

HOT NEWS 次回セミナーのご案内

第14回ヘルスケア健康セミナー 健康の世界を広げる ～歯の健康と睡眠～

開催日時: 2024年7月26日(金)

体験会 16:00～ セミナー 18:30～

開催場所: 神戸市中央区文化センター

詳細は同封チラシもしくは右記URLよりご確認ください。

今年最初の開催が2024年7月26日(金)に決定しました! 今回はセミナー前に気軽に参加いただける体験会も予定しておりますので、ぜひお越しください。 セミナーはオンライン配信もあり、ご自宅でも参加できます。



<https://reserva.be/kobehealthlab>



見どころ

セミナー

モニター調査結果報告 18:30～

① エーテンラボ株式会社

【フレイル予防に関するモニター調査】

“あなたでも出来る!!”

スマホアプリで仲間を見つけて一緒に健康づくり

② 森永乳業株式会社

【腸活に関するモニター調査】

“ヨーグルトで便秘改善!!”には工夫があった

～腸活はウェルビーイングな暮らしに貢献する?～

講演

歯ぎしりのしくみ 19:00～

大阪大学大学院歯学研究科 口腔生理学講座 教授

加藤隆史先生

自覚がない場合や、悩まれている方の多い「歯ぎしり」のしくみと、
身体に及ぼす影響をお話いただきます。

体験会

事前予約不要! 16:00～

① あなたの血液はサラサラ?どろどろ? [あっと株式会社]

採血不要!指先の毛細血管の血流を観て、
健康状態をチェックしてみませんか?

② 離れていても”見守り”だけじゃない[ひより電器]

見守りシステムのボタンを押すことで
指の筋力変化≡フレイルの前兆を捉える取り組みが
体感できます。

③ ファイテン 体感イベント [ニッポー株式会社]

トップアスリートも愛用しているファイテンのボディケアを体感しましょう。

④ ビヒダスヨーグルト便秘改善等のご紹介[森永乳業株式会社]

モニター調査商品であるヨーグルトや関連商品をご紹介します

KOBE
ヘルス
ラボ通信

KOBE健康情報局 2024年6月号 VOL.31

発行: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4号
神戸臨床研究情報センター 2F

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



KOBE ヘルス ラボ通信

KOBE健康情報局
2024年6月号 VOL.31

CONTENTS

TOPIC 1

健康寿命のための予防医学

ウチカラクリニック/MEDU株式会社 代表医師 森 勇磨

THE REPORT 5,6

シンバイオティクスヨーグルトによる
腸からつくるウェルビーイングな暮らしへの貢献を目指して
森永乳業株式会社 基礎研究所 腸内フローラ研究室 堀米 綾子

「モニター調査」から見てきた
ストレスとの付き合い方～中間報告

株式会社トータルブレインケア 代表取締役社長 河越 真介

SURVEY 7

入浴に関するアンケート集計報告

HOT NEWS 8

次回セミナーのご案内

TOPIC

健康寿命のための予防医学

はじめに

皆さんは「予防医学」という言葉を聞いたことがあるでしょうか?なんとなく一度は雑誌やテレビの見出しで見た事があるかもしれません。言葉自体は最近少し耳にすることが多くなりましたよね。

