

CONTENTS 3・4月 ALL 40PAGES

PAGE 02-06

特集・協会NOW

お客様の健康寿命を延伸する

『医学協会が実践するウェルビーイング健診について』



PAGE 07-12

医学協会の確かな安心〈シリーズVol.33〉

令和5年(2023年)4月から義務化されたフィットテストとは?

『溶接作業に必要となるマスクフィットテスト実施への準備』前編



PAGE 13-16

Dr.YAMAMOTOの気ままな産業医日記

【第3回】ハインリッヒの法則 本文にふさわしい表題を付けるとしたら?

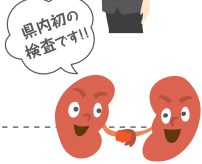


PAGE 17-20

検査部通信SPECIAL

医学協会の人間ドックに尿中アルブミン検査が導入されました

『微量なタンパク質で慢性腎臓病を早期発見』



PAGE 21-24

Wellness 水田 裕史の趣味の時間

【第1回】料理は楽し♡癒しのひと時

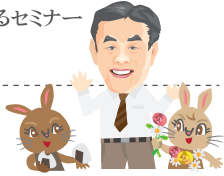


PAGE 25-32

特集・医学協会の健康経営の取り組み

2022年10/29 第4回女性特有の健康関連課題に関するセミナー

『乳がん検診とプレスト・アウェアネス』



PAGE 33-36

金さんの元気のでるメンタルヘルス講座

〈シリーズVol.19〉自分らしい豊かな人生づくり~心身のプラスの要因を増やす~

PAGE 37-38

表紙の写真「新津川を彩る水仙と桜を愛でつつ、春を満喫」

編集者からのメッセージ

医学協会の新たなロゴ「新潟ウェルネス」。その名称にある「ウェルネス」は、英語の「Well (健康な)」を名詞化したもの。米国の医学者ハバート・ダンが提唱した健康概念で、「単に病気ではないだけでなく、輝くように生き生きしている状態」を意味します。皆様の健康維持・管理のため、ベストな健診体制を整え、また、健診結果にもとづいた、ベスト・コンディションのキープ (あるいは、改善のために積極的に活用) に寄り添いたい、との思いからのネーミングです。



今号では、永久保存版ともいえる何回でも読み返してほしい二つの記事を集めました。トップは、「高齢者のための健診・予防医療のあり方検討委員会」(日本人間ドック学会)の委員長に就任された当会理事・加藤公則先生が提唱する健康寿命を延伸する「ウェルビーイング健診」の実践。もう一つは、当会が誇る乳腺専門精密検査施設「新潟プレスト検診センター」の諸田哲也先生がすべての年代の女性に呼びかける「乳がん検診とプレスト・アウェアネス」です。また、中災防の人気講師水田裕史さんの新連載もスタート。じっくりとお読みください。

ウェルビーイング
健診について

新潟大学大学院

生活習慣病予防・健診医学講座 特任教授

新潟県労働衛生医学協会 理事

加藤 公則



well-being

私は、2022年6月9日より、日本人間ドック学

会の「高齢者のための健診・予防医療のあり方検討委員会」の委員長に就任しました。

前任の委員長は、女子栄養大学特任教授津下一代先生です。津下先生のまとめられた仕事を引継ぎを、それを実践につなげていくことが使命と思っています。

超高齢化社会を迎えている日本において、この委員会の果たすべき役割は大きいと思っています。津下先生がまとめられた報告書⁽¹⁾によると、運動器疾患、眼科疾患、耳鼻咽喉科疾患、泌尿器科疾患、循環器疾患の5項目が、高齢者のための健診として取り上げられています。また、津下先生は、この健診の対象を65歳の前期高齢者以上としておりました。

その検討を踏まえ、私は、体力測定、歯科検診を健診の中心にすえて、かつ年齢を50歳に引き下げることを方針としました。

まず、対象年齢を50歳に引き下げた理由について、述べたいと思います。

65歳以上の前期高齢者で再就職を希望される方は年々増えていると思います。経験豊富な前期高齢者は企業にとっても戦力になりますし、前期高齢者にとっても社会参加を維持することは健康維持にも直結していると思います。

その一方、健康保険組合は65歳以上の高齢者を雇用した場合、その高齢者の方が実際に払っている医療費を元に前期高齢者納付金を政府に納めることとなっており、健康な前期高齢者(つまり、本人の払っている医療費が少ない人)が多いほど、前期高齢者納付金が少なくなるという制度になっています⁽²⁾。

参考文献

(1)高齢者のための健診・予防医療のあり方検討委員会, 津下一代, 他. 2021年度 高齢者のための健診・予防医療のあり方検討委員会 報告書—健康長寿に向けたこれからの健診の在り方について—, 人間ドック (Ningen Dock), 2022;36:712-748.

