

<センター所長のコラム>

京都大学保健管理センター所長 川村 孝

人に健康を説く立場として自ら範を示す必要があり、この6月から朝5時半に起きてジョギングしています。走る距離はわずか1キロ。スタートするとすぐにゴール！ 休肝日ならぬ休走日も設け、とにかくイヤにならずに続けられる方法を取っています。気分も体調も良好です。心配なことはただ一つ。今は日がまだ長いのでよいのですが、冬場は懐中電灯を持って走ることになるのかも…。

<健康トピックス！>

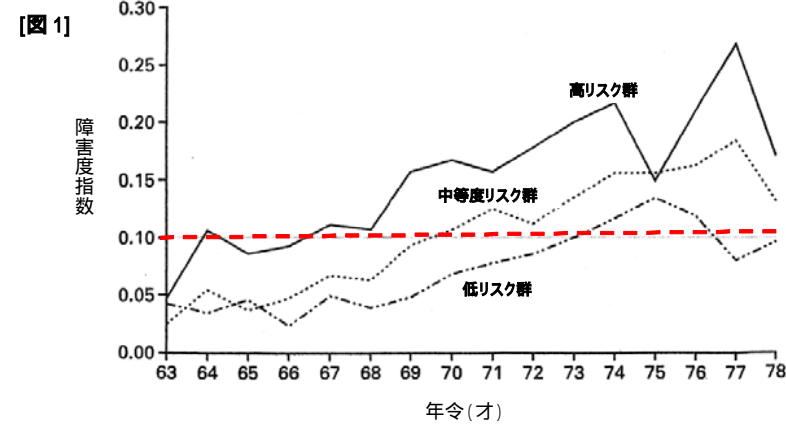
京都大学保健管理センター 内科医師 後藤 雅史

健康的な生活は、健康寿命を延長するか？

人口の急速な高齢化により、日常生活において他人の介護を必要とする人が増加していることが、我が国の大きな社会問題となっています。世界保健機構は2000年に、日常的に介護を必要としないで自立した生活ができる生存期間ということの意味する「健康寿命」という指標を提唱しました。長寿国では一般に、平均寿命と健康寿命の開きが大きいと言われており、我が国でも最晩年に寝たきりなどになる期間が、男性で約7年、女性で約9年（2001年のデータ）にも及ぶのが現状です。

それでは健康寿命を長くするにはどうすればいいのでしょうか。この春から始まった特定健康診断により、多くの方が“メタリック症候群”というあまりうれしくないレッテルを貼られ、医師などの“支援”を受けざるを得なくなりました。医療者が勤めるように、好きなタバコをやめ、定期的に運動し、ダイエットに成功すれば、健康寿命は長くなるのでしょうか？

アメリカのVitaという人は、ペンシルバニア大学の卒業生を追跡調査し、健康的な生活習慣と健康寿命との関係を証明しました（N Engl J Med 1998）。その結果を図1と表1に示します。まず最初に平均67才時の生活習慣（喫煙、肥満、定期的な運動の有無）により、“高リスク群”、“中等度リスク群”、“低リスク群”の3群に分けます（表1）。その後の身体障害度を追跡し、各群別に折れ線グラフに表したものが図1です。障害度指数が0.1ということは、着替え、起き上がり、食事などの日常生活において何らかの障害を抱えているということを意味します。図1によると、この障害度指数0.1を越える年齢は、低リスク群の人たちでは高リスク群の人たちよりも5年以上延長しています。



【表1】

BMI = $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(cm)}^2}$	スコア	喫煙	スコア	運動に費やす時間(分/週)	スコア
22.5未満	0	なし	0	240分以上	0
22.5～24.0	1	1～20本/日	1	120～239分	1
24.0～26.0	2	21～30本/日	2	1～119分	2
26.0以上	3	31本以上	3	0分	3

