

図5. トリグリセライドと8年間の循環器疾患死亡の関連

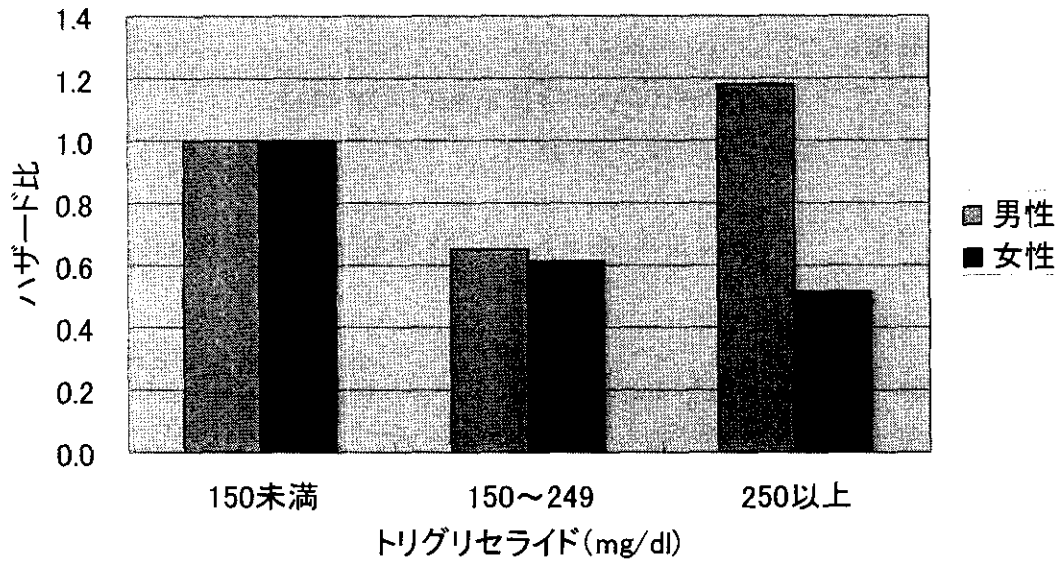
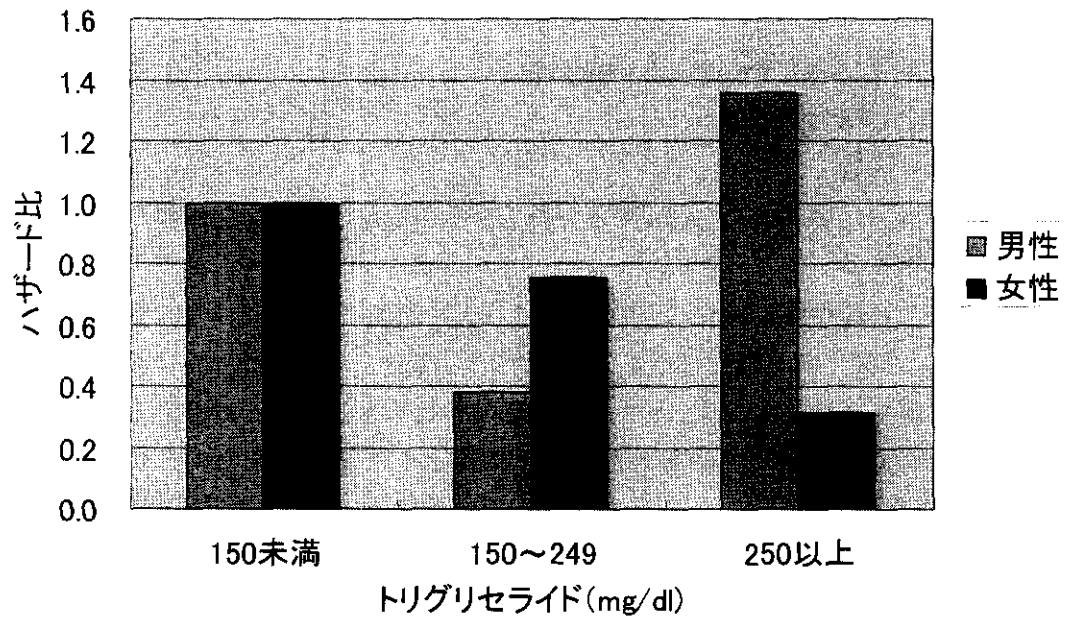


