



京都府立医科大学附属
北部医療センター
病院長 中川 正法

丹後活き生き長寿研究とは

丹後活き生き長寿研究は、地域住民の老化に関するコホート調査*を行い、その成果を認知症をはじめとする老化に関する病気の予防や、健康寿命の延伸につなげようとする取り組みです。

「百寿者」が全国平均の2倍以上という丹後地域で、長寿の秘訣を探るとともに、認知症をはじめとする加齢関連疾患の予防につながる生活習慣等の解明に取り組んでいます。

北部医療センターが、京都府丹後保健所や丹後2市2町の協力を得て実施してきましたこの取り組みは、今年で4年目を迎え、これまでに延べ483名の方に参加していただきました。

コホート調査は、数年～数十年積み重ねないと、なかなか顕著な成果が見えてこない根気のいる事業です。改めて多くの方にその目的を知っていただくとともに、これまでの研究で少しずつわかってきたことのご報告、また、認知症など加齢と関わりの深い病気の予防のためのヒントなどをお伝えしたいと思い、今回、機関誌「活き生きかわら版」を創刊しました。

丹後地域が、より一層の「活き生き長寿社会」として発展することを願い、引き続き鋭意研究に取り組んでまいりますので、ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

※コホート調査：特定の地域等に属する人々を対象に、長期間にわたって健康状態と生活習慣や環境の状態など様々な要因との関係を調査する研究をいいます。

丹後活き生き長寿研究のねらい

認知症をはじめとする加齢関連疾患の研究

+

生活調査と併せて、老化予防を目的とした生活相談・生活指導を実施

