

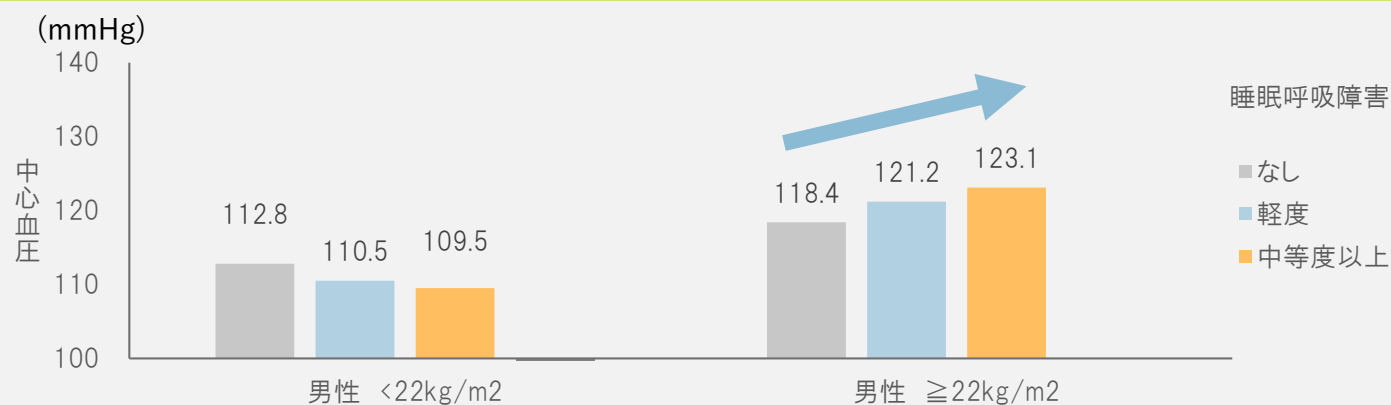
東温市から世界へ発信！

皆さまにご参加いただいた東温スタディの研究成果が国際的な学術論文となり世界に発信されています。今回は、以下の2本の論文について紹介します。

睡眠呼吸障害が重症なほど中心血圧値が高い

中心血圧は心臓に近い大動脈で測定される血圧で、東温スタディでは手首の血圧により簡易的に測定しています。中心血圧は従来の血圧よりも動脈硬化や心血管系への負担を正確に表していると考えられています。本研究ではBMIが22kg/m²以上の男性において、睡眠呼吸障害が重症なほど、中心血圧値が高いことがわかりました。BMIが22kg/m²以上で睡眠呼吸障害のある男性は動脈硬化にも注意しましょう。

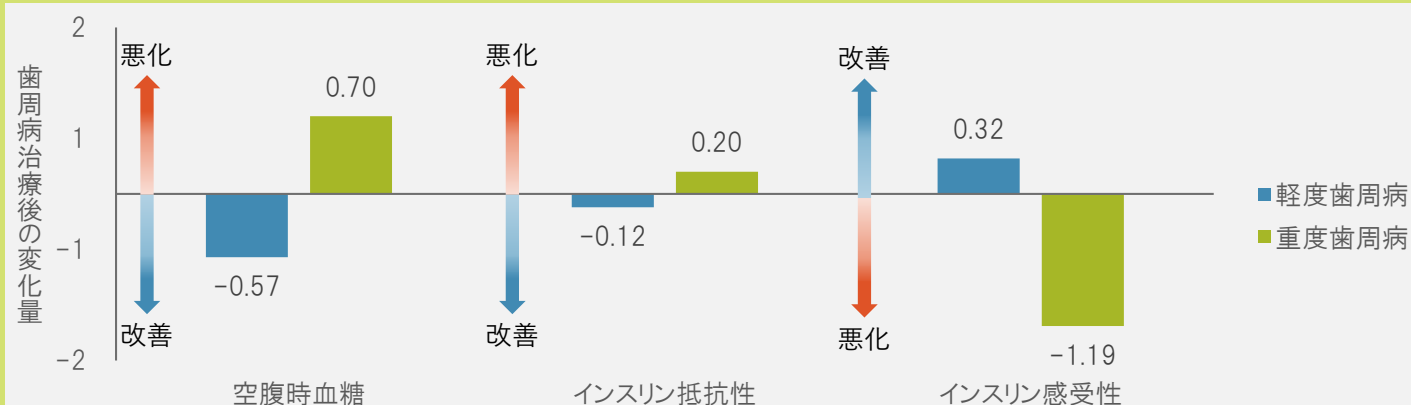
【掲載雑誌：Hypertension Research 2019年】



歯周病治療が境界型糖尿病の人に与える影響

近年、歯周病治療が高血糖の状態を改善する可能性が報告されています。本研究では、境界型糖尿病の方を対象に歯周病治療の効果を検討した結果、歯周病治療を行った方の中で、歯周病が軽度の場合、糖尿病の指標である空腹時血糖やインスリン抵抗性、インスリン感受性が改善することがわかりました。境界型糖尿病の人で、歯周病の進行が軽度の場合、歯周病治療は血糖の改善に有効である可能性があります。