図6. トリグリセライドと8年間の脳卒中死亡の関連



長寿科学総合研究事業

研究成果発表会開催結果報告書

1. 発表会開催者

所属・職名 : 滋賀医科大学福祉保健医学講座教授
氏 名 : 上 島 弘 嗣

2. 開催日時

平成 13 年 12 月 8 日 (土) 午後 2 時から午後 4 時 30 分

3. 開催場所

名 称 : ピアザ淡海
所 在 地 : 滋賀県大津市におの浜 1-1-20

4. 発表テーマ

: 市民公開講座 長寿科学シンポジウム 健康長寿 5 つの条件

5. 発表内容

発表内容は、下記の 5 題のテーマについて各班員の先生から報告があり、その後、参加者を交えて総合討論を行った。

- (1) 健康長寿で元気はつらつ—NIPPON DATA 研究成果より—
- (2) 少し高い血圧はどうするか
- (3) コレステロール低い、高いどちらがよいか
- (4) 糖尿病による血管の老化とその予防
- (5) 飲酒に適量はあるのか

総合討論

一題目は、導入として、この研究班を立ち上げるきっかけと総論を日本の疾病構造の背景を交えて報告した。

日本は世界一の長寿国であることを踏まえた上で、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患（三大疾患）で死亡全体の約 6 割をしめることを示した。これらの疾病は生活習慣病と言われ、生活習慣を改善することにより、元気で長生きする社会を築くことが可能である。国民全体で健康的な社会を築くためには、生活習慣改善についての目標を立てることが必要であり、「健康日本 21」策定された。主な目標として、高血圧、喫煙、耐糖能異常、多量飲酒、高脂血症が上げられ、我々の研究成果により下記のことが最終的に言えた。(添付資料)

- ① 終生血圧を低く保つ
- ② タバコは吸わない
- ③ 多量飲酒を慎む
- ④ 肥満の是正
- ⑤ 歩く
- ⑥ 高コレステロールの是正
- ⑦ 野菜・果物をたくさん
- ⑧ 規則正しい生活
- ⑨ 家族仲良く

二題目以降は各論として、各危険因子について疾患との関連をふれた。血圧に関して、久山町研究等、他の研究成果も織り交ぜながら循環器疾患との関連についての発表であった。コレステロールに関しては、低すぎるコレステロール値は悪性新生物を引き起こす危険因子であり、高すぎるコレステロール値は虚血性心疾患を引き起こす危険因子であった。従って、高すぎず、低すぎず適正なコレステロール値を維持することが重要であることを示唆した。

糖尿病の生命予後に与える影響は大きく、非糖尿病患者に比較して糖尿病患者の死亡頻度は有意に高率であった。性、年齢、喫煙、血圧などを調整しても糖尿病は総死亡、循環器疾患死亡の有意な危険因子であることから、循環器疾患の一次予防、二次予防には糖尿病対策の充実が必要であることを示した。

飲酒に関しては、死亡率が最も低くなる適量な飲酒量というものはあるのかを検討した発表であった。飲酒と健診成績との関連では飲酒量が多いほど血圧は高くなっていた。同様に飲酒量が多いほど、肝機能障害や喫煙率が高くなっていた。一方、飲酒量が多いと HDL コレステロールが増えていた。結果、すべての死因を考慮して、悪影響を及ぼさない飲酒量は、一日 1 合であることが分かった。

この他に、喫煙習慣が疾患に与える影響と、ADL 低下に及ぼす疾患としての脳卒中と下肢骨折についての追加発言も行った。

6. 発表会の成果

この発表会には、市町村保健婦の参加が多く、健康日本 21 が策定され、各市町村で健康指導を行っていく上で、非常に役に立つものであった。終了後も数カ所の保健婦から問い合わせを頂いた。また、約 100 名の一般の方々の参加もあり、熱心に報告を聞いていただいた。総合討論では、一般の方から自分自身の生活習慣についての質問が出たのは、一連の発表内容が具体的であったからだと思われる。またこのことは、疫学手法はマクロな視点が必要だが、そこから得られた成果を個人に還元していく事が出来たと思われる。