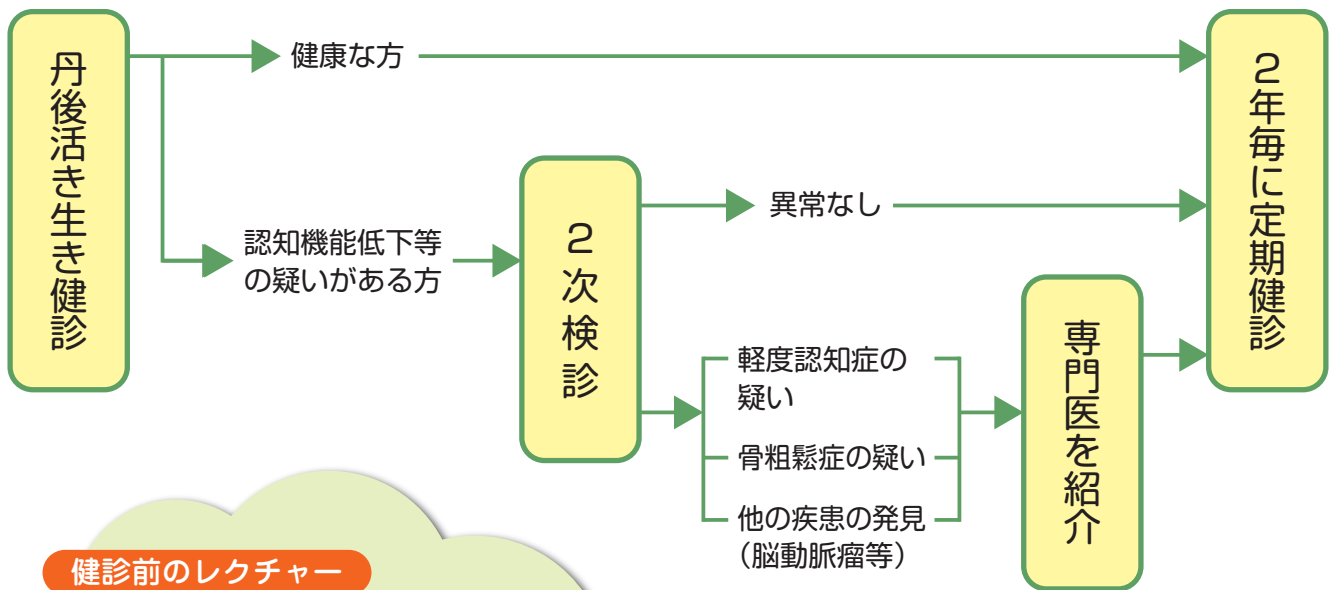
認知症発症の原因や、予防・治療に有効な生活習慣等を発見する

+

参加された方の健康寿命を延ばす

丹後地域で活き生き長寿社会を実現し、全国に発信！

健診のながれ



健診前のレクチャー

『認知症は予防できます!?!』

【キーワード】

- 脳の健康は生活習慣から！
- 認知症は特別な病気ではない
- 認知症と共に暮らせる社会
- 丹後を健康長寿日本一に！



※研究についてご説明し、調査への協力に同意いただいた方について健診を実施します。

区分	内容
丹後生き生き健診	①医師の神経診察 ②臨床心理士等のもの忘れ検査等 ③健康調査票 ④(管理) 栄養士の栄養調査 ⑤理学療法士等の体力測定 ⑥保健師の問診・血圧測定 ⑦身体測定 (身長・体重・BMI)・体組成計測定 (筋肉・脂肪のつき方)
2次検診 (病院検査)	①頭部MRI検査 ②骨密度測定 ③採血 ④血管年齢測定 ⑤理学療法士等の歩行解析 ⑥臨床心理士の検査 ⑦医師の神経診察 *「丹後生き生き健診」の結果、念のためさらに詳しい検査をおすすめする方 のみ、北部医療センターで実施します。

- ・ 健診への参加は、会場までの交通費以外はすべて無料です。
検査のための食事制限や、負担の大きな検査もありません。

こんな検査をしています ~体力測定~

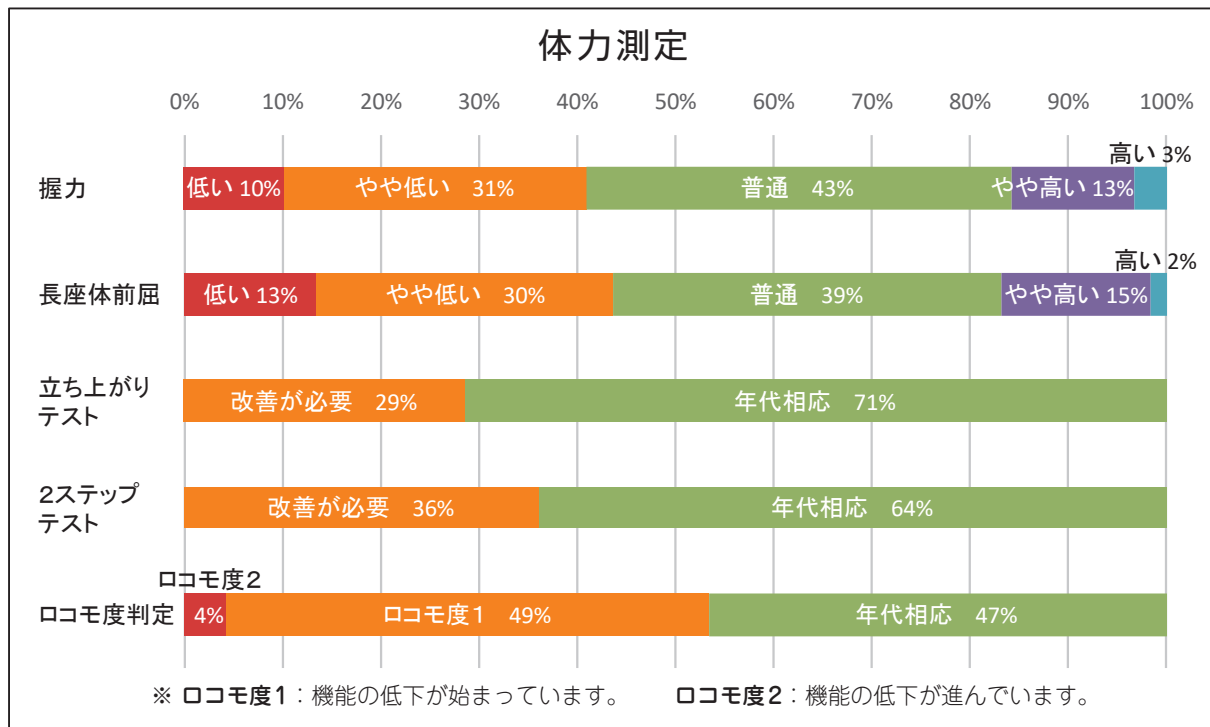


健康上の問題なく日常生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすには、身体機能の低下を防ぐことがとても大切です。

