

# KAO 2013.KAOヘルスケアレポート

# HEALTH CARE REPORT



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project



花王健康科学研究会

花王健康科学研究会は、Smart Life Project と、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

特集

## 健康長寿の 実現のために

- 宇宙飛行士の健康管理を通して見えてきた“健康を維持するために大事なこと”
- 続けるコツは“本当の自分を知ること”
- 健康の秘訣は運動とコミュニケーション

# 健康長寿の実現のために

花王健康科学研究会では、2003年の設立以降、さまざまな健康問題に対して研究支援や啓発活動を行ってきました。健康寿命の問題もその一つです。世界に誇る長寿国となった日本において、健康寿命の延伸は今後の大きな課題といえます。そこで研究会では、設立10周年を記念して「健康長寿の実現のために今からやっておきたいこと」をテーマとしたセミナーを開催しました。今回の特集では、2012年11月10日に行った記念セミナーの講演内容を編集してご紹介します。

## C O N T E N T S

- 04 **記念セミナー／特別講演**  
**宇宙飛行士の健康管理を通して見えてきた  
 “健康を維持するために大事なこと”**  
 独立行政法人宇宙航空研究開発機構 宇宙飛行士運用技術部 医長・Flight Surgeon **松本 暁子**
- 06 **記念セミナー／講演1**  
**続けるコツは“本当の自分を知ること”**  
 ——はかることから始める健康づくり  
 独立行政法人国立病院機構 京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室長 **坂根 直樹**
- 08 **記念セミナー／講演2**  
**健康の秘訣は運動とコミュニケーション**  
 ——三屋裕子の健康寺子屋  
 特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問 筑波スポーツ科学研究所 副所長 **三屋 裕子**
- 10 **保健指導をもっとうまく進めるために（健康寿命を延ばす編）**  
**第11回 サクセスフル・エイジングを目指して**  
 株式会社ニュートリート 代表／管理栄養士 **佐野 喜子**
- 12 **行政ピックアップ**  
 2013年4月にスタートする新しい国民健康づくり運動（健康日本 21（第2次））  
 「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」より（公開：平成24年7月10日）
- 13 **映画にみるヘルスケア：研究会10周年記念冊子のご案内**  
 “映画にみるヘルスケア”と“保健指導をもっとうまく進めるために”が一つの冊子になりました!!
- 14 **インフォメーション**  
 第9回成果報告会および研究会10周年記念セミナーを開催  
 2012年度活動報告および2013年度活動予定
- 15 **用語解説と参考資料**  
 各ページの「\*」をつけた内容について、詳しい説明を記載しています。



## 記念セミナー／特別講演

## 松本 暁子 Matsumoto Akiko

独立行政法人宇宙航空研究開発機構 宇宙飛行士運用技術部 医長・Flight Surgeon

東京医科歯科大学医学部卒業。東京医科歯科大学大学院医学研究科修了、医学博士。米国ライト州立大学大学院修了、航空宇宙医学修士号取得。2001年より旧宇宙開発事業団(現JAXA)のFlight Surgeonとして、宇宙飛行士の健康管理・宇宙医学研究に携わっている。2010年の山崎直子飛行士のミッションで専任FSを務め、現在は2013年末予定の日本人初国際宇宙ステーション船長となる若田飛行士の専任FS業務のほか、他のJAXA宇宙飛行士の健康管理・栄養管理・精神心理支援業務を担当している。日本内科学会総合内科専門医。日本神経学会専門医。American College of Physicians(米国内科学会) Fellow。Aerospace Medical Association Associate Fellow。徳島大学大学院客員教授。



## 記念セミナー／講演1

## 坂根 直樹 Sakane Naoki

独立行政法人国立病院機構 京都医療センター 臨床研究センター 予防医学研究室長

1989年自治医科大学医学部卒業。同年京都市立医科大学附属病院研修医(第1内科)。大江町国保大江病院、弥栄町国保病院、京都府保健福祉部医療・国保課勤務技術吏員、綾部市立病院(内分泌科)、大宮町国保直営大宮診療所を経て、1999年京都市立医科大学附属病院修練医(第1内科)。2001年神戸大学大学院医学系研究科分子疫学分野(旧衛生学)助手、2003年より現職。著書に「説明力で差がつく保健指導」(共著、中央法規出版、2011)、「自分にあった減量法をみつけよう 朝晩ダイエットでスマートライフ」(編著、東京法規出版、2012)ほか。患者さんから寄せられるさまざまな疑問を解決するため、楽しくてためになる糖尿病教育の実践と普及に取り組んでおり、月に1回、仲間が集まり情報交換+学習会を行う「さんまの会」を開催している(<http://yobouigaku-kyoto.jp/>)。



## 記念セミナー／講演2

## 三屋 裕子 Mitsuya Yuko

特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問  
筑波スポーツ科学研究所 副所長

1981年筑波大学卒業。在学中よりバレーボール全日本チームで活躍。1981年株式会社日立製作所に入社、翌年からの日本リーグ三連覇に貢献し、ロサンゼルス五輪では銅メダルを獲得。現役引退後は教員として、國學院高校教諭、学習院大学助手、同大学講師を務める。1990年筑波スポーツ科学研究所主任研究員・筑波大学非常勤講師に就任。1994年筑波大学大学院修士課程(コーチ学専攻)修了、1998年筑波スポーツ科学研究所副所長。2008年三屋スポーツラボ「健康寺子屋」を開始、ストレッチ&トレーニングを中心に、有酸素性運動、脳トレピクス、ヨガなど幅広く取り入れたプログラムで運動教室を開催している。公益財団法人日本バレーボール協会理事、健康日本21推進フォーラム理事などを兼務。

