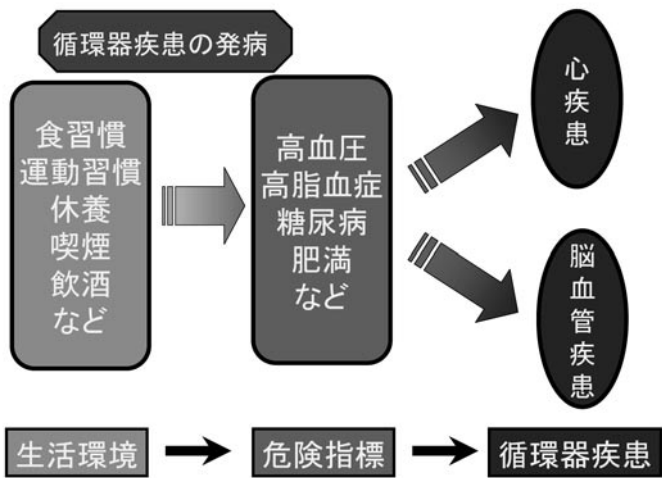


連載



アンチエイジングを
目指した薬学部公衆衛生学
研究室の取り組み

2000年にWHO
(世界保健機関)は世界
の主要な健康指標として
初めて「健康寿命」を発

「健康寿命」とは健康
に生活できる期間の指標
となり、平均寿命(0歳
児が生きる年数)から、
介護を必要とする年数を
差し引いた期間です。

しかし、日本における
健康寿命と平均寿命との
差は6・4年もあり、今
後年数を短くすることが
必要となっています。つ
まり、平均寿命を延ばす
のみならず、いつまでも
健康を保持し、生涯にお
ける生活の質(QoL: Quality of Life)の満

「抗加齢」「健康増進」「健康保持」
—市民の要望に応えるために

近畿大学アンチエイジングセンターの取り組み③

● 近畿大学 薬学部公衆衛生学研究室 准教授 川崎直人



表しましたが、日本の健
康寿命は74・5年、平均
寿命は80・9年と世界一
でした。

「健康寿命」とは健康
に生活できる期間の指標
となり、平均寿命(0歳
児が生きる年数)から、
介護を必要とする年数を
差し引いた期間です。

しかし、日本における
健康寿命と平均寿命との
差は6・4年もあり、今
後年数を短くすることが
必要となっています。つ
まり、平均寿命を延ばす
のみならず、いつまでも
健康を保持し、生涯にお
ける生活の質(QoL: Quality of Life)の満

足度が問われるよう
になってきたとも言
えます。

平均寿命より健康寿
命を延ばす時代へ

日本の平均寿命は
戦後、50年ほどでし
たが、高度経済成長に伴
い栄養状態が改善され
医療の目覚ましい発達や
衛生状態の向上などに
よって、約半世紀で平均寿命

メタボ健診を追跡調査し、健康保持への情報を提供

は30年も延びています。

しかし、日本はこれま
で世界中のすべての国が
経験したことのない高齢
化社会を迎え、要介護高
齢者や認知症に関する
問題が増加しつつありま
す。また、要介護高齢者
の多くは心疾患や脳血管
疾患などの発症が原因と
なっていますが、これら
の発症には肥満、高血圧、
糖尿病、高脂血症などの
生活習慣病が関与してい
ます。

さらに生活習慣病の
発症には食生活、運動習
慣、休養、喫煙、飲酒な
どの生活習慣が大きく関
与し、不健康な生活習慣
を改めることにより、予
防・改善できると言われ
ています。

特定健康診査とメタボ
リックシンドローム

08年4月からメタボ
リックシンドローム(内
臓脂肪症候群)に着目し
た「特定健康診査」とそ
の結果に基づいた「特定

日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪の蓄積
腹囲: 男性 85cm以上
女性 90cm以上

選択項目

- ① 最大血圧 130mmHg以上 または
最小血圧 85mmHg以上 または
高血圧治療
- ② 空腹時血糖 110mg/dl以上 または
糖尿病治療
- ③ 中性脂肪 150mg/dl以上 または
HDLコレステロール 40mg/dl未満
高脂血症治療