【掲載雑誌：Journal of Dentistry 2019年】



東温スタディ

NO. 10
2020年4月

ニュースレター

発行：愛媛大学東温スタディ事務局



©2013 東温市いのとん #185

東温スタディの参加者の皆さまへ

愛媛大学大学院医学系研究科 教授 大澤 春彦

東温スタディは、平成21（2009）年から健診を開始しました。平成31（2019）年度から、斉藤功教授（現大分大学）の異動にともない、研究代表を交代しました。10年以上にわたって貴重なデータが蓄積され、着実に成果もあがっています。引き続き生活習慣病に関わるたくさんの検査を実施していきます。生活習慣を見直すきっかけに、是非お役立て下さい。

【重要なお知らせ】

令和2（2020）年度東温スタディ受診者の皆様へ

- 新型コロナウイルスの発生・感染拡大予防のため、令和2年度東温スタディの実施方法について検討中です。詳細が決まり次第、対象の方にはご連絡します。
- 令和2年度の受診対象者の皆様には本紙とともに「令和2年度東温スタディ受診者募集に関するお知らせ」を同封しておりますのでご一読ください。
- 東温スタディの実施をご案内するまでは、東温市や職場などで健康診査、がん検診を受診し、引き続き健康管理を続けてください。
- 問い合わせ先 愛媛大学東温スタディ事務局
☎ 089-904-3287（受付時間：平日 9:00～16:00）
ホームページ：http://www.toon-study.jp/

特集① フレイル

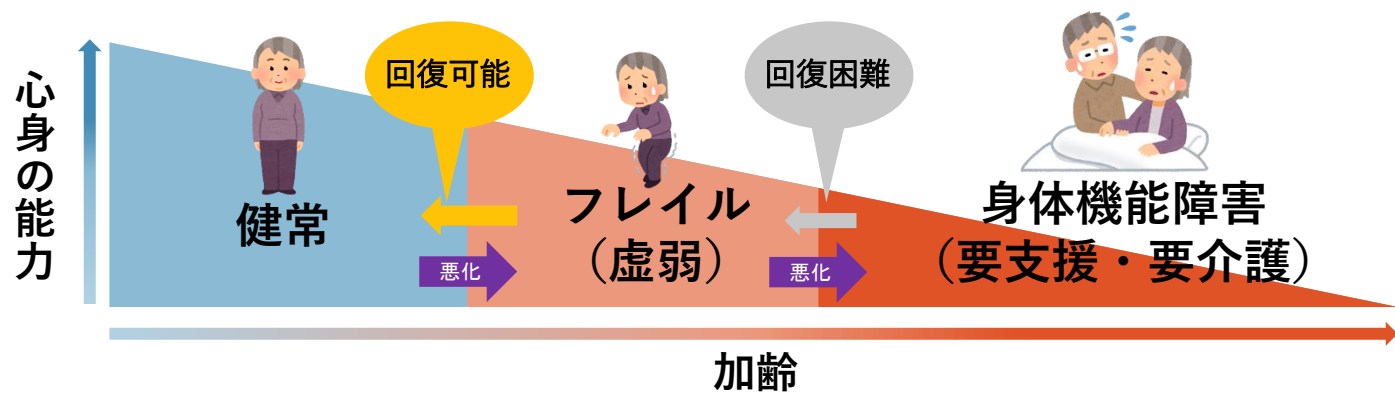
フレイルとは？

フレイルとは、**加齢により心身が衰えた状態**を表します。元々は老年医学の分野で用いられていた、英語の「Frailty（フレイルティ）」という言葉に由来し、日本語では「虚弱」や「老衰」、「脆弱」などと訳されていました。しかし、**健康寿命を延伸するためには大変重要な概念**であり、広く国民に周知をする必要があることから、2014年に日本老年医学会が「フレイル」という日本語訳を提唱しました。

フレイルの基準

フレイルの基準には様々ありますが、代表的なものに右記の5項目があります。このうち、該当項目が0個であれば健常、1~2個の場合は前フレイル（プレフレイル）、**3個以上の場合**は**フレイル**となります。

1. 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
 2. 疲れやすい：何をしても面倒だと週に3~4日以上感じる
 3. 歩行速度の低下
 4. 握力の低下
 5. 身体活動量の低下
- (Friedらの評価基準より)



