替えて体内の脂肪の備蓄庫、脂肪細胞に蓄えておくことが最も効率的です。したがって、何を食べても最後は中性脂肪に作り替えられる、これが私たちの体の特徴なのです。

❁「何を」、「どれくらい」食べるか、の目安

最後に、「何を」、「どれくらい」食べるかの目安をお伝えします。

血管障害を進ませないために食べてはいけない食事や料理などはありません。重要なのは摂取量と活動量のバランスです。次のものを必ず取れているか点検しましょう。

- ・主にたんぱく質の材料として、牛乳 200 cc、卵 1 個、肉、魚それぞれ 50 ～ 100 g、大豆類（豆腐なら 1/4 丁）を 3 食に分けて毎日取る。
- ・主にビタミン、ミネラルの材料として、野菜（1 食に片手山盛り）ときのこと類、海藻類、芋類を必ず毎日取る。
- ・主に炭水化物、脂肪の仲間として、ごはんやパン、麺類は、若いころと同じ量でなく、年齢とともにほどほどに。マヨネーズは天ぷらと同じ吸油量。マヨネーズ和えや揚げ物料理もほどほどに。

第11回ヘルスケア健康セミナー 講演動画を公開します!



11月17日に ANCHOR KOBE で開催いたしました第11回ヘルスケア健康セミナーは初の試みでもあった夜間開催でしたが、多くの方にご参加頂きました。

早くも神戸ヘルス・ラボ HP 上で講演動画を公開いたしますので、見逃した方、参加出来なかった方、もう一度お話を聴きたい方もぜひご覧ください！



2022年12月25日(日) 10時～ 公開

◆神戸ヘルス・ラボHP
(動画コンテンツページ)

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/movie>

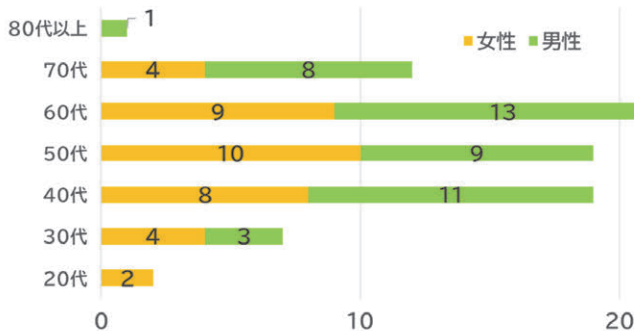


第11回ヘルスケア健康セミナーアンケート結果

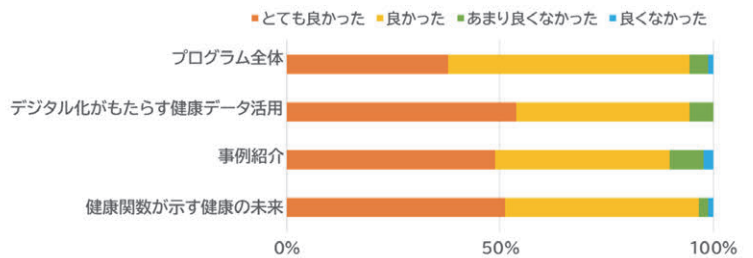
第11回ヘルスケア健康セミナー（11月17日開催）は会場 45 名、オンライン 102 名の方にご参加頂きました。アンケートにご回答いただきましたご感想・ご意見は今後のセミナー開催、モニター調査に活用させていただきます。たくさんのご回答ありがとうございました。今後も健康データの活用の現状・未来やデバイス・アプリなど多彩な情報をお届けしていきます！



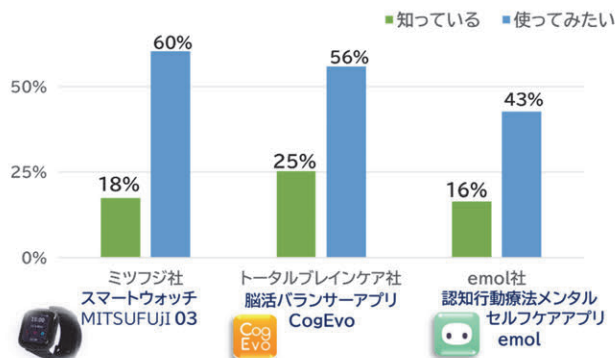
アンケート回答者属性（回答者数：82）



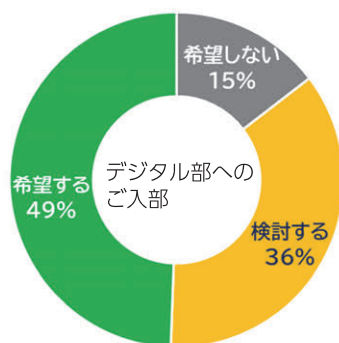
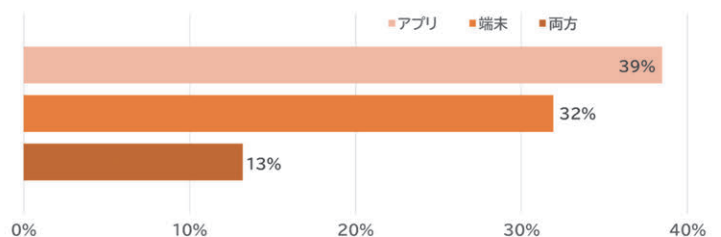
プログラムについて