本研究発表会の呼びかけは、近畿二府四県、岐阜県、福井県の各県と保健所に案内文を送った。また滋賀県 50 市町村と京都市内の市町村保健センター、病院・診療所、訪問看護ステーション、在宅介護支援センター、老人保健施設、介護会社等のメディカル、コメディカルの団体組織、大学・看護専門学校等の教育機関にも幅広く声をかけた。

開催場所近くの公共交通機関の駅にもポスター掲示をし、一般市民の目に付くように心がけた。

添付資料：主任研究者の報告原稿 案内チラシ

長寿科学シンポジウム
市民公開講座

健康長寿で元気はつらつ
——NIPPON DATA研究成果より

滋賀医科大学福祉保健医学講座
上島 弘嗣

日本は世界一の長寿国です

3大死因は？

1. がん
2. 脳卒中
3. 心臓病

一度死ぬとしたら、
どれがいいですか。

健康日本21

- 元気で長生きできる社会
- 脳卒中对策
- 心疾患対策
- 喫煙関連疾患対策
- 多量飲酒

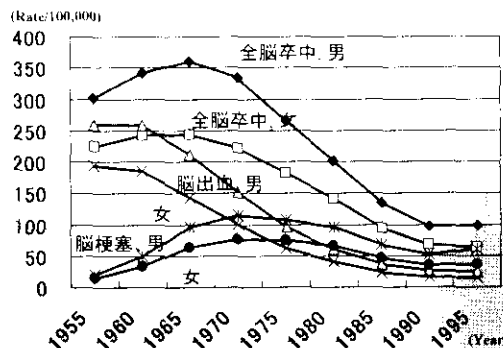
脳卒中発症の危険因子

- 高血圧
- 喫煙
- 耐糖能異常
- 多量飲酒

心筋梗塞発症の危険因子

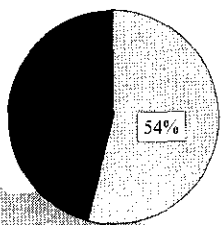
- 高血圧
- 喫煙
- 高コレステロール血症
- 耐糖能異常
- 適量飲酒は予防的

年齢調整脳卒中死亡率の推移、人口動態統計より

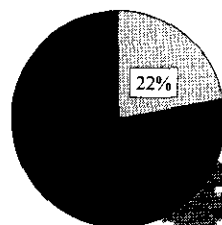


脳卒中によって手足が不自由になっている人の割合, NIPPON DATA80

男性

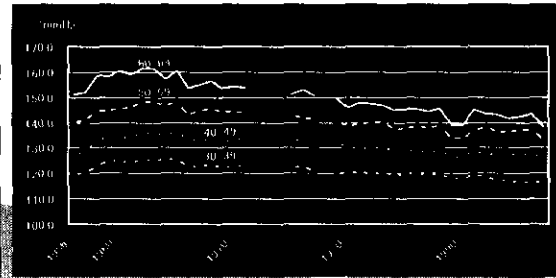


女性



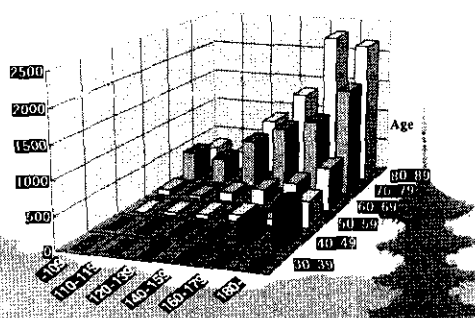
Hayakawa, Y et al. CVD 2000

収縮期血圧の平均値の推移、
年齢別、国民栄養調査より、1956-1997



7

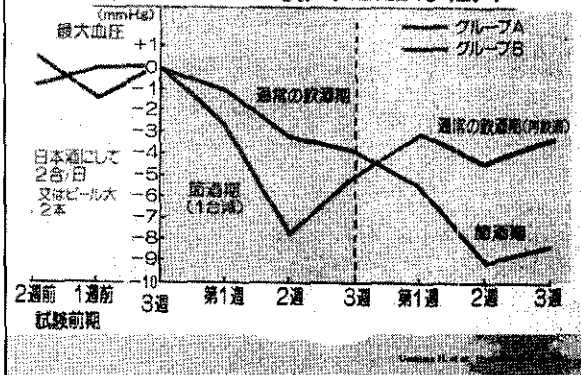
年齢別収縮期血圧と全循環器疾患死亡率との関係、男女、140710人年、NIPPON DATA



