

(共催)



健康寿命延伸プロジェクト 研究報告会 in 五島

五島から 長崎の未来を


長崎県立大学と森永乳業などが進めてきた「健康寿命延伸プロジェクト」の研究報告会が7月、五島市内で開催されました。同大学看護栄養学部と森永乳業の研究者が、同市内の成人の生活習慣の現状や、腸内環境を含めた健康状態の関係性について調査・分析。研究報告やパネルディスカッションを通じて、塩分摂取量の抑制や、乳製品の積極的な摂取と

いった健康につながるための八つの提言を発表しました。研究は森永乳業、五島市、長崎県立大学、長崎県、長崎新聞社による包括連携協定の一環として、昨年2～3月に五島市の成人299人(男96人、女203人)を対象に実施。長崎県や五島市による取り組み報告もあり、ライブ配信を含め市民ら約200人が健康寿命延伸に向けて意識を高めました。



市民の健康寿命延伸に向けて専門家が意見を交わしたパネルディスカッション


主催者代表挨拶



長崎県立大学法人 副理事長 (長崎県立大学学長) 浅田 和伸

人生100年時代と言われる、健康寿命の延伸は誰もの願いです。その実現のためには、市民の皆様の生活や健康状態を客観的に把握することももちろんですが、それ以外にも生活習慣、環境の改善、地域における支援体制の充実などさまざまなことが関係します。この研究報告会では、基調講演や、五島市の皆さんのご協力によって得られたデータの分析結果を報告し、パネルディスカッションを通じて、その成果を共有させていただきます。今回の研究成果が五島市の皆様の健康と幸福の増進のためにお役に立てることを期待しています。

開催地代表挨拶



五島市長 野口 市太郎

五島市はメタボリックシンドローム該当者や予備群の割合が全国や県と比較して高く、健康寿命も短い状況にあり、生活習慣病予防と健康寿命の延伸のための取り組みが急務です。このような中、このプロジェクトを通して、市民の生活習慣などを調査分析する横断研究や食に関する健康講座、小学生への食育セミナー、健康レシピコンテストなどさまざまな取り組みを行ってまいりました。総括となるこの報告会が、市民一人一人の「自分の健康は自分で守る」という意識向上と、健康づくりのお役に立つことができれば幸いです。

基調講演

「人生100年時代の食生活を考える」



長崎県立大学 名誉教授 武藤 慶子

人生100年時代と言われるのは、健康寿命の延伸は誰もの願いです。その実現のためには、市民の皆様の生活や健康状態を客観的に把握することももちろんですが、それ以外にも生活習慣、環境の改善、地域における支援体制の充実などさまざまなことが関係します。この研究報告会では、基調講演や、五島市の皆さんのご協力によって得られたデータの分析結果を報告し、パネルディスカッションを通じて、その成果を共有させていただきます。今回の研究成果が五島市の皆様の健康と幸福の増進のためにお役に立てることを期待しています。

人生100年時代と言われるのは、健康寿命の延伸は誰もの願いです。その実現のためには、市民の皆様の生活や健康状態を客観的に把握することももちろんですが、それ以外にも生活習慣、環境の改善、地域における支援体制の充実などさまざまなことが関係します。この研究報告会では、基調講演や、五島市の皆さんのご協力によって得られたデータの分析結果を報告し、パネルディスカッションを通じて、その成果を共有させていただきます。今回の研究成果が五島市の皆様の健康と幸福の増進のためにお役に立てることを期待しています。

パネリスト

コーディネーター



長崎県立大学 看護栄養学部栄養健康学科 教授(医師) 世羅 至子



長崎県立大学 看護栄養学部栄養健康学科 准教授(管理栄養士) 本郷 涼子



森永乳業 研究本部基礎研究所 主任研究員 新井 聡



長崎県福祉保健部 国保・健康増進課 係長(管理栄養士) 加藤 千春



五島市 福祉保健部長 今村 晃

高血圧を予防するために

世羅 高血圧は日本の死亡原因の第2位です。ただし高血圧が直接の死因ではなく、高血圧がいろいろな病気を併発して死亡原因となります。代表的なものが脳出血です。腎硬化症という慢性腎不全の大きな原因にもなります。高血圧があると虚血性心疾患、心筋梗塞、狭心症の罹患率も高く、平均寿命が男性で約2.2年、女性で約3年短くなるというデータがあります。このことから、高血圧に対する管理治療が必要です。

本郷 食事の面では、食塩をどれくらい減らせるかがポイントです。例えばみそ汁の味を薄くしても、たくさん飲めば同じなので、薄味にして量を増やさないとか、味はそのままで量を半分にすると、梅干しなどご飯のおともをやめておくなどの工夫ができると思います。あとは野菜の摂取です。野菜にはカリウムが多く含まれるので、血圧を下げるのに有効です。魚介類の摂取はいいことですが、かまぼこや練り製品には塩分が多く含まれます。煮魚もなるべく薄めの味付けを心がけてください。

減塩、野菜摂取のための取り組み

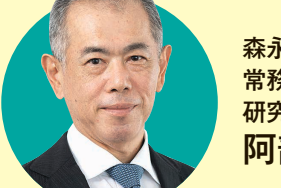
加藤 長崎県は昨年度、毎月8日(はちにち)を「減塩・野菜の日」に制定しました。野菜をたっぷり食べること1日8グラム未満の塩分摂取を意識していただきたいと思っています。県内では、飲食店などにご協力いただき、「健康づくり応援の店」として健康に関する情報やヘルシーメニューの提供などに取り組んでいただいています。また、約2400人の県民生活改善推進協議会の会員(食改さん)が地域で食生活についての啓発、料理教室、減塩減糖の郷土料理の開発などに活躍されています。