フレイルは早期発見・早期対策が大切です

上の図に示すように、フレイルは**要支援や要介護の一手前**の状態とも言えます。要支援や要介護の状態では、自立した生活ができず、また健常な状態への回復も非常に困難になります。

しかし、フレイルの状態であれば、**適切な取組（運動療法や食事療法等）**をすることにより、**健常な状態に戻ることができます**。また、フレイルを予防するためには、**適度な運動、栄養バランスの取れた食生活、そして社会活動への参加**が重要とされています。

東温スタディでも、フレイルを評価する取り組みとして、握力の測定、体組成測定、3m歩行速度測定を行っております。ご自身の体の状態を知っていただき、フレイルの予防に役立てていただきたいと思います。

特集② 軽症認知障害

MCI（軽度認知障害）とは？

MCI(Mild Cognitive Impairment)とは軽度認知障害のことで、**認知症の一手前の状態**を示します。認知症の多くは“MCI”という前段階を経て発症し、この**MCIを発見し介入を行えば、健康な状態に回復できること**や、**認知症の進行を遅らせることがわかってきました**（図1）。

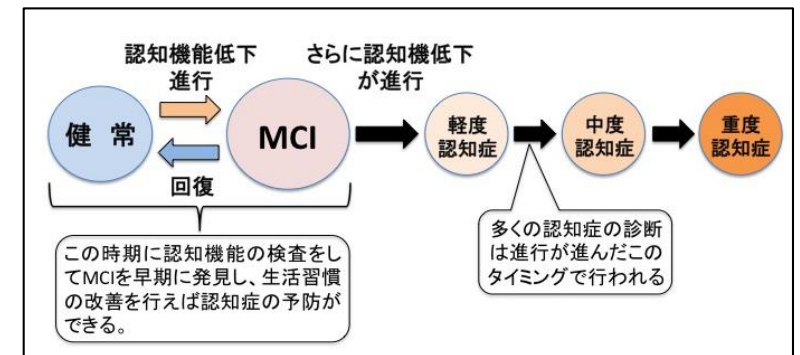


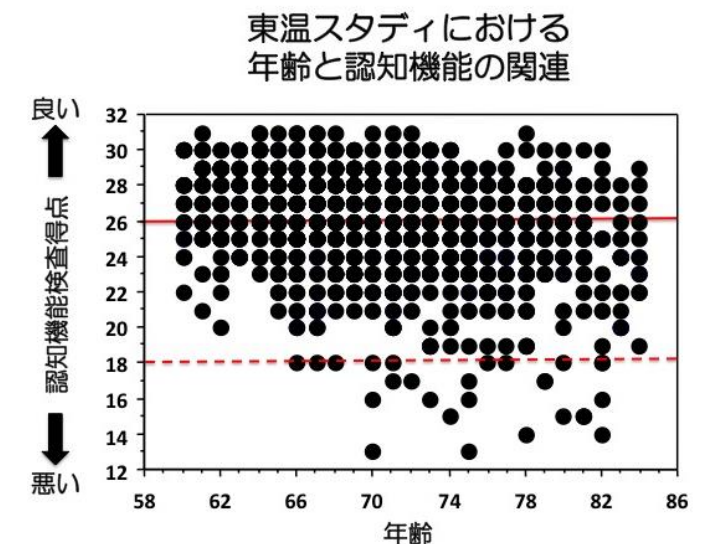
図1

東温スタディでは認知症予防のために認知症の前段階“MCI”の検査を行っています

東温スタディでは認知症の予防のために2017年から60歳以上の方を対象にMCIの検査を行っています。

図2は東温市スタディにおける年齢とMCI検査の点数の関連を示しています。図のように、認知機能が年齢とともに低下するのは普通の事です。しかし、**同級生の方に比較して点数が低い場合、特に10点台の場合は認知症あるいはその予備群である可能性があります**。

また、**糖尿病がある方は糖尿病の無い方に比較し約2倍認知症になりやすい**ことが報告されています。東温スタディの結果でも、年齢を考慮しても糖尿病のある方の認知機能は糖尿病の無い方に比較し低下しています。



健常は26点（実線）以上、18点（点線）以下が認知症疑い。

図2

認知症の予防

認知症の予防のために大切なことは**生活習慣の改善（食事、運動、禁煙）**です。もちろん、糖尿病や高血圧があれば認知症発症のリスクは高まりますのでこれらの治療が必要です。

東温スタディでは、東温市と協力し、**MCI疑いの方の認知症予防のため、結果説明会の際に脳トレ教室等、認知症予防の教室を紹介**します。東温スタディに参加し、自分に合った認知症の予防を行きましょう。