これらの点を踏まえて、65歳以降も健康であるためには、もう少し早い段階から「高齢者のための健康診断」を行っていくことが大切と考えています。

(2) 厚生労働省、高齢者の医療の確保に関する法律による保険者の前期高齢者交付金等の額の算定等に関する省令の施行について(平成19年11月22日厚生労働省通知)。
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shakaihosho/iryouseido01/info02d-21c.html>, 2007. Accessed Oct. 23, 2022.

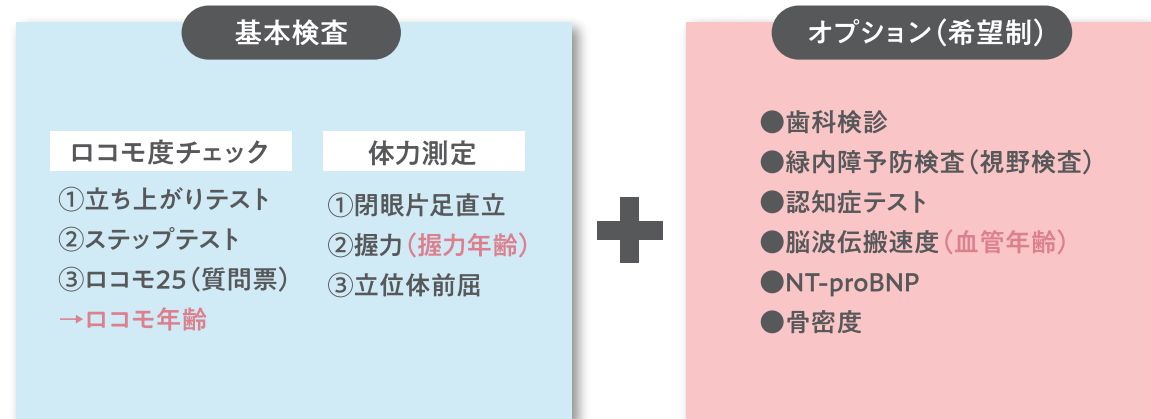
50歳以上が対象となると、「高齢者のための健診」というネーミングが合わなくなっているとも感じています。日本赤十字社熊本健康管理センター所長吉田稔先生の発案で、「ウェルビーイング(Well-being)健診(健康寿命延伸健診)」が良いのではないかと考えています。

世界保健機関(WHO)憲章の前文にも、「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあることをいいます」とされています。

現在、まだ検討中ではありますが、新潟県労働衛生医学協会では下の<図1>の内容でウェルビーイング健診としたいと考えています。そして、その図には、ロコモ年齢、握力年齢、血管年齢を掲げています。年齢という指標を使う事によって、病気になる前、未病の状態からドック受診者への気づきにつながれると考えています。

そして、ウェルビーイングに有効である運動を、ドック受診者に行ってもらいたいと思っています。運動には、がんを防ぐ効果、動脈硬化を防ぐ効果、認知症を防ぐ効果など多くの事が期待できると考えています。そのために、今回の「ウェルビーイング健診」では、診断をただけではなく、運動指導もきちんと行っていきたいと考えています。

<図1>新潟県労働衛生医学協会(案)



さて、ここでロコモティブシンドロームについて考えてみたいと思います。これは、「運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能の低下をきたした状態」の事を示しています。当然、この状態が長く続けば、筋肉は衰えていきます。これは、サルコペニアの状態に発展します。

サルコペニアは、「骨格筋量の低下」に着目した概念で、それに伴い筋力や身体機能の低下を併せて示した概念です。

また、この逆もあり、サルコペニアがロコモティブシンドロームの原因にもなるでしょう。そして、このロコモティブシンドロームの行き着くところにフレイルがあるのではないかと考えられます。

フレイルとは、「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」であるとされていることから、転倒、骨折、認知症、要介護状態への移行、心血管病などに結びつく状態です。この悪循環に陥ることを未然に防ぐ事が、「ウェルビーイング健診」に課せられていると考えます。

また、特にサルコペニア、フレイルでは痩せの問題も大きいと考えます。実際に食事摂取基準2020では、目標とするBMI(体重(kg)を身長(m)で2回割った数値)が18~49歳では18.5~24.9、50~69歳では20.0~24.9、70歳以上では21.5~24.9と目標の下限値が年齢に応じて上昇していきます。

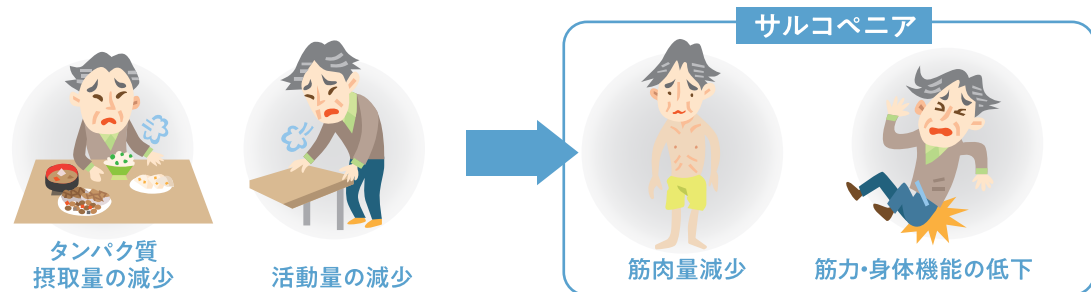
つまり、年齢があがるについて痩せない方が良いと言うメッセージとなっています。

ロコモティブ・シンドローム<ロコモのしくみ>



出典:<https://locomo-joa.jp/locomo/>

この「ウェルビーイング健診」では、痩せに対する食事指導も極めて重要ではないかと考えています。そして、この適切な食事指導により、筋肉量の低下を阻止出来れば、サルコペニア、ロコモティブシンドローム、フレイルからの脱却に繋がると考えています。



