

V 新聞報道

喫煙＋運動不足＋肥満 ＝医療費3割増

たばこを吸い、運動不足で肥満の人は、そうでない人の一・三五倍もの医療費がかかっていることが、厚生省の研究班の調査でわかった。研究を担当した東北大学の辻一郎助教授は「禁煙し肥満や運動不足を解消すれば、どれくらい医療費を減らせるかが今回の調査でわかる。生活習慣を改善するための保健サービス的重要性を示すものだ」と話している。

喫煙などと医療費の関係

| 医療費(万円) | 喫煙 | 肥満 | 運動不足 |
|---------|----|----|------|
| 44.3 | × | × | × |
| 47.6 | × | × | × |
| 45.2 | × | × | × |
| 55.6 | × | × | × |
| 53.2 | × | × | × |
| 59.4 | × | × | × |
| 60.6 | × | × | × |
| 59.7 | × | × | × |

○は、肥満BMIが約以上、運動不足1日の歩行時間60分未満

やせても太っても「適正」より6%増

調査は、宮城県大崎保健もとに生活習慣が医療費に所管内に住む四十歳から七十九歳までの国民健康保険だけの規模での調査は日本加入者約五万六千人を対象に実施された。回答率は九五%。この地区の病院の受診回数や医療費は全国平均とほぼ同じという。回答を医療費を計算したところ、喫

飲酒では差なく

煙者は五十二万二千円で、六十分以上歩く人は、医療費が四十四万七千円だった。非喫煙者の四十九万二千円より、三万円多かった。また、一日当たりの喫煙本数が多いほど、医療費も増加していた。十四本までだと五十一万三千円だが、三本以上吸う人は五十五万二千円かかっていた。

飲酒の有無では統計上の差が出なかったという。たばこを吸わず、適正な体重を保って、毎日一時間以上歩いている人の医療費は、四十四万三千円と最も少なく、喫煙をして、肥満で、運動不足の人は五十九万七千円で約三五%も多かった。

肥満度を示す指数のBMIをみると、適正体重の人と比べて、やせている人(BMI二未満)と太っている人(BMI二五以上)は約六%医療費が高かった。約五十二万円かかっていた。

運動との関係では、毎日

家庭で血圧を測ることも、住民の健康づくりに役立っている町がある。病院では緊張して血圧が上がることがあるが、ふだんの暮らしの中で「家庭血圧」を測り続けられ、本来の血圧を知ることができ、服薬中や高齢者など病気の予防に生

かせるという。東北大学大学院の今井教授らのグループが、岩手大迫町の医師や役場と協力し、十一年前から続けているこの研究は、地道な取り組みが、健康づくりの医療費削減につながる可能性を示している。(文と写真・佐藤 純)

「ふだん着の血圧」測定中

岩手・大迫町ぐるみ「家庭で毎日」12年

循環器病の予防に効果

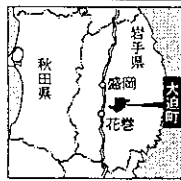


血圧を測る佐々木栄男さん(左)ら。普段のままで測ることが大切だ

研究グループは大迫町一帯を調査の中心としている。今一六、七日に毎日朝晩一回、は、町内各戸の地区ごと一年は外日地区を対象で「家庭で測ってもらう」

七月下旬の朝、夕六時、家の佐々木栄男さん(左)方を訪ねた。

夏の間、佐々木さんは朝六時に起きて、時間を測りながら、食後に一休みしてから血圧を測っている。この日は上が二二、下が五二とほぼ正常だった。



妻トモエさん(右)、栄男さんの母ヨシ子さん(左)の血圧も測り、トモエさんが三人の記録を付けて十何年も続けた。

| | |
|--------------------|------|
| 大迫町 | 51% |
| 周辺町村 | 52% |
| A町 | 72% |
| B町 | 85% |
| C町 | 101% |
| D町 | 55% |
| E町 | 54% |
| 岩手県の町村 | 48% |
| 岩手県の市 | 54% |
| 全国(国民健康保険中央会)の資料から | 48% |

これまでの研究を通して、今井教授は二五・七の成果を打ち出した。

世保健康機関(WHO)が今年改訂した「高血圧についてのガイドライン」は、家庭での正常値として、大迫町のデータを参考

研究グループは、磁気共鳴断層撮影装置(MR)による検査など最新の技術も、健康チェックに活用し始めています。家庭血圧とは別に、約四千人が血圧計を体に装着して、二十四時間の血圧の推移も測った。町村の中では最低水準だった。

地域医療費水準には、医療機関の数や年齢構成、病気の流行など様々な要因が影響を与える。このため、大迫町の伸び率も、若者が多い全国の都市部に比べると高かったが、生活や食事の習慣が似ている周辺町村の中では最低水準だった。

家庭血圧測定が始まった。永井院長や町の保健師らが、家庭で血圧を測る意味を住民に説明し、協力を求め、血圧計の使い方を指導した。人口七千三百人の町で、これまでに小学生以上の約六千人が参加した。

研究グループは、これまで一億円近い費用を投入、データを得るだけでなく、住民一人ひとりに結果を説明し、食事や飲酒、喫煙といった生活習慣について助言をした。大迫町は全町の診療費の伸び率をみると、大迫町は全町の町村や岩手県の町村の平均を下回った。