生活習慣の改善による
高血圧の治療と予防

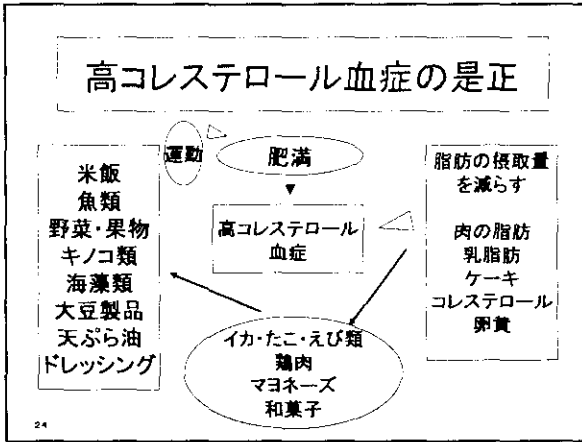
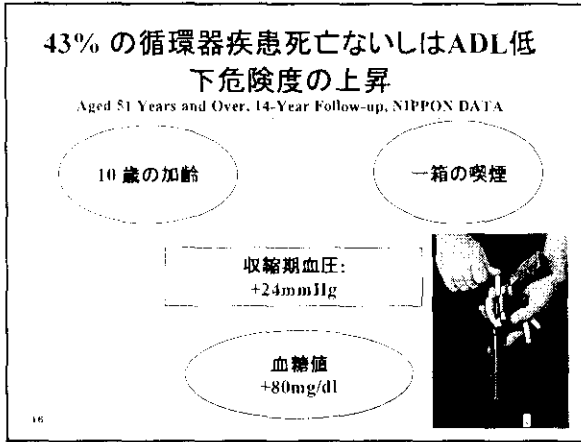
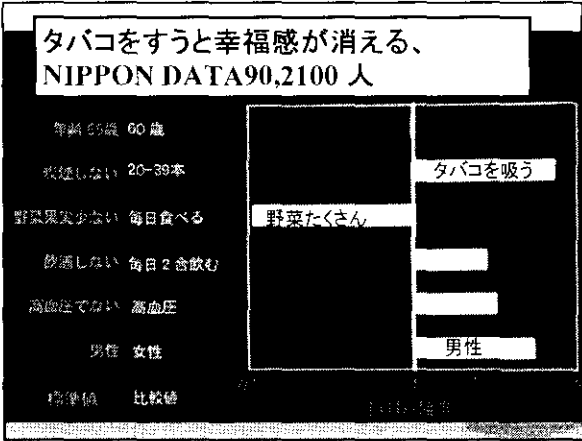
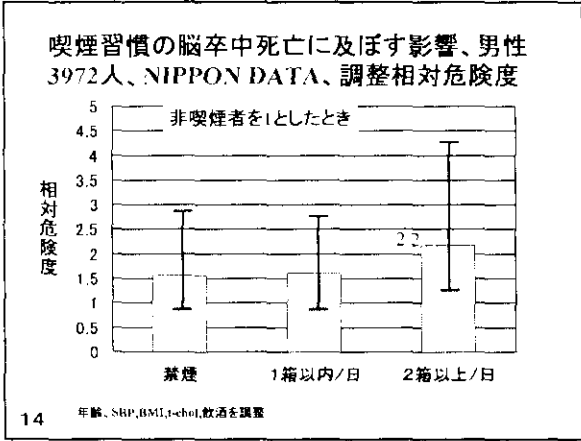
- ⊗ 減塩・カリウム摂取
 - 6g減塩---SBP 3mmHg低下
 - カリウム増加---SBP 2mmHg低下
- ⊗ 肥満の是正---BMI 低下SBP2mmHg低下
- ⊗ 節酒 1合(ビール1本)--SBP 5mmHg低下
- ⊗ 早歩き30分/日---SBP5~10mmHg低下

節酒による最大血圧の低下



何迄以健康作賭注?