出典:<https://activesenior-f-and-n.com/sarcopenia/outline.html>

歯も大変重要です。歯の本数と将来の認知症の発症に関連がある事は知られています。歯周病になると糖尿病発症の危険性が高まり、糖尿病があると歯周病になりやすいことも知られています。

歯周病は将来の歯の本数に大きく関わってきます。歯周病があると、慢性炎症を起こすことも知られており、慢性炎症がある動脈硬化の進行も促進されることが知られています。従って、「ウェルビーイング健診」においては、歯に関する質問表の充実を考えています。

認知症はどうでしょうか？認知症にならないためには、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の改善や、禁煙の必要性、運動の必要性、そして前述した歯の健康などが大切です。認知症の早期発見も大切です、そこまで至っていないが年齢に比べると劣っている「脳の健康」についても診断出来るオプション検査が大切です。

フレイル予防のための食事

① ビタミンD

卵、オムレツ、茶わんむし、目玉焼き、きのこ、まぐらげともやし酢の物、しいたけステーキ、魚、鮭のムニエル、サンマ塩焼き

日光浴も一緒に！
一日30分、40分

② カルシウム

牛乳、MILK、チーズ、プロセスチーズ、パルメザンチーズ、魚、いわし丸干し、しらす干し

一日60分のウォーキングと組み合わせる

③ たんぱく質 (に含まれる分岐連鎖アミノ酸)

鶏肉、もも肉ロースト、むね肉とオレンジのサラダ、魚、まぐろ・カツオの刺身、豆類、ねぎ入り納豆、焼きあぶら揚げ

最後、体力測定について述べます。ロコモティブシンドロームの診断のための体力検査として①立ち上がりテスト、②ステップテストがあります。そして、③ロコモ25(質問票)を行って、ロコモ無し、ロコモ度1、ロコモ度2、ロコモ度3と4段階で評価します。たとえ、ロコモ無しであったとしても、ロコモ年齢を算出することで、軽度のロコモ度低下を示すことが出来て、早期の気づきにつながる事が期待できます。

また、このロコモ年齢はすべて運動によって改善が期待できます。つまり、経年的にウェルビーイング健診を受けることに意味があるのです。実は、新潟県労働衛生医学協会は、永年体力測定を行ってきました。その結果を、Niigata Wellness Study (新潟ウェルネス研究)として、論文にまとめ上げました。その成果をまとめると、

- 1) 体重当り握力(相対的握力)と閉眼片足立ちが6年後の糖尿病発症を予測出来る⁽³⁾
- 2) 立位前屈が6年後の高血圧発症を予測出来る⁽⁴⁾
- 3) BMI当り握力(相対的握力)と垂直飛びが6年後の脂質異常症発症を予測出来る⁽⁵⁾
- 4) 6年後の緑内障には垂直飛びと全身反応性が関連している⁽⁶⁾
- 5) 6年後の聴力低下発症には垂直飛びと閉眼片足立ちが関連している⁽⁷⁾

(3) Momma H, Kato K, et al. Physical Fitness Tests and Type 2 Diabetes Among Japanese: A Longitudinal Study From the Niigata Wellness Study. J Epidemiol. 2019;29:139-146.

(4) Gando Y, Kato K, et al. Body flexibility and incident hypertension: The Niigata wellness study. Scand J Med Sci Sports. 2020;31:702-709.

(5) Momma H, Kato K, et al. Physical Fitness and Dyslipidemia Among Japanese: A Cohort Study From the Niigata Wellness Study. J Epidemiol. 2021;31:287-296.

(6) Kawakami R, Kato K, et al. A Prospective Cohort Study of Muscular and Performance Fitness and Incident Glaucoma: The Niigata Wellness Study. J Phys Act Health. 2020;17:1171-1178.

(7) Kawakami R, Kato K, et al. A Prospective Cohort Study of Muscular and Performance Fitness and Risk of Hearing Loss: The Niigata Wellness Study. Am J Med. 2021;134:235-242

を発表しています。私たち自身のデータからも、いかに体力測定が重要であることを証明してきました。

私たち新潟県労働衛生医学協会は、先駆的に体力測定を行ってきたのです。この実績を活かして、「ウェルビーイング健診」に取り組み、健康な将来を人間ドック受診者に約束できるような、人間ドックの体制を整えていきたいと考えています。



出典:<https://kango.medi-care.co.jp/blog/122>