丹後活き生き健診では、筋力や体の柔軟性をチェックします。

☆平成28年度の健診結果

(参加者数：120名)



長座体前屈



立ち上がりテスト

ロコモティブシンドロームとは？

骨、関節、筋肉といった運動器のいずれかに障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態です。

進行すると、自立した生活が難しくなり、寝たきりにもつながります。

参加者の感想から

- できないことが多々あり、ちょっと歩く努力をしようかと思った。
- 毎日ウォーキングをしており、大丈夫と思っていたが、思った以上に体力・筋力が落ちていた。教えてもらった体操をがんばっていきたい。
- 日頃の運動の大切さがわかり、健康を考えるよい機会になりました。
- 継続的な検査で、指導・助言・チェックしてもらえると有り難い。

理学療法士からのアドバイス

体力測定をしていると柔軟性が低下しているの方が多いと感じます。

身体を動かす機会が減ると筋肉が縮こまってきて、柔軟性が低下し、つまづいたり、転んだりしやすくなってしまいます。

そうならないために、生活の中で身体を動かすことを意識して、地域の行事やイベントにも参加して外出機会を増やしたり、散歩をするなど、適度な運動を心がけて柔軟性のあるいい筋肉を維持していきましょう。

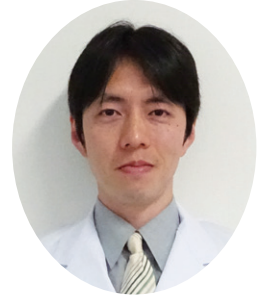
リハビリテーション科 石飛理学療法士



皆さんは**高血圧**について考えたことがありますか？

2010年度の厚生労働省の調査によるとおよそ10人に1人が高血圧症で通院をされており、**傷病別外来通院者の第1位**となっています。

ゆえに行政もマスメディアも高血圧に関しては関心が高く、高血圧予防のキャンペーンがさまざまな形で盛んに行われています。



神経内科
丹羽 文俊 医長

しかし、血圧はどうして下げないといけないのでしょうか？
ところで、高血圧というのはいったい何でしょうか？

血圧の目標基準値については、一般的に収縮期（測定値の上の値）140mmHg、拡張期（下の値）90mmHgとされています。（条件によっては収縮期135～130mmHg、拡張期85mmHgとされることもあります）。それ以上は高血圧と定義されます。

◎目標基準値



	診察室血圧	家庭血圧
収縮期血圧	140mmHg	135mmHg
拡張期血圧	90mmHg	85mmHg

しかし、血圧がある値を超えた途端に脳出血など何かが発生するわけではありません。血圧は体の状態を保つために時々変動しており、140mmHgを超えても、いっけん無症状のことも多いでしょう。

ただし、**血圧の高い状態が長い期間続くと**、全身の血管に負荷がかかって血管壁がしだいに厚く硬くなって、**動脈硬化**という変化を引き起こしてきます。

それにより狭くなった血管が詰まると**脳梗塞・心筋梗塞**、弱くなった血管が破れると**脳出血・くも膜下出血**といった病気を発症することになります。これらは有名ですが、実は**腎臓・眼**といった**全身臓器の血管をじわじわと蝕み**、腎不全や眼底出血などを起こすことも大きな問題です。最近では、高血圧は**認知症**の発症あるいは増悪因子として大きく影響することも知られてきています。

では、血圧を下げるにはどうしたらよいのでしょうか？

平均血圧は、血液のボリュームと血管抵抗で決まります。前者では血液に塩分が多いと水を引き寄せ血液が増える傾向があり血圧が上がります。後者では血管の柔軟性つまり伸び縮みやすさが少ないと血圧が上がることになります。したがって、**減塩すること、運動で体を柔軟にすることが**、血圧を下げるために重要といえます。降圧に薬を使うことも多いですが、まずは食事や運動の生活習慣から改善することが重要になってきます。

高血圧の有無、治療の有無に関わらず、脳卒中・認知症を含むさまざまな病気を予防し健康を維持するためにも、高血圧というものを今一度見つめ直し、今後血圧管理を続けていきましょう。