がんの予防

- (1) 禁煙、タバコの無い社会
- (2) 脂肪の摂りすぎを控える
日本食の食文化(米飯・魚・醤油)
ただし、薄味に
- (3) 緑黄色野菜をたっぷり



アルコールは楽しみながら
味わいながら飲むのがよい。
多量飲酒は危険

② 2. ついつい飲み過ぎて
いませんか?



健康長寿で元気はつらつの条件

1. 終生血圧を低く保つ
2. タバコを吸わない
3. 多量飲酒を慎む
4. 肥満の是正: 糖尿病の予防
5. 歩こう
6. 高コレステロールを是正
7. 野菜・果物をたっぷりと
8. 規則正しい生活
9. 家族仲良く

長寿科学シンポジウム 市民公開講座

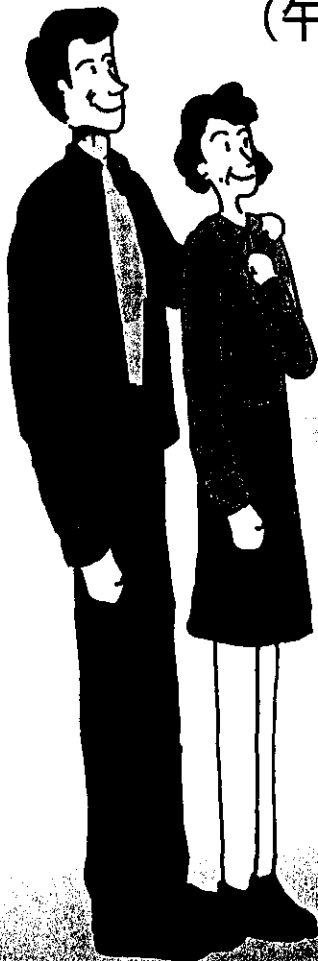
全国の約2万人の人々を追跡して、生活習慣や健診成績が10数年後の健康状態にどのような影響を与えているかを調べました。「元気はつらつ」に生きるための5つの条件とは？ふるってご参加お待ちしております。

入場料無料

当日、ご自由にお越し下さい

日時

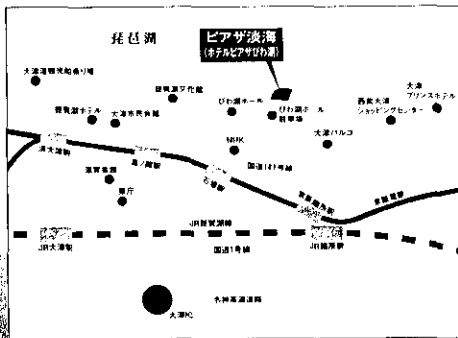
平成13年12月8日(土)
(午後2時～午後4時30分)



場所

ピアザ淡海
(大津市におの浜1-1-20)
びわ湖ホール東隣

交通 JR大津駅から京阪・近江バス なぎさ公園線8分ピアザ淡海下車
JR膳所駅から徒歩12分
京阪電車石場駅から徒歩5分



〈プログラム〉 健康長寿 5つの条件

健康長寿で元気はつらつ
-NIPPON DATA 研究成果より-

上島 弘嗣

(滋賀医科大学福祉保健医学教室教授)

少し高い血圧は
どうするか

上田 一雄

(九州大学医療技術短期大学部教授)

コレステロール低い、高い
どちらがよいか

岡山 明

(岩手医科大学衛生学公衆衛生学教室教授)

糖尿病による
血管の老化とその予防

斎藤 重幸

(札幌医科大学内科学第二講座講師)

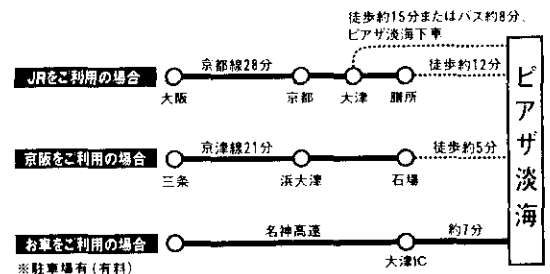
飲酒に適量は
あるのか

岡村 智教

(滋賀医科大学福祉保健医学教室助教授)

