

健康長寿の まちを目指して

るもいコホートピア構想



「コホートピアを目指す」

健康長寿のまちづくりその⑨

「生活習慣病の源と早期検出」

世界有数の長寿国、日本。しかしながら、戦後、急激に広まった食の欧米化、特にファーストフードが日本に上陸した1970年代から、糖尿病が異常に増え続け、今や国民病と呼ばれるようになりました。

日本人は、元来、欧米人と比べてインスリン（血糖値を下げるため、すい臓から出るホルモン）の分泌能力が半分しかありません。このような民族が、多量のインスリンを必要とする欧米食を食べると、食事内容に見合ったインスリンを分泌できないため、食事後の血糖値が異常に高くなる「食後高血糖」の状態となり、これが糖尿病の始まりといわれています。これら、糖尿病の発症、さらに心筋梗塞、脳梗塞など、動脈硬化に関係する成人病の発症には、疾病要因を研究などにより早期に検出して、生活習慣の改善を促すことで、疾病の発症をある程度未然に防ぐことが可能と考えられています。

「自分のインスリンの力と効き目」

生活習慣病の疾病要因として、「インスリン抵抗性」という症状があります。

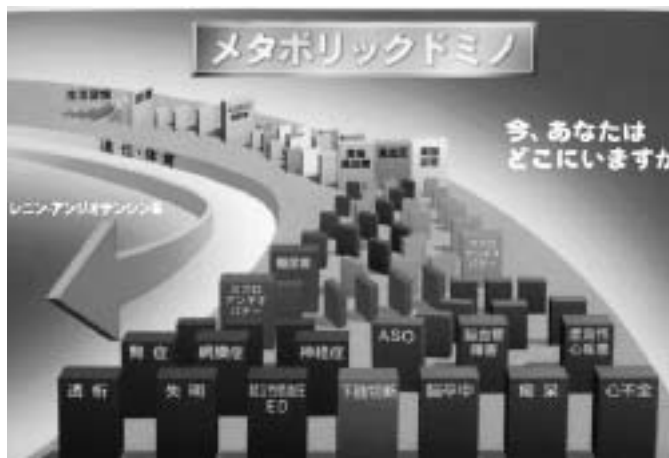
肝臓など内臓に脂肪が多くなり、肥満が進むと、分泌されたインスリンの効き目が弱まるので、さらに血糖値が上昇し、糖尿病が進みます。この「インスリンの効き目」がとても大切で、インスリンの効き目が弱っている人は、「インスリン

抵抗性あり」と判断されます。

「最も危険なメタボ」

最近、欧米人なみにインスリンを分泌できる日本人が少しづつ増えています。肥満でインスリン抵抗性を有するために、大量のインスリンを分泌することで、なんとか次の食事までに血糖を下げ、つじつまを合わせている状態が懸念されています。この状態は、「インスリン抵抗性食後高血糖予備軍」と言われ、最も危険な状態であるものの、通常の血糖値検査では症状が発見しにくいことも指摘されています。

留萌コホート研究では、インスリン抵抗性をターゲットに早期検出、指導へと導き出せるような研究を行っていきたいと考えています。



(伊藤裕：日本臨床,61(10),1837-2003 一部改変)

介護・疾病リスク早期検出調査アンケートにご協力の皆さんへ

このたびは、留萌市が実施した「介護・疾病リスク早期検出調査アンケート」にご協力いただきありがとうございました。

皆様のご協力により、44.9%の回答率を得ることができ、アンケート内容を解析した結果、約4割の方を疾病リスクの可能性のある方として、個別に血液検査へご案内させていただきました。（※今回、アンケート結果により疾病リスクの可能性が低いと思われる方には、血液検査のご案内はしていません。）

皆様のご協力により、地域における潜在的な疾病リスク保有者の状況把握やアンケートの有効性を検証し、留萌の予防モデル構築に役立てていけるものと思っています。

調査結果の概要などは、後日あらためてアンケートにご協力いただいた皆さんにお知らせいたします。

健康福祉部コホートピア推進室