それでは「予防医学」とはどういうイメージでしょうか?どんなことをするか想像がつくでしょうか。中には、若返りの注射や点滴をイメージされる方もいるかもしれません。

しかし、予防医学はそういったイメージよりは、もう少し地味なものかもしれません。

健康に関する正しい情報を見極める

私はもともと救急医療の現場で医師として勤務をしていました。

そしてそこに運び込まれてくるのは、

・心不全の兆候を知らず、放置してしまったり
・呼吸困難が悪化し、すぐに人工呼吸器をつけなければ命を落とす状態になってしまった人

・糖尿病の指標である「HbA1c」の数値が10を超える異常値になってしま

例えば、美容医療やダイエット治療で見た目が変わる医療を「0をプラスにする」
医学だとするならば、予防医学は「0をマイナスにしない」ためのもの。

現状が大きく変わる、というものはなく、来るべき老化、そして大病に備えて未来への投資をする行動になります。

そして今、困っていないからこそ、予防医学は軽視されがちですが、実は本当に重要なものなのです。

い、昏睡状態になってしまった人

・がん検診を全く受けておらず、大腸がんが進行し、血便が止まらない状態で来院された人

いずれも「予防医学」の知識があれば危機感を持って事前に手を打つことができた、あるいは健康な状態で過ごせた可能性のある事例です。

(次のページへ続きます)

(前ページから続き)

ちょっとした知識が、人生の分かれ道を左右するのです。「自分だけは大丈夫」と思っていないでしょうか。

私たち人間の体は、誰もが同様に老化し、そして体が経年劣化していく中で大病のリスクは年々上がっていきます。

そして、その体の老化に合わせて、しかるべき対策をとっていく必要があります。

しかし、「自分は自信を持って病気の対策ができています」と言える方がどのくらいいるのでしょうか？

「病気のこと、医学の知識は医者に任せておけば大丈夫」と思っていないでしょうか。

普段困っていないからこそ、なかなか能動的に学び、対策ができていない人は少ないのが現状です。

「自分は人間ドックを毎年受けているから大丈夫」と仰る方もいるかもしれません。

しかし闇雲に人間ドックや健康診断を受けても、その結果をどう解釈していいかわからない、結局普段の行動に反映できていないという人も実は多いです。

また人間ドックの検査項目には実は科学的データに基づけば、検査が推奨されていない項目すらあるのですが、なかなかこういった知識に、国民皆保険制度の存在する日本で触れる機会は少ないでしょう。

健康について学ぶ力、解釈する力を専門用語で「ヘルスリテラシー」と呼びます。



実は、日本人のヘルスリテラシーは世界でも最低ランクと言われていて、自分の体に対する理解は世界の諸国と比べても低いと言わざるを得ないのが現状です。

では、我々日本人はどのようにして予防医学を学べばいいのか。

予防医学という言葉はいきなり聞いても今一つイメージが湧かないでしょうから、今回はまずこの言葉についても少しだけ深掘りをして、触れていただこうと思います。

予防医学とは

前提として、予防医学は大きく3つに分けられます。

一つ目が、「病気になる前」のための一次予防。

二つ目が「病気を早期発見する」ための二次予防。

三つ目が「病気になってから」の三次予防。

この3つです。

最後の三次予防については、病気になってからの対策。

例えばがんや糖尿病、脳梗塞といった大病で体に麻痺が残ってしまったり、ちょっとした運動で息切れが起きてしまったり、大病で体の機能が落ちた時に少しでも元の状態に近づけるリハビリの話になります。

病気になってからも、もう一度自分の体と向き合い、残りの人生を有意義にしていく。

こちら也非常に重要な概念ではあるのですが、できるなら大病になる前に対策をしておきたい所です。

ひとまず置いておいて、一次予防と二次予防に注目していきましょう。

まず、一次予防です。もちろん病気になることが最たる理想であることは誰にも共感してもらえと思いますが、どのような対策が思い浮かぶでしょうか。

まずは食事・運動・睡眠といった生活習慣ですね。がんのリスクを上げるというデータが出ている食事の摂取量を減らしたり、理想的な歩数などの運動量を日々確保していくこと。

世の中で信じられている健康常識は実は根拠がないものだったりすることもありますから、普段の生活でどういった行動がプラスになり、逆にどういう行動がマイナスになるのかを知ることからはじめましょう。

