

だれもが充実したいのちを燃やして生きることができるよう!

私たちは地域・職域・学校など、  
生活のいろいろな場面で  
「健康寿命」をのばす運動を  
実践しています。

# よぼう医学

THE NEWS OF HEALTH SERVICE

2006(平成18)年10月15日 第402号

(財)東京都予防医学協会  
(財)予防医学事業中央会東京都支部  
発行人 北川照男・編集人 山内邦昭

発行所 〒162-8402  
東京都新宿区市谷砂土原町1の2  
保健会館 電話03-3269-1131

http://www.yobouigaku-tokyo.or.jp

毎月15日発行 年間購読料300円(1部30円)

## ● 今月の主な紙面 ●

1面 「成功長寿をめざした抗老化プログラム」で開催  
第47回日本人間ドック学会

2~3面(見開き)  
話題 「個別健康支援プログラム」で成果を上げた  
藤沢市の取り組み  
連載 たばこ問題とその規制対策 第6回  
連載 健康づくり・健康増進を支援するページ  
実践編 第6回

4面 世界ハートの日が開催  
脊柱側弯症の早期発見とその対応  
第226回学校保健セミナー  
第24回全国情報統計研修会が開かれる  
がん患者支援キャンペーン  
「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2006」  
連載 保健会館クリニックの顔  
産業保健フォーラム IN TOKYO 2006が開催

# 「成功長寿をめざした 抗老化プログラム」で開催

## 第47回 日本人間ドック学会 高齢社会に対応した人間ドック のあり方をめぐり講演やシンポ

単なる長寿ではなく、国民一人ひとりが生涯にわたり、元気で活動的に生活できる社会の実現をめざして、国による健康日本21や健康増進法、健康フロンティア戦略などの施策が進められている。いっぽう、このような国の予防医療重視の方針や国民の予防意識の高まりを受けて、生活の質の向上と健康長寿を目的とした抗老化医学の研究が精力的に行われており、大学病院などでもアンチエイジング(抗加齢)ドックの開設が相次いでいる。こうした中、「成功長寿をめざした抗老化プログラム」をメインテーマに、第47回日本人間ドック学会(学術大会)(大会長 鈴木信雄(琉球大学名誉教授))が、9月14日、15日の両日にわたり、宮野津市の沖縄コンベンションセンターで開催された。大会では、人間ドックを活用した健康長寿に関する取り組みや生活習慣病対策などについて、多数の講演やシンポジウム、パネルディスカッションが行われた。また同学会は、今大会より国際会議としての認定を受け、第1回国際会議を同時開催した。

大会の初日、開催地にちなんで行われた会長講演「成功長寿のためのオキナワ・プログラム」(座長 奈良昌治(日本人間ドック学会理事長))では、大会長の鈴木名誉教授が、貴重な沖縄県の100歳超検例と縦断的なコホート研究として行われた2003年 Okinawa Life Intervention Seminarの概要について紹介した。

鈴木名誉教授は、セミナーの成果から、沖縄県の観光産業とリンクさせて成功長寿を目的とした人間ドックを行うことで、沖縄の経済と教育と健康の発展に貢献できる。沖縄文化を世界で紹介・発信し、沖縄が長寿研究のメッカとして発展することを期待したい」と述べた。

このうち座長の米井教授は、「通常の人間ドックでは、がんなど生活習慣病の予防と早期発見・治療を目的としているが、抗加齢ドックでは病的老化とOOL(生活の質)低下の発見・予防・治療が目的になる」と前置きして、同大学のリサーチセンターで行っている抗加齢ドック支援システム(写真)について説明した。

米井教授は、「抗加齢ドックでは、老化の指標として骨年齢・血管年齢・筋年齢・精神年齢・ホルモンの年齢などを評価するほか、老化危険因子として、免疫機能・酸化ストレス・心身ストレス・生活習慣・代謝機能について評価している」と述べて、検査方法や健診システム、バイオマーカーの特性について詳細に解説した。