事例紹介でご紹介した商品・サービスについて



健康管理に端末やアプリを利用されていますか？



デジタル部の詳細、ご案内は、
ニュースレターの最後のページに掲載しています。

ご感想の抜粋

- ・個人の健康情報がビッグデータになって個人に還元されることが分かった。
- ・正しく利活用され、個人、市民の健康につながることに期待したい。
- ・体から感じる実感とデータがそれなりに関連しているようなら面白い。
- ・時計を見ているように自然に体を見てくれるのはありがたい。
- ・体重管理や心拍数管理だけだと思ってたので、メンタルケアにも利用できるのがとても良い。
- ・健康情報にのみ頼るのではなく生き生きと人生が送れる社会であって欲しい。

もの忘れ、気になりませんか？

～認知機能検査ツールへのモニターにご協力ください～

神戸大学大学院保健学研究科 教授 古和 久朋

認知症の患者数が730万に達すると予測される2025年が目前に迫ってくる中、その最大の原因とされるアルツハイマー病の根本治療薬（疾病の発生機序仮説に基づきその進行を抑える薬物）の研究開発が精力的に進んでいます。現在の主流はアルツハイマー病患者の脳内に初めに蓄積すると考えられる老人斑を構成するβアミロイドタンパクに対する抗体療法で、本年9月末にその抗体の一つであるレカネマブの第3相試験（新規の薬剤が発売される前に実施する最終段階の臨床試験）において、統計学的にも極めて確からしく臨床症状の悪化抑制（1年半で27%の抑制）を示したと発表されました。

大変喜ばしいニュースではありますが、あくまでアルツハイマー病の悪化の一部抑制であり完全に抑制をしたり元に戻したりするわけではありません。このような根本治療薬の効果を最大限生かすためには、できるだけ早く治療を開始することが最も重要なポイントです。そのためには、自覚する、あるいは周囲の人が気づく物忘れが実際にアルツハイマー病などの認知症による物忘れなのか、それはどの程度のものなのかを自宅にいながらにして評価ができ、その程度いかんによっては専門外来の受診を促すことが可能なツールが必要となってきます。

私ども神戸大学保健学研究科では、オムロンヘルスケア（株）と共に、このようなツールの開発を進め、試作品が完成しました。その検査が一般の方々がご自身で使用可能なものなのか、あるいは改良すべき点はないのかを調査するためのモニターを募集することとなりました。皆様の積極的なご参加をお待ちしております。



◆モニター参加者募集

タブレットを用いた記憶力の調査

～認知機能の中でもっとも早期に低下しやすいのが「記憶」です！～

モニター募集の詳細や開催予定日時は下記、予約サイトよりご確認ください。

<https://reserva.be/kobehealthlab>



ミニアンケート(朝食編) 集計結果

10/7～実施致しましたミニアンケート(朝食編)の集計結果をお届けいたします。WEB以外にもお手紙やFAXでもご回答をいただきありがとうございました！

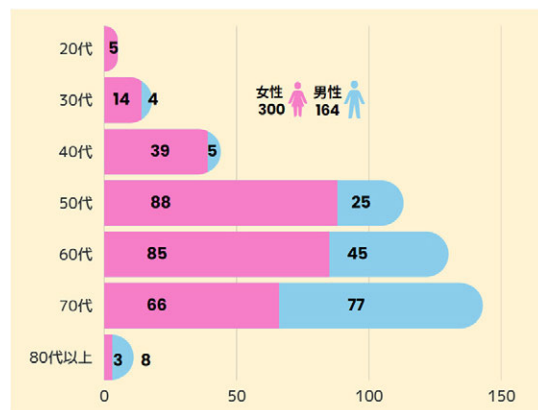


Q: 起床時間は何時ですか？

起床時間は、40%の方が6時台に起床されていることが分かりました。次いで、5時台(26%)、7時台(23%)、8時台(7%)、その他(2%)との結果です。
3時台に起床されている方が、2名いらっしゃいました。