薬を使わなくても生活の工夫で病気になる可能性を下げることが基本的な一次予防の対策になります。

大病予防という意味では、普段の健康診断の結果をしっかり理解できるようになり、生活の改善で気掛かりな数値を元に戻していくという作業も非常に大切です。

こちらは健康診断の結果を正しく理解できるようにならないと、どのくらいの数値が「ヤバい」のか危機感を持ちづらいですし、一生使える知識なので是非この機会に健康診断の結果を身に付けていきましょう。(参考1、参考2)

他にも「病気になる」という意味では予防接種もこの一次予防に含まれるでしょう。

インフルエンザの予防接種などだけではなく、带状疱疹の予防接種など、中高年層が受けた方が良い予防接種も複数存在しています。

まずはこの一次予防を徹底していくことが予防医学において重要です。

とはいえ、病気になる可能性を0にするというのは全人類誰もが不可能ですし、遺伝などの影響で病気のリスクは人それぞれ異なってきます。

(次のページへ続きます)



お役立ちサイト情報

(参考1) 健診結果を上手に活用しましょう (神戸市ウェブサイト)
<https://www.city.kobe.lg.jp/a52670/kenko/health/promotion/tokutei/kenshinkekka.html>

(参考2) 検査の目的を理解しましょう! (全国健康保険協会ホームページ)
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/sb4020/>

参考1

参考2

(前ページから続き)

だからこそ、病気を早期発見して早期治療に繋げる「二次予防」も同様に重要です。

普段健康診断だけ受けてがん検診については意識していない…こういった人は二次予防が十分にできていない可能性があります。

実は予防医学の世界では死亡率を20%下げた大腸がん検診等、がん検診には科学的データに基づいた、受けた方がよい検診がいくつか存在するのです。

がんは早期発見することで、手遅れになるのを防ぎ手術ができる段階で発見できたことで、予後(病気になった後の経過のこと)が変わってくることも往々にしてあります。

できるだけ若いうちからがん検診の受け方を知っておきましょう。

また逆に検査を受けすぎる、というのも一考です。

ビジネスライクな人間ドックを言われるままに受診して、余計な検査に余計なお金をかけるのも理想的な状態とは言えませんから、どの検査を二次予防として選択していくべきなのか、能動的に選択できた方が良いです。