BMI、喫煙、運動の各スコアを合計する

	スコア合計
低リスク群	0～2
中等度リスク群	3, 4
高リスク群	5～9

この研究対象はほとんどがアメリカの白人ですので、この結果を単純に我々日本人に当てはめることはできません。しかしこの報告は、禁煙、定期的な運動、肥満の防止という単純な生活習慣を守ることによって健康寿命を延長することができる、という事実を証明した点で大変貴重です。もちろん健康的な生活を行ってれば、将来絶対に寝たきりにならないというわけではありません。保証はされないけれども、健康的な生活をしている人は、より長く元気で自立した生活を送ることができる可能性が高くなることは事実のようです。

<生活アドバイスコーナー>

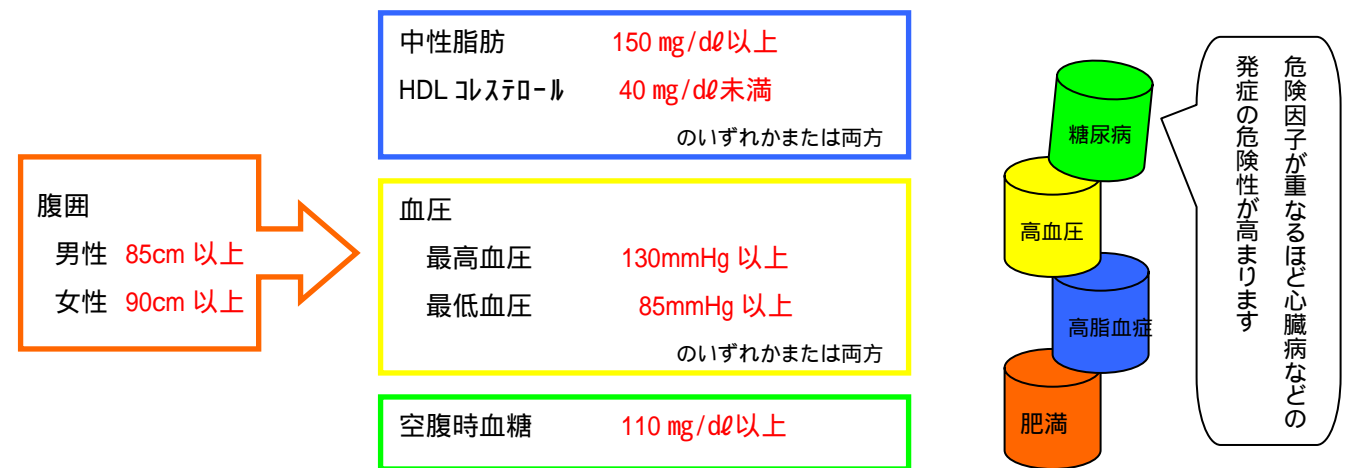
京都大学保健管理センター 看護師

メタリックシンドロームってなに？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことです。肥満には『内臓脂肪型肥満』と『皮下脂肪型肥満』の2つのタイプがありますが、メタリックシンドロームは『内臓脂肪型肥満』です。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病、高脂血症、高血圧症などを併発しやすく、動脈硬化のリスクが高まって、将来心臓病や脳卒中を発症しやすくなります。

メタリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積（腹囲の増加）に加えて、下記の2つ以上の項目があてはまるとメタリックシンドロームと診断されます。



厚生労働省の基準では、CTで測った内臓脂肪面積100平方センチに相当する腹囲ということで上記の値が示されていますが、その後の心臓病や脳卒中の発症しやすさから検討すると、「男性90センチ」「女性80センチ」が妥当という見解もあります。腹囲は立位での測定が基本とされていますが、臥位での測定の方が理に叶っている面もあり、本学の健康診断では臥位で測定します。腹囲については学問的にも議論が多く、国際的な基準から除外する動きもあります。

生活習慣を改善しましょう

内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足などの不健康な生活習慣を改善することで比較的容易に減らせます。メタリックシンドロームの予防・改善のため、運動を習慣づけ、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。そのコツはあらためてご紹介いたします。