今村 五島市では、効果的な減塩、適塩のための事業を計画し、健康教育や適塩を体験する機会を設けています。減塩の意識づけを行う血圧測定会の開催、成人向けの健診や乳幼児健診での啓発活動、広報誌で年間を通して情報を発信しているほか、減塩メニューの試食会などを実施しています。小中高生を対象とした料理コンテストでも応募条件を薄味とするなど、子どもの頃からの減塩の意識づけを行っています。

肥満とビフィズス菌の関係

新井 肥満と腸内細菌の関係性は、多くの研究で報告されています。肥満の人と健康な人とは腸内細菌が異なり、腸内細菌が原因で肥満がもたらされたという報告もされています。肥満の人の腸内細菌の特徴としてビフィズス菌が少ないという結果もあります。腸内細菌はチームであって、様々な菌が色々な働きをする、そういったバランスやチームプレーが重要です。肥満の人は、痩せ型や普通の人と比べて、腸内細菌の多様性が低いという結果もみられます。これらの結果は、腸内細菌のバランス、多様性、そして一つキーとなる腸内細菌としてビフィズス菌の重要性を示唆しています。今回、五島市の皆さまの腸内細菌でビフィズス菌が少ないという結果が得られました。乳製品の摂取量が多い人がビフィズス菌が多いという関係性もみられました。ビフィズス菌を効果的に摂るには、ヨーグルトやサプリメントで摂る方法があります。ただ、すべてのヨーグルトにビフィズス菌が入っているわけではありませぬので、ビフィズス菌に注目して選んでください。

開会挨拶



森永乳業 常務執行役員 研究本部長 阿部 文明

1917年創業の森永乳業は、日本で初めて工業的に育児用ミルクを作り、それをきっかけにビフィズス菌の研究が始まりました。その良し知見を活かし、市民の健康寿命を延ばそうという五島市を中心として長崎県の皆様と一緒に取り組んだのがこのプロジェクトです。報告では健康にはバランスの良い食事や、腸内フローラを整えることが相関関係にあるということが分かりました。併せて、五島市の方々の現在の健康状態を基に、具体的な提言が示されたことは、本研究の一つの大きな成果です。ご協力頂いた五島市民の方々へも、長崎県の方々へも感謝申し上げます。

長崎県立大学 佐世保校 長崎県佐世保市川下町123 TEL.0956-47-5856

長崎県立大学 シーボルト校 長崎県西彼杵郡長与町まなび野1-1-1 TEL.095-813-5500

研究報告会当日の様子はこちらからご覧いただけます。



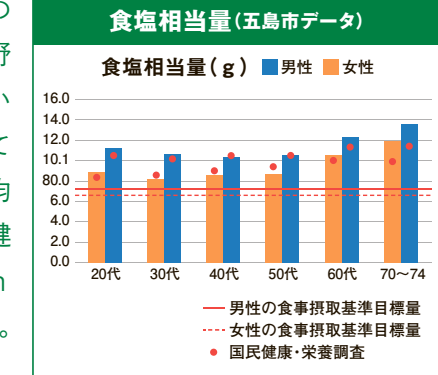
第1部 結果報告

塩分、お菓子の摂取量が多い



長崎県立大学 看護栄養学部 准教授(管理栄養士) 本郷 涼子

五島市民の栄養と食生活について報告します。エネルギー摂取量の不足または過剰が懸念される方がそれぞれ20～30%程度。約30%の方が過量より多く食べています。朝食を毎日食べている人は約70%。朝食を食べない人が20代30代で約半数いました。食事以外の間食については、お菓子の摂取量が多かったです。間食の過量は、一般的には1日の必要エネルギーの10%くらいまでとされています。間食は乳製品や果物にするなど工夫をしてみてください。食塩の摂取は、日本人の平均と同じ10グラムくらいですが、70代の摂取量が多いのが心配です。WHO(世界保健機関)は1日5グラムを推奨しているの、少し減らしたいところです。野菜と食物繊維、カルシウムは、若い人は少なく、70代はしっかり取れています。五島の方は、日本人の平均よりも魚介類を多く食べていて、健康のために大切な栄養素であるn-3系脂肪酸も十分取れていました。今後ともぜひ継続してください。



男性のメタボ多く20代の骨年齢高め



長崎県立大学 看護栄養学部 教授(医師) 世羅 至子

五島市の成人299人(男性96人、女性203人)を対象にした健康寿命延伸に関する研究結果のうち、生活習慣病関連の結果を報告します。メタボリックシンドロームの該当者は、男性が33.3%、女性が2%と、男性の割合が高く、女性はかなり低くなっています。血圧については、正常が33.8%、高血圧の該当者26.1%、いわゆる予備軍が40.5%でした。脂質異常では、正常45.2%、高LDL(悪玉)コレステロール血症31.4%、境界型(予備軍)が23.4%でした。糖代謝異常では、血糖値がやや高めの方が約27%でしたが、糖尿病と診断できる方はいませんでした。骨粗しょう症に関しては、五島の方は「骨年齢」がとても若いですが、女性は全ての年代において同年代の平均よりも骨量が多いため、男性も50代以上の方は骨年齢が若く骨量が多いです。気になったのが、若い男性の骨密度が少なく、骨年齢が少し高いことです。20代なのに骨年齢は30歳近くという結果でした。

メタボリックシンドローム(五島市データ)

項目	数
内臓脂肪肥満型	125人
その他の危険因子	11人
男性で85cm以上	125人
女性で90cm以上	51人
脂質異常	11人
脂質異常	51人
男性53人(55.2%)	
女性32人(15.8%)	
メタボリックシンドローム 該当者	
男性 32人(33.3%)	
女性 2人(2.0%)	

第2部 パネルディスカッション 「五島市民の健康寿命延伸に向けて」