予防医学の理解と実践

一次予防を徹底することで病気になる確率を少しでも下げていく。そしてそれでも病気になってしまった時のために二次予防を徹底し、大病の早期発見の網をはっておく。

このように一次予防と二次予防の二段構えで病気の対策をしていく、これが予防医学において根幹となる、とても重要な考え方であるということを知って下さい。

これが予防医学を理解する第一歩となります。

今回は紙面も限られますので、根幹の部分だけにはなりますが、是非、この機会に予防医学に少しでも興味を持っていただければ幸いです。

おわりに

現在人類の寿命は医療の進歩などの影響で右肩上がりに伸び続けていて、平均寿命が100歳に到達する「人生100年時代」の到来も夢ではないと言われています。

しかし、人生が100年になったからと言って、例えば人生の後半を寝たきりで過ごす。こんな未来は誰も望んでいないはず。

そして、そんな未来を防ぐための正しい対策を行う重要性は、こんな時代だからこそ、より一層増しているはずです。

寿命だけでなく「健康寿命」を延ばすための予防医学を学び、そして実践していくことで、幸福な老後を過ごしていきましょう。

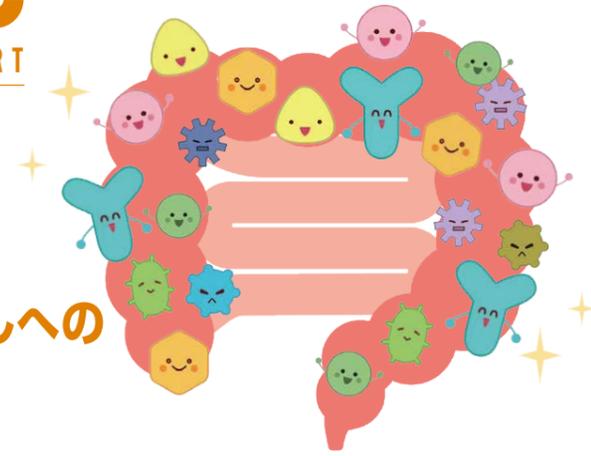
The Report

MONITORING INVESTIGATION RESULTS REPORT

モニター調査結果報告 ①

シンバイオティクスヨーグルトによる腸からつくるウェルビーイングな暮らしへの貢献を目指して

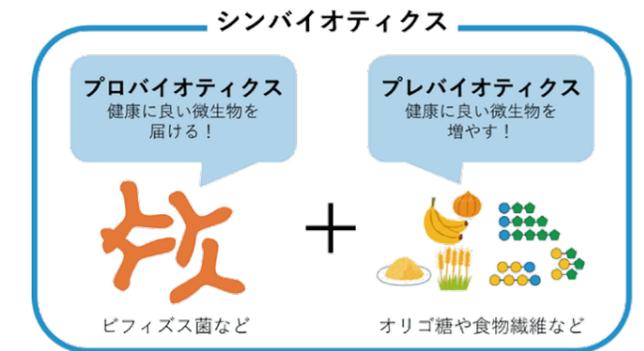
森永乳業株式会社 基礎研究所 腸内フローラ研究室 堀米 綾子



1. 腸内環境・シンバイオティクスとは

私たちの腸内には非常にたくさんの多種多様な微生物がすみついており、腸だけでなく免疫や代謝、精神状態など、全身の健康に影響を及ぼすことから、腸内環境を整えることが健康の鍵とも考えられています。腸内環境を整える食品素材としては、プロバイオティクスとプレバイオティクスなどが知られています。プロバイオティクスとは、摂取することで人の健康に良い効果をもたらす生きた微生物であり、代表的なものとしてビフィズス菌や乳酸菌があげられます。一方、プレバイオティクスは、大腸内の有益な微生物を増やす食品成分で、オリゴ糖や食物繊維が知られています。

シンバイオティクスとはプロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたものを指し、健康に良い微生物とそのエサと一緒に摂取することで、腸内環境をより健康に保つことを目指しています。



2. シンバイオティクスヨーグルトを用いた試験を実施

2023年、神戸ヘルス・ラボ ヘルスケア市民サポーターの皆様(202名)にご協力いただき、プロバイオティクスであるビフィズス菌BB536とプレバイオティクスであるラクチュロースを含むシンバイオティクスヨーグルトを4週間摂取いただく試験を実施しました。その結果、4週間の摂取により腸内のビフィズス菌や排便回数が増加しました。さらにこの試験では、生活の質に関するアン

ケートも実施しましたので、今後解析を進めることで、シンバイオティクスヨーグルトが人々のウェルビーイングな暮らしに貢献できる可能性を探ります。



筆者の森先生が監修されている予防医学チャンネル

医療知識をアニメーションでわかりやすく解説。楽しく役に立つYouTubeチャンネルを監修されています。どうぞご覧ください。

危険を回避したり予防できるお役立ち情報が満載です。

おすすめ動画

- ◆超意外な糖尿病の危険サイン7選
- ◆70歳から老いを遠ざける最高の生き方
- ◆前立腺がん 要注意な5つのリスクとは

人気の動画

- ◆〇〇な人は要注意!! すい臓がん 超意外な初期症状
- ◆足の動脈硬化 進行している体からの危険サイン
- ◆〇〇なウンチに要注意!! 大腸がん 超意外な初期症状



わかりやすい動画で医療知識アップ! 安心感もアップ! いつでもどこからでもご覧になれます。



←アクセスはこちらからどうぞ!