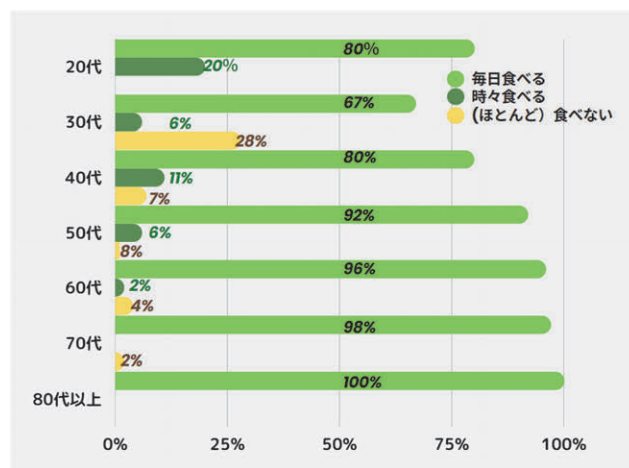


回答者属性(464名)



Q: 毎日、朝食は食べますか？

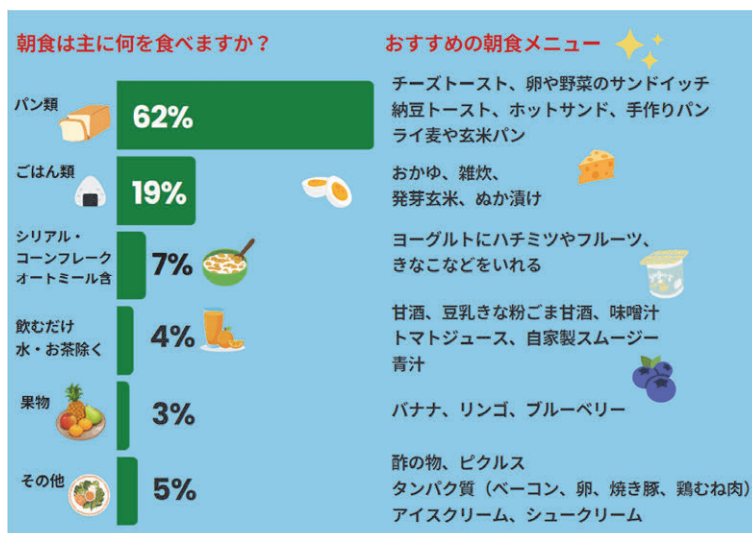
神戸ヘルス・ラボ サポーターの方は50代以上の90%以上の方が毎日、朝食を食べていることが分かりました。一方で、30代では(ほとんど)食べない方の割合も高めです。



Q: 朝食を食べる時は 主に何を食べますか？

Q: おすすめの朝食メニューがあれば、 ぜひ教えてください

62%の方がパン類を食べる、と回答されました。おすすめの朝食は、手作りのヨーグルト、スムージー、野菜、果物、多くの食材を意識して摂るよう工夫したバラエティ豊かなメニューをご紹介いただきました。



市民の皆さまが、更にWell-beingを感じられる世界を作っていきたいとの思いから、デジタル技術を活用した健康増進に役立てるサービス、アプリに特化したモニター調査にご参加を頂ける方を＜デジタル部＞部員として募集いたします。

＜デジタル部＞に、ご登録頂きますと、

スマートウォッチ、スマートリングなどのウェアラブル端末やスマートフォン・タブレット利用したアプリケーションを活用したモニター案件を優先的にご案内いたします。

デジタル部

参加者募集！



©2012 kobe city No.22-011

- ・貸与するスマートデバイスをご利用頂ける方
または
普段から、Apple Watch・Fitbit・Oura Ring
をご利用中の方



- ・上記を満たし、利用データを共有頂ける方



神戸ヘルス・ラボ ヘルスケア市民サポーターに
登録されている方

下記の「デジタル部への参加申し込み画面」
よりお申込みください。

<https://questant.jp/q/ZDUI2FMI>

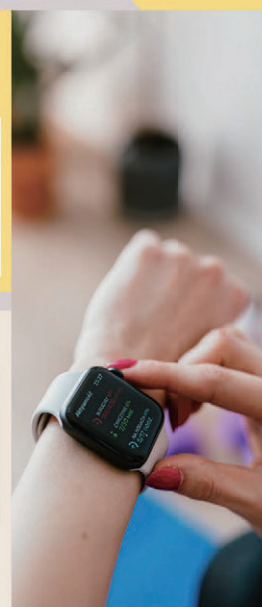


神戸ヘルス・ラボ ヘルスケア市民サポーターに
登録されていない方

神戸ヘルスケア市民サポーターの登録画面
にて、デジタル部の登録を同時に行えます。

ヘルスケア市民サポーターの登録はこちらより

https://qahb.f.msgs.jp/webapp/form/22324_qahb_1/index.do



公益財団法人神戸医療産業都市推進機構 クラスター推進センター
神戸ヘルス・ラボ事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町 1 丁目 5 番 2 号 神戸キメックセンタービル 7 F

電話：078-306-0719 E-mail: healthcare@fbri.org

<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/>