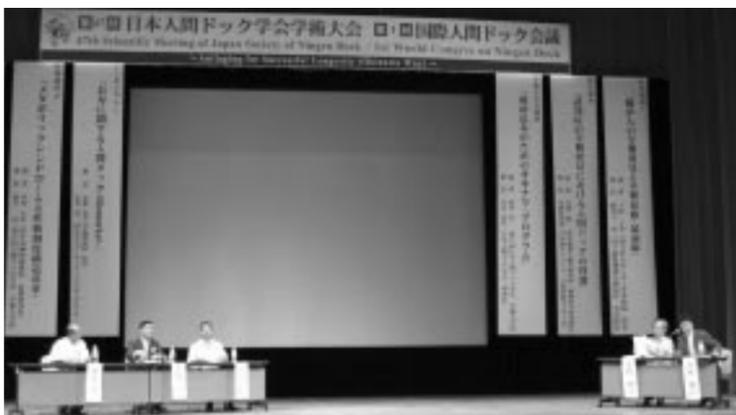
また高輪メディカルクリニックの久保院長は、アンチエイジングが医療・医学として確立するためには診断・治療・ケアに加えて疫学的検証が求められるとして、自施設が求められるとして、自施設

病院長、米井嘉一(同志社大学教授)では、今大会のメインテーマを受けて、「長寿に関する人間ドック Biomarker」をテーマに、4人の専門家が現在取り組んでいる抗加齢ドックの現状とバイオマーカーに関する最新の知見について報告

続けて米井教授は、「抗加齢ドックでは、老化の指標として骨年齢・血管年齢・筋年齢・精神年齢・ホルモンの年齢などを評価するほか、老化危険因子として、免疫機能・酸化ストレス・心身ストレス・生活習慣・代謝機能について評価している」と述べて、検査方法や健診システム、バイオマーカーの特性について詳細に解説した。

その後の質疑応答では、会場からの「抗加齢ドックでは多項目にわたるバイオマーカーの検査、サブリメントやホルモンの補充療法などが行われているが、エビデンスのあるものは少ない。受診者へのきちんとしたインフォームドコンセントが必要では」との発言に対して、米井教授は「発言の内容に基本的な同意を示した上で、加齢に伴う変化については、検査値が何歳くらいの値に相当するかということについてはある程度エビデンスが出ているが、どのくらいの年齢を目標に、どのような指導をしたらいいかについてはまだ明確にわかっていない。きちんとしたエビデンスを出すために、多施設で

構造改革」と題する特別講演を行い、新しい保健事業の体制や健康づくりの国民運動化(ポレモリション)アプローチ、メタボリックシンドロームに注目した健診・保健指導のあり方など、改革の具体的な内容について解説した。



## 個人情報取扱について

日ごろより、東京都予防医学協会の機関紙「よぼう医学」をご愛読くださりありがとうございます。本会では、現在「よぼう医学」を送付させていただいている皆様について、送付に必要な情報(名前、住所、所属、役職など)を送付名簿として保持しております。

これらの個人情報の収集、保存、利用につきましては、本会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。そのうえで今後も継続して送らせていただきたいと思います。送付名簿から削除を希望される場合には、お手数ですが、広報室(電話03-3269-1131)までご連絡ください。

## 健康管理相談をお引き受けします

当センターの会員が事業所、学校、各種団体の健康管理をアドバイスいたします。

### コンサルテーションのご案内

11月 1日 岡 惺治 (健康管理コンサルタント)	12月 6日 岡 惺治
8日 三輪祐一 (東京都予防医学協会総合健診部長)	13日 三輪祐一
15日 岡 惺治	20日 岡 惺治
22日 三輪祐一	27日以降年末年始は休み
29日 第210回 ヘルスクエア研修会につき休み	

お問い合わせ・ご相談は 予約制)  
電話 東京(03)3269-1141

健康管理コンサルタントセンター  
事務局 東京都新宿区市谷砂土原町1の2  
(財)東京都予防医学協会



# 世界ハートの日 が開催

## 心血管疾患の予防と撲滅めざし 世界各国で啓発活動が展開

「世界ハート」の日に先立ち、9月11日に開かれたプレスセミナーでは、「世界ハートの日」の取り組みの報告や、運動、食事をテーマにした講演などが行われた。

このうち、オープニング講演を行った篠山重威(日本心臓財団常任理事)は、2000年に「世界ハートの日」が設立されたのは、人々が心臓病や脳卒中の危険因子を自覚し、予防の手段を講ずることを奨励するためである、と述べ、その背景や経緯を解説し、こ