YouTube「予防医学ch」

<https://www.youtube.com/channel/UCN1w0Esm19bl7kMh5023y-w>



神戸ヘルス・ラボ 事務局より

ヨーグルト摂取による排便状況と腸内環境を調べる研究のモニター調査は、2023年8月に事前説明会、9月~11月にかけて試験食品摂取調査が実施されました。試験食品であるビヒダスヨーグルト 便通改善のホームページには腸内細菌の情報が掲載されています。ご興味のある方はぜひ、ご覧ください! また、2024年7月26日に開催される第14回ヘルスケア健康セミナーでは、より詳細なモニター調査報告も行っていく予定です。

ビヒダスヨーグルト 便通改善 ホームページ <https://bifidus.jp/benpigim/>



The Report

MONITORING INVESTIGATION RESULTS REPORT

モニター調査結果報告 ②

「モニター調査」から見えてきた ストレスとの付き合い方～中間報告

株式会社トータルブレインケア 代表取締役社長 河越眞介

「人生100年時代」といわれて久しい今日。老若男女、就業就学中や悠々自適を問わず、『ストレス』を感じないという人は居ないと思います。

つまり、感じ方は様々で「ストレスなんて知らないよ」という人から、「会社に行きたくない」という人まで、大なり小なり、ストレスを感じて日々生活しているのが現実ではないでしょうか？

ストレス値と認知機能は「逆U字相関する!？」

12週間の実証期間でストレス値と認知機能の関連性を検証した結果、『ストレス度と認知機能には、逆U字状の相関がみられる。』ことが示唆されました。(右図参照)

ストレス値は、1日6時間以上スマートウォッチ(MITSUFUJIO3 ミツフジ(株)製)を装着して測定した生体情報(心拍データ)から算出し、認知機能は、スマホアプリ(脳体カトレーナーCogEvo(株)トータルブレインケア製)を週2～3回行い、認知機能の基礎数値を測定しました。

更なる検証が必要ではありますが、ある一定条件に合致する方においては、ストレスを上手に把握することでパフォーマンス(ここでは認知機能や集中力等)をコントロールできるといえます。ストレスには、やる気に繋がるプラスのものと、その反対のマイナスのものがあ、過度なスト

今後の可能性

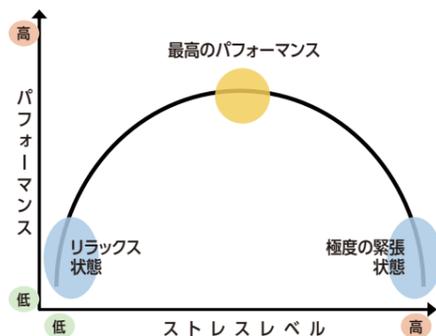
本モニター調査をきっかけに研究・実証が進んでいます。例えば、職場で「今日の業務指示は凄いプレッシャーだ!」と感じた時に、スマートウォッチが赤く点滅し(ストレスの数値化)AIによるガイダンス(解決方法の提案)が届き、「仕事の進め方を上司や同僚に相談してみよう!」とストレス軽減に導くなどの活用方法が期待されます。



厚生労働省の労働安全衛生調査(2021年・実態調査)によると、過去1年間にメンタルヘルス不調を理由に連続1ヶ月以上休業した労働者又は退職した労働者がいた事業所割合は、平均で10.1%で年々増加傾向であると報告されています。



我々は経済産業省より「地域デジタルイノベーション促進事業」の助成を受け、「神戸ヘルスケア市民サポーター制度」を利用し「スマートウォッチとアプリを使ってストレスと認知機能を見える化する仕組み作り」に関する実証を2022年度末に行いました。事業化へはもう少し時間を要しますが、興味深い結果が見えてきましたので、中間報告します。



レスは勿論ですが、リラックスし過ぎず、その中間の程よいストレス状態が、最高のパフォーマンスを引き出すと考えられます。

かつて、長嶋茂雄・巨人軍終身名誉監督が「プレッシャーを楽しいと思った時、その人間は本物になれる。」と言われましたが、これは長嶋さんだけに当てはまることではないようですね。