休憩・質疑応答の時間も用意しています。

ピアザ淡海へは、大阪から37分、京都から9分。



主催:滋賀医科大学福祉保健医学教室

お問い合わせ

滋賀県大津市瀬田月輪町

TEL:077-548-2191 FAX:077-543-9732

担当:大原・早川

長寿科学シンポジウム プログラム

長寿科学シンポジウム市民公開講座
健康長寿 5つの条件

於：ピアザ淡海
平成13年12月8日(土)
午後2時から

健康長寿で元気はつらつ
—NIPPON DATA研究成果より—

上島弘嗣

(滋賀医科大学福祉保健医学教室)

少し高い血圧は
どうするか

上田一雄

(九州大学医療技術短期大学部)

コレステロール低い、高い
どちらがよいか

岡山 明

(岩手医科大学衛生学公衆衛生学教室)

休 け い

2時50分～3時15分

糖尿病による
血管の老化とその予防

斎藤重幸

(札幌医科大学内科学第二講座)

飲酒に適量は
あるのか

岡村智教

(滋賀医科大学福祉保健医学教室)

総合討論

総合司会

堀部 博

(椋山女学園大学栄養保健学研究室)

追加発言

箕輪眞澄

(国立公衆衛生院疫学部)

追加発言

早川岳人

(滋賀医科大学福祉保健医学講座)

開催案内の新聞記事

京 都 新 聞

2001年(平成13年)12月6日 木曜日

26



滋賀医科大学市民公開講座
8日後2時にマサタ海
健康長寿の5つの条件につ
いて同大学の上島弘嗣教授
らが講演。無料。同大学福
祉保健医学教室 ☎077
(548)2191。



開催案内の新聞記事

新 聞 日 報 享 月

2001年(平成13年)12月5日 水曜日 10版 第2滋賀 20

近江情報箱

講座・講演

長寿科学シンポジウム
8日午後2時～4時半、大津市におおの浜1丁目のピアザ淡海。滋賀医大の上島弘嗣教授、九州大医療短期大

学部の上田一雄教授、札幌医大の斎藤重幸講師らが「健康長寿で元気はつらつ」「少し高い血圧はどうするか」「糖尿病による血管の老化とその予防」などのテーマで話す。無料。問い合わせは滋賀医大福祉保健医学教室(077・5548・2101)。

研究発表会開催後の新聞記事

京 省 業 庁 局

2001年(平成13年)12月9日 日 曜 日

長寿の秘けつ研究発表

大津で
シンポジウム

たばこやめ、酒は適量

滋賀医科大学福祉保健医学教室主催の「長寿科学シンポジウム」が八日、大津市におの浜一丁目のピアザ淡海で開かれ、医大の教授らが長生きの秘けつについて研究成果などを発表した。

厚生労働省の補助を受け、国民の健康調査を行っていた全国の医大の教授十人で組織する健康長寿研究班(班長・土島弘嗣滋賀医大教授)が、全国一万人の一九八〇年から九九年までの追跡調査結果を発表した。

シンポジウムには、同研究班の教授らが出席、血圧やコレステロール、飲酒など五項目に分けて長生きする条件を分かりやすく説明した。

上島教授は、喫煙が招く弊害を例に挙げ、「たばこを吸うと十年老化を

進めることになる」と警告。上田三雄九州大医療技術短大教授は「血圧の高い人は塩分を減らし、野菜や果物をたくさん摂る」と話した。

取することが大切」と発表。岡村智教滋賀医大助教授は「健康に影響が少ない飲酒量は、日本酒一合まで」と話した。

平成13年度厚生科学研究費補助金
長寿科学総合研究事業

「国民の代表集団による高齢者のADL、生活の質
低下の予防に関するコホート研究:NIPPON DATA」
報告書

平成14年3月31日発行

発行者 「国民の代表集団による高齢者のADL、生活の質
低下の予防に関するコホート研究:NIPPON DATA」研究班

発行所 国立滋賀医科大学福祉保健医学講座 教授 上島弘嗣

< 郵便番号 520-2192 >

滋賀県大津市瀬田月輪町

電話 077-548-2191

FAX 077-543-9732