9月23日に開催されたJEF・フクアリ「世界ハートの日」キャンペーンアリーナに設置された「世界ハートの日」の横断幕(上)ロゴ入りTシャツを着用し、小旗を手に、選手の入場をエスコートする子どもたち(下)

れまでの活動の実績を報告した。

その上で篠山常任理事は、年々この活動への参加国やウェブサイトのアクセスが増加していること、ユネスコやWHO、UEFA(欧州サッカー連盟)といった有力な機関が協力しているなどの現状に触れた。

また、各国のメディアがこうした活動を広く報道していることを紹介し、より効果的な啓発活動の展開にはメディアの力が必須であるとし、その協力を強く呼びかけた。

そして、日本では昨年に引き続き、腹部周囲計測メジャーやパンフレットの配布、市民公開講座「JEF・フクアリ」世界ハートの日」キャンペーン(写真)をはじめとするさまざまな活動を通じて、心血管疾患の引き金となるメタボリックシンドロームの危険性を広く啓発するとした。

また、佐藤祐造愛知学院大学教授による講演「エクササイズ、汗をかいても疲れない」では、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病に対する運動の効果を示され、健康づくりのための身体活動量の目安などが紹介された。

いっぽう、上島弘嗣滋賀医科大学教授による講演「日本食を見直そう、日系米国人からの警鐘」では、食生活と生活習慣病の関連を調査した研究結果が紹介され、「穀類、魚介類、豆類を中心とした日本食は、メタボリックシンドロームの予防になる」とする結論が示された。

全世界でもっとも重大な死因である心臓病や脳卒中。わが国の死因でも、がんに次ぐ第2位と第3位を占め、その対策が急がれている。世界心臓連合は、9月の最終日曜日「世界ハートの日」と定め、こうした心血管疾患の予防と撲滅をめざした啓発活動を世界各国で展開している。今年も「あなたと心臓、若さを保っていますか」をテーマに、世界中でさまざまなイベントが行われた。わが国では日本心臓財団が中心となって、プレスセミナーや市民講座、心臓病相談会、Jリーグ公式試合でのキャンペーンなど、多岐にわたる啓発活動が展開された。

## 脊柱側彎症の早期発見とその対応 —第226回学校保健セミナー—

東京都学校保健会と本会の主催による第226回学校保健セミナーが、7月28日に開かれ、「脊柱側彎症の早期発見とその対応について」と題して大塚嘉則(千葉東病院長)が講演を行った。

大塚名譽院長はまず、「脊柱側彎症は小児の代表的な整形外科疾患である。このうち学校保健で問題となるのは病的な側彎の構造的側彎症で、その8割が原因不明の特発性側彎症である。この側彎は、一度悪化してしまつて元に戻らず、手術以外に有効な手段がないため、早期発見、早期治療により進行を防止することが求められる」と述べ、早期発見の重要性を強調した。

その上で、脊柱側彎症の1次検診で行われている視触診法とモアレ法の特徴、2次検診の方法といった検診の仕組みや流れ、発見された側彎症の傾向などが紹介された。

また検診後の対応として、専門の整形外科医による治療や定期的観察が必要となった場合の経過観察、器具治療、手術治療の実際と、日常生活の注意点などについても詳しく解説が行われた。

このうち経過観察中の側彎症について、大塚名譽院長は「特発性側彎症の場合、女子では初潮から2年間が急速悪化する時期のため、この間は注意深く経過観察をする必要がめくくつた。」

## 第24回 全国情報統計 研修会が開かれる

本会など予防医学事業中央会傘下の全国支部で、情報処理や統計業務に携わっている担当者64人が参加して、第24回全国情報統計研修会が8月31日、9月1日の2日間にわたって、鳥根県の松江市で開催された。