「医療費100億円の減額」

一方、今井教授は、研究結果から家庭血圧の経済効果も試算した。九三年度までに家庭血圧測定に参加した四十歳以上の十三万人のふり、病院で

この結果を、九〇年の日本人口と医療費を比べてみると、人口と医療費はそれぞれ一％、減ったことができた。医療費が二十億円以上減らせた計算になった。九〇年度に服薬中の高齢者が減った兆しも出てきた。

「医療費削減は、高血圧診療の進歩で、服薬中だけでなく、服薬中にもかかわらず、高血圧になる人は全国で増加している。それだけに高血圧に伴う病気の予防が重要だ。家庭血圧の測定は、予防医療費削減に大きな効果を生む」と話している。

今井教授は「高血圧診療の進歩で、服薬中だけでなく、服薬中にもかかわらず、高血圧になる人は全国で増加している。それだけに高血圧に伴う病気の予防が重要だ。家庭血圧の測定は、予防医療費削減に大きな効果を生む」と話している。

地域密着の長期調査は有意義

属前職・国立循環器病センター(大阪府吹田市)名誉院長の橋本元一氏(大阪府吹田市)が、大迫町で研究の結果が、一世界で使われている「研究グループの正一郎(研究グループ)というわけだ。

運動に励み「健康長寿」

「半年のトレーニングで五歳も若返った」。高齢者の運動と健康について、東北大学医学部の辻二郎助教(公衆衛生学)のグループが、こんな研究結果をまとめた。平均寿命は性別でトップでも、痴呆や寝たきりにならずに暮らせる「健康寿命」となると、意外に短命なのが日本。健康寿命を延ばすことで、運動に抜群の効果があることがあらためて明らかになった。

高齢者 半年続ければ5歳若返る？

断面

を対象に、運動をするグループと、しないグループに分け、持久力や心肺機能の強さを比較した。半年間、運動グループは週二、三回、ストレッチや自転車こぎ、筋力アップ運動などを一回につき

あまり体を動かさない人、持久力が若返ったことになり、二週間行った。一方、運動知らずであり、この結果が分けた。持久力や心肺機能の強さを比較した。半年間、運動グループは週二、三回、ストレッチや自転車こぎ、筋力アップ運動などを一回につき

東北大学医学部
グループ研究

心身機能アップ

「ややきつめ」効果的

「病气や事故防止」
「寝つきや痛ほうにならなくなる」
「病気や事故防止」
「寝つきや痛ほうにならなくなる」

「健康寿命を延ばすには、運動も大事なポイント。ダブルを使ったりスリム体操は意外にハード。仙台市青葉区の市ルパルセンターの健康教室



健康寿命を延ばすには、運動も大事なポイント。ダブルを使ったりスリム体操は意外にハード。仙台市青葉区の市ルパルセンターの健康教室

生活習慣と医療費に関連性

東北大・辻助教授ら 5万2000人を約2年間調査

高くつく喫煙・肥満・運動不足

喫煙、運動不足などの生活習慣と医療費の増加に関連性があることが、東北大大学院医学系研究科の辻一郎助教授（公衆衛生学）らの研究グループが宮城県大崎地方で実施した大規模調査で分かった。喫煙者の約二年間の医療費が非喫煙者より三万円高く、「喫煙・肥満・運動不足」の場合、医療費はそうでない人に比べて十五万円以上もアップした。生活習慣と医療費の関係を本格調査した例はあまりなく、増大する医療費の抑制に役立つ貴重な資料となりそうだ。

最大で15万4000円の差



辻一郎助教授

辻助教授らは平成六年十一月、大崎地方一市三町の国民健康保険加入者（有効回答率九四・六割）を五千人を対象に、生活習慣アンケートを実施。約五千人から有効回答を得た（有効回答率九四・六割）。内容は病気の既往歴、家族・本人の健康状態、運動習慣、三十二種の食材の摂取頻度、喫煙・飲酒の有無、健診受診歴、心身の活動能力レベルなど約百五十項目。回答者については七ヶ月間、追跡調査した。この結果、喫煙者一人当たりの平均医療費（二十三月分の合計）は五十二万二千円、非喫煙者の四十九万二千円より三万円（六・一割）高く、一日当たりの喫煙本数が多いほど医療費は増加した。

また、肥満者は適正体重の人に比べ、二万七千円（五・五割）、やせている人は、三万二千円（六・五割）それぞれ多かった。身体運動の一例として歩行時間が多いほど医療費は下がる傾向が出たという。

喫煙、肥満（そう身）、運動不足と医療費を関連させて分析すると、毎日一時間以上歩行している適正体重レベルの非喫煙者は医療費が四十四万三千円と最も少なく、逆に肥満で運動不足の喫煙者は五十九万七千円と十五万四千円（三四・八割）も増加した。

研究グループは調査結果を基に一月、健康で長生きする方法を見つけるため、高齢者に絞って生活習慣と健康との関係を探る継続調査にも着手した。

（河北新報、平成12年2月13日（日））

平成11年度厚生科学研究費補助金（健康科学総合研究事業）
「保健サービスの効果の評価に関するコホートおよび介入研究」
(H10-健康-025)

平成11年度研究報告書（平成12年3月）

発行責任者 主任研究者 辻 一郎
発行 仙台市青葉区星陵町2-1
東北大学大学院医学系研究科
社会医学講座公衆衛生学分野
電話 022-717-8121
FAX 022-717-8125