注釈:スマートウォッチで表示されるストレス度や値は、必ずしも同じではありません。これは収集した心拍数等をもとに各社独自の算出方法により表示されるためです。そのため、初めてのご使用や機種を変更された場合には、少し長い期間の表示値をみて、ご自身のストレス状態をみられてはいかがでしょうか？

Survey

アンケート集計報告

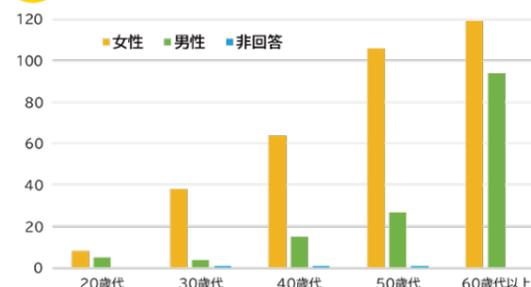
テーマ
入浴

3月に実施した<入浴に関するアンケート>へご協力いただきありがとうございました。483名の方よりご回答を頂きました。今回はアンケート結果の一部を報告いたします。



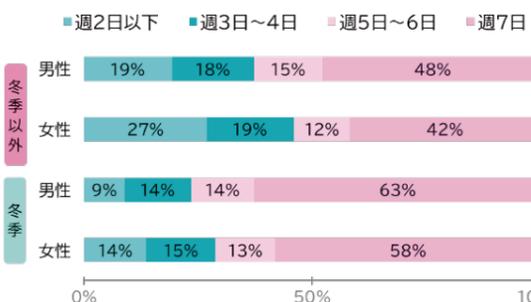
SURVEY SUMMARY REPORT

1 回答者属性



回答者数:483名
内 訳:女性:335名
男性:145名
非回答:3名

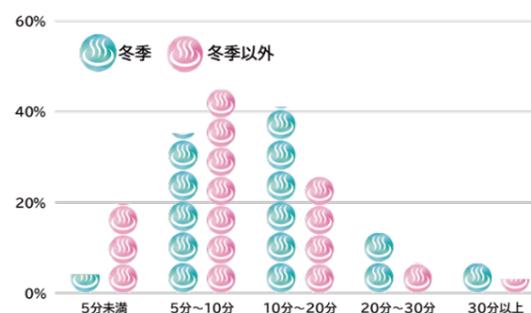
2 1週間のうち、湯船に浸かって入浴する頻度を教えてください。



ほぼ毎日(週7日、週5日～6日)と回答した人は冬季74%、冬季以外59%で、男性の方がやや多い傾向。

詳しく見てみると…
年代別では、湯舟に浸かる頻度が「週の半分以下」と回答した割合は、若い世代に多くみられました。

3 湯船に浸かって入浴する際、どのくらいの時間浸かっていますか

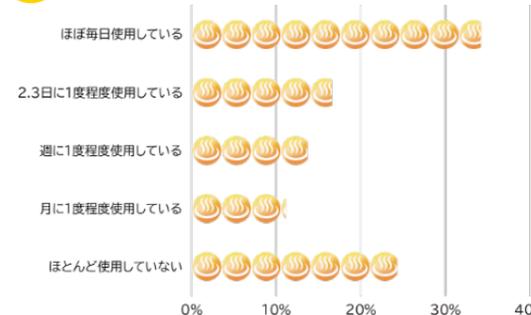


冬季は10分強、冬季以外は10分弱が多いようです。

詳しく見てみると…
20分以上と回答された方は、冬季、冬季以外とも女性に多く、年代別では20～30代に多い結果となりました。



4 入浴剤を使用していますか



入浴剤の使用は、ほぼ毎日使用する方が34%、ほとんど使用しない方が24%に分かれました。月に1度や、週に何日か使用される方は、週末や気分転換などに使用されているのかもしれませんがね。