

自分たちの健康は自分たちでつくり守る

10月6日、7日の両日、キッセイ文化ホール（中南信会場）、ホクト文化ホール（東北信会場）において、長野県保健補導員等連絡協議会、一般社団法人長野県国保地域医療推進協議会、及び本会が主催する標記研究大会を開催。中南信会場では、台風の影響による欠席もあったが、両日合わせて約2,000人の保健補導員等がそれぞれの取り組みを学び合った。

特別講演（要旨）

科学的根拠に基づく地域健康システムの構築法 —サルコペニア肥満予防からまちづくりによるポピュレーションアプローチ—

理由がわかれば行動が変わる

日本はこの10年で、団塊の世代と言われる方々が全員75歳以上になります。これからやってくるのは、寝たきりなど機能低下した人がたくさんいる社会です。寝たきりになる原因の第1位は脳卒中、第2位が認知症、第3位が転倒・骨折、第4位が高齢による衰弱です。脳卒中の予防には動脈硬化の予防が大切ですが、動脈は年を重ねると硬くなり、



筑波大学大学院 人間総合科学研究科 久野 譜也 教授

切れやすくなります。また、年齢以外の要因で動脈を硬くするものとして塩分が挙げられます。「健康のために塩分を控えましょう」と言われるだけでは、人が行動を変えることは難しいですが、なぜ塩分を控えるのか、どんなメリットがあるかがわかれば人は行動を変えられます。みなさんはそれを説明せずに、行動だけを変えようとしていませんか？その前に、なぜそうしなければいけないのかも、併せてお話してください。

硬くなった動脈を柔らかくする方法

科学では、硬くなった動脈を柔らかくする唯一の方法が確認されています。それはウォーキング、水泳、ジョギングなどの有酸素運動です。これらは、以前は20分以上続けないと効果がないと言われていましたが、今では時間を分けて行っても効果は同じという結果が出ています。さらにウォーキングに関しては、毎日1万歩以上とされていた定義も、1週間の合計で1日平均1万歩以上になれば良いということがわかってきました。体調が悪い時や雨の日に無理して歩く必要はなく、他の日にその分歩けば良いのです。これらのことを知っておけば、自分の生活の中で都合に合わせて配分することができます。

2009年に発表されたWHOによる死因調査では、高血圧が死因の第1位になりました。

た。第2位はタバコ、第3位は高脂血症、高血糖、糖尿病、そしてなんと第4位は運動不足、そして第5位が肥満です。今の科学では運動不足を解消することで、死因第5位までのうち、タバコを除く4つに効果があることがわかっています。このようなデータからも、運動がどれだけ大事かわかるのではないかと思います。

筋肉は筋トレで増やす

次にお伝えしたいのは、加齢・老化現象によって筋肉の減少が起こることです。筋力の低下は転倒・骨折を起こす主要因になります。我々の研究で、筋肉は40代から年1%ずつ落ちることがわかっています。日本は長寿ですが、寿命が延びるといことは、さらに機能低下が進み、寝たきり期間が長くなるということにもなります。これからの長寿社会では、単に寿命を伸ばすだけではなく健康寿命を伸ばすことが大きなポイントとなり、そのためには筋肉を維持しておかなければいけません。ところが、筋肉量の低下を食い止めた

り、増やしたりするためには、先ほどお話ししたウォーキングの効果はほぼゼロです。筋肉の維持に必要なのは筋トレ、一番効果的なのはスクワットです。筋トレは、杖がないと立ったり座ったり歩いたりできないというような弱った方でも、効果が出ることを確認されています。

サルコペニア肥満とは

次に覚えていただきたい言葉は、サルコペニア肥満です。サルコペニアは筋肉量の減少を指しますので、サルコペニア肥満は筋肉が減っている肥満ということになります。なぜこれが問題かというと、サルコペニア肥満の人はサルコペニアと肥満のどちらかだけの人よりも、生活習慣病等になるリスクが高いからです。脂肪がついても筋肉が減っているのを見た目ではわからない人もいますが、知らないままでは何等のトラブルを早く起こします。ですから、自分の健康を評価するために、体重や体脂肪に加えて筋肉量も測定し、サルコペニアではないかチェックしてください。そのことが、ずっと元気でいきいきと暮らし続けるということに大きく影響します。

人間は大きな可能性を持っている

一度硬くなった動脈が有酸素運動をすることで柔らかくなったり、杖がなければ立てなかつた人が自力で立てるようになる。そういう面では人間というのは大きな可能性を持っています。発達というのは、だいたい30歳くらいで下がってきますが、実はいくつかの要因は生涯上がり続けていて、専門的な言葉では生涯発達と言います。それらが筋肉や動脈であり、最近では知能も生涯発達するということがわかってきて、「有酸素運動と筋トレの組み合わせが認知症の予防に効果がある」というエビデンスがようやく出てきました。これで、寝たきりの要因の7割を占める脳卒中、認知症、転倒・骨折は運動で予防できるということになります。

運動量とソーシャルキャピタルを上げることのできる街づくりを

地域ごとに移動手段と糖尿病の患者数を調べた研究で、車移動の割合が高い地域ほど、糖尿

病患者数が多いという結果が出ました。また、昔ながらの歩いているような商店街が残っている地域では、その半径500m以内に住んでいる人の健康度が非常に高いことや、70歳以上では外出回数と健康度の間に一定の関係があることもわかっていきます。我々は、街の商店街などを賑やかにして、徒歩や公共交通を利用して暮らせる街を取り戻すため、「スマートウエルネスシティ」というプロジェクトを全国58自治体で実施しています。このような街づくりは医学的な面からはもちろん、知っている人と街中で偶然出会う挨拶をしたり、立ち止まってちょっと言葉交わす、そういう積み重ねが、人と人のつながりや絆を育てる、すなわちソーシャルキャピタルを上げることにもつながります。そういう社会的な面から今の日本の状態を考えると、もう少し車を使うところを使わないところのメリハリをつけ、少なくとも日常的な生活の大部分は車を使わなくてもできるような社会が必要ではないかと感じています。健康づくりというのは運動や栄養だけではなく、地域のつながり、都市環境など、非常に多面的なものだということを知ってもらえればと思います。