必須項目 + 選択項目 の中で2つ以上を満たしている場合に
メタボリックシンドロームと診断する

保健指導」が始まりまし
た。

メタボリックシンド
ロームとは、お腹の周
りに内臓脂肪が過剰にた
まった状態で、この内臓
脂肪から分泌される種々
の生理活性物質(アディ
ポサイトカイン)の異常
やインスリンの作用不調
などが原因となり「高血
圧」「脂質代謝異常」「高
血糖」が発生する疾患で

す。

その状態を放置するこ
とで動脈硬化が進行し、
心筋梗塞などの心疾患や
脳梗塞などの脳血管疾患
を発症し、最終的には死
亡することになります。

心疾患を発症すると、
心臓への負担を抑える必
要があり、身体活動が制
限されることになりまし
す。脳血管疾患を発症す

ると多くの場合、手足が
動かせなくなる、言葉が
スムーズに話せないな
ど、生活をする上で様々
な問題が生じます。これ
らの疾患を予防するた
めにもメタボリックシ
ンドロームにならない
ことが必要となります。

WHOは高血圧、肥満、
耐糖能異常、高脂血症は
動脈硬化を促進する代
謝症候群の重要な要因

メタボ健診を追跡調査し、健康保持への情報を提供

であるとして循環器疾
患予防対策を重視する
宣言を行いました。した
がって、メタボリック
シンドロームの判定基
準を決定することが必
要になり、日本におい
ても世界の見解を視野に
入れ、病態を正確に認識
しつつ、日本人に合致し
た診断基準とするため
に、8つの学会の合同検

で2項目以上該当する場
合にメタボリックシンド
ロームと診断されること
になります。

腹囲に注目した場合、
多くの諸外国では女性に
比べ、男性の方が高い値
に設定されているにも関
わらず、日本の診断基準
は男性に比べ女性の値の
方が高くなっています。

例えば、国際糖尿病
連盟における診断基準で
は、腹囲が男性94cm以上
女性80cm以上が必須項
目であり、①血圧(最大
血圧130mmHg以上また
は最小血圧85mmHg以上)、
②空腹時血糖(100
mg/dl以上)、③中性脂
肪(150mg/dl以上)、
④HDLコレステロール
(男性40mg/dl未満、女
性50mg/dl未満)の中で
2項目以上該当する場合
に、メタボリックシンド
ロームと診断されること
になります。

つまり、多くの診断基
準がある中で、日本の診
断基準での心疾患や脳血

管疾患の低減効果に関す
る結果は、数年〜数十年
後にしかわからないとい
うことになります。

しかも、特定健康診査
により尿検査、身体計測、
心電図検査、血液検査な
ど多くの検査データがで
るにも関わらず、メタボ
リックシンドロームのみ
に重点が置かれているの
が現状です。しかし、ア
ンチエイジングという視

点からは、総合的な健診
データの解析が必要であ
ると考えられます。

特定健康診査と公衆衛生
学研究室の役割

「特定健康指導」では
「喫煙の有無により」「積
極的支援」「動機づけ支
援」に分け指導を受け
ることになります。「積
極的支援」では体重、腹
囲の低減のため3〜6カ
月間継続的に個別支援、
メールや電話による状況
確認、グループ支援が「動
機づけ支援」では体重、
腹囲の低減のため1回の
個別支援(20分)または
グループ支援(80分)が
実施されます。両支援と
も6カ月後に成果の確認
が行われます。

しかし、特定健康診査
におけるメタボリックシ
ンドロームの診断には、
注意すべき点がありま
す。

例えば、腹囲70cmの健
診受診者は、血圧や空腹
時血糖、HDLコレステ
ロール、中性脂肪の血液
検査で異常が認められ
た場合にも「特定健康指
導」を受けられず、情報提供
のみに終わることにな
ります。

したがって、メタボ
リックシンドロームの
診断に関する項目のみ
ならず、多くの検査項目
についての評価・検討の必
要性があることがわか
ると思います。

公衆衛生学研究室で
はアンチエイジングの

一環として多くの方々の
メタボリックシンドロ
ーム予防を目的に、08年4
月から同意の得られた教
職員700名以上の健診
結果に関するデータベ
ース化を進めております。

つまり、できる限り
大きい母集団から得られ
る「特定健康診査」を追
跡調査することがメタボ
リックシンドロームなど
の疾患予防に関する知見
を得るためには重要であ
り、健診結果の統計解析
を進めております。今後
さらに国民の皆様に対
しても健診結果の提供を
お願いし、人類の健康保
持に関する情報を積極的に
提供し、貢献していこう
とが社会に対する責務と
考えています。