1日目は、山内邦昭中央会事務局長と永田伸二(鳥根県環境保健公社副理事長)のあいさつ後、同公社の清原貴孝常務理事が、鳥根支部の活動を紹介した。

続いて行われたグループディスカッションでは、成績処理システムの運用管理・構築担当者、職域保健・施設保健・母子保健成績処理担当者、学校保健成績処理担当者、の4グループに分かれて情報交換と討議が行われ、活発な意見交換がなされた。

2日目に開催された全体討議「事業年報を考える 有用性のある年報作成への取り組み」では、鳥根大学の藤田委員が、「健診機関の実績評価を行うための統計の仕方、健診機関における集計・統計法の基本」と題する基調講演を行った。

その後、年報作成の取り組みの現状について、3支部(岩手県・東京都・静岡県)が報告し、各支部の具体的な事例をもとに全体討議が行われた。

このほか研修会では、山根則幸(栃木県保健衛生事業団事務局長)による講演「医療制度改革関連法制定に伴う新しい健診体制について」や、山内事務局長による全国運動報告なども行われた。

## がん患者支援キャンペーン 「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2006」

がん患者への願いと連帯をめぐり、がん患者や体験者、家族、支援者が語り合いながら一緒に歩く「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2006」(主催 日本対がん協会)が、さる9月2日、茨城県つくば市の筑波大学陸上競技場で開催された。

「命のリレー」と呼ばれるこのイベントは、1985年に米国で始まり、現在は世界20カ国以上に広がっている。日本では今回が初めての開催であったが、全国各地から約1000人が参加する大きな催しとなった。

リレー・ウォークは、サイバパー(がん患者やがんを克服した人)による「サイバパーズ・ラップ」でスタート。サイバパーたちは、がんを闘う人たちの勇気をたええる声援や拍手の中、メッセージを示された。

記した横断幕などを手にトラックを一周した。その後、参加者は5、10人のチームごとにメンバーを交代しながら約8時間歩き続け、交流を深めていた。

会場内では、がんセミナーや相談会、支援コンサート、バザーなどが開催されたほか、インターネットや携帯電話を通じて、当日参加できなかった全国の患者や支援者との交流も活発に行われていた。

また、夕方からは、スタン「HOPE」の文字が点灯し、がんを克服した人への追悼の思いを込めたキャンドルがトラックを縁取った。フィナーレでは、「ここで点された希望の灯を広く日本各地へ、そして明日に生きる人たちにリレーすることを誓います」とする大会宣言が示された。

## 保健会館 クリニックの 顔



内科外来  
高梨智子医師

一般画像診断を専門とする高梨智子医師は、都立大塚病院放射線科で画像診断などの経験を積み、昨

10月、本会に着任した。現在は、画像診断科長として健診・検査の診断や運営、診療などに携わっている。

高梨医師は、クリニックで担当する内科外来について次のように語る。

「内科外来には、地域の方々をはじめ、健診や人間ドックで要経過観察、要精密検査とされた方など、さまざまな病状や状況の方が受診されます。日々の診療の中で、もっとも大事にしているのは、受診者に納得して診療や検査を受けていただくことです。」

そのため、その方の症状や状況をお聴きしながら、今後の検査や治療の見通しなどをじっくり説明するよう心がけています。とくに画像診断の結果については、実際の画像をお示しし、そこから得られる情報をわかりやすく解説するようにしています。

また、専門医の診察が必要となった方に対しては、クリニックの各種専門外来と連携し、速やかに対応できる体制をとっています。高梨医師の趣味は写真です。

「休みの日は、風景や子どもたちの写真を撮りまくっています。」

## 産業保健フォーラム IN TOKYO 2006が開催

「健康文化」の形成をめざして、をテーマに、東京労働局、東京労働基準協会連合会が主催する「産業保健フォーラム IN TOKYO 2006」が9月1日、東京千代田区の日本教育会館で開催された。

フォーラムでは、日本放送協会科学・環境番組専任ディレクターの北折一氏による講演やTHP体験コーナーなど産業保健の現場で役立つさまざまな話題や情報が取り上げられた。

本会も、THP体験コーナーに健康運動指導士を派遣するなど協力を果たした。