## 花王健康科学研究会について

花王健康科学研究会は、健康科学研究及び生活習慣病の予防等を対象とした研究の更なる発展のため、2003年1月に花王株式会社によって設立されました。研究支援活動、異分野研究者の交流促進活動、啓発活動を行うことにより、日本人の健康と生活の質(QOL)の向上および健康寿命の延伸に貢献することを目指し、健康科学に関する研究助成や、KAOヘルスケアレポートの発行(4回/年予定)を行っています。

# 宇宙飛行士の健康管理を通して見えてきた “健康を維持するために大事なこと”



山崎飛行士や若田飛行士など、日本人宇宙飛行士の心身の健康管理を担当してきた松本先生。実は地上で暮らす私たちにも深く関係している、宇宙飛行士の健康管理法や宇宙医学の研究についてお話をいただきました。

## 松本 暁子

独立行政法人宇宙航空研究開発機構  
宇宙飛行士運用技術部 医長・Flight Surgeon

### 宇宙と地上で共通する健康問題

宇宙は、人間にとって苛酷な環境です。地上とは違う“微小重力環境”の宇宙では、重力が働かないため、体液が頭方に移動して顔がむくんでいきます。また、国際宇宙ステーションでは、頻繁に昼夜がくるため、生活リズムの乱れによる不眠や作業効率の低下が起これることもあります。骨量の低下や筋肉の萎縮、免疫能の低下、宇宙放射線の影響、さらに閉鎖空間の中で長期にわたって共同生活をするストレスなどもあります。

私は、このような環境下で宇宙飛行士が健康を保ち、ベストパフォーマンスを発揮できるよう、医学的なサポートを行う「フライトサーजन (Flight Surgeon : FS) \*1」という仕事をしています。FSは、宇宙環境における医学を専門とし、宇宙医学分野の研究も行います。「宇宙医学」というと、「宇宙に行く人のための医学」というイメージが強く、みなさんにとってはあまり身近でないかもしれません。しかし、宇宙で健康を維持するための研究は、例えば高齢者の骨粗しょう症や筋萎縮の予防、夜勤やシフト勤務の方の健康維持など、地上での健康問題を解決することとも関連していて、健康長寿のヒントにもなると思います。宇宙医学は、地上で暮らすみなさんのための医学でもあるのです。

### 宇宙における食事の意味

苛酷な宇宙環境で健康を維持していくためには、地上と同様に食事がとても大切です。宇宙での栄養管理は、地上とは基準が少し異なります\*2。例えば、ナトリウムは、地上でも高血圧予防のために控えるよういわれている栄養素ですが、宇宙では、摂取が多いと骨量減少のリスクを高めるので、さらなる注意が必要です。

宇宙での食事は、昔は排泄処理のわずらわしさ等の観点から、タブレット状やチューブ状のものが主流でした。今はその逆で、食物繊維が多く、できるだけ地上の食事に近いものをそろえるようにしています(図1)。食事の意味は、必要な栄養を確保するだけではありません。宇宙飛行士はプレッシャーの大きな仕事なので、おいしいと感じながら食事を楽しむことが、



マーキュリー計画のときの宇宙食(写真左、1962～63年のもの)は、チューブ入りの食品や乾燥食品など、必要な栄養素をブレンドしただけの味気ないものでしたが、現在の宇宙食(写真右)は地上での食事に近づき、メニューの種類も増えています。

図1 宇宙食の変化 (出典: JAXA/NASA)

精神面からみても望ましいのです。

宇宙食の開発は日本でも行っていて、私もその研究に携わっています\*3。すでに「宇宙日本食」として認証された食品もたくさんあります。最近では、次世代の宇宙日本食として、骨や筋肉、免疫など、宇宙での健康問題の解決に役立つような機能性を持った食品の開発も進めています。もともと日本食は栄養学的に優れていますので、塩分が多いという欠点を改善しながら、おいしく、かつ機能性にも優れ、海外のクルーからもほしいといってもらえるような宇宙食をつくってきたいです。栄養の専門家のみなさんにも、ぜひ力を貸していただきたいと思います。また、宇宙食は常温で保存できるのが前提ですので、こうした研究が、災害用の食品開発や、高齢者社会の地上の食生活を豊かにすることにも、つながっていけばと思います。

## 宇宙飛行士の日々の健康管理法

宇宙におけるミッションは飛行士にとっての晴れ舞台ですが、そこに至るまでには長い訓練があります。その間、医学検査が毎年あり、これをクリアしないとミッションのアサインリストに載ることができません。FSはミッション前後のサポートだけでなく、こうした定期的な医学検査も行います。宇宙飛行士は、何年もミッションが決まらず、ゴールの見えないマラソンを走っているような時期を過ごさなければいけないこともあります。そのような時でも常に健康状態を維持しなければいけません。医学検査に合格できるよう、訓練中の日々の健康管理をするのも、FSの大事な仕事です。例えばJAXAの飛行士は、米国で訓練を行うことが多く、外食の機会も増えるため、欧米型の食生活になることがあります。そこで、飛行士にどんな食事をしているか記録してもらい、私が全員に栄養指導をしています。指導のときはなるべく家族にも同席してもらい、家で食事を用意するときに気をつける点や、外食のときのメニューの選び方などを説明します。宇宙に行くためには、日ごろの健康管理も大事なのです。

## 宇宙でも地上でも健康管理は基本を大切に

人間の体は、私たちが思っている以上に環境に対する適応能力があります。例えば山崎飛行士が宇宙に行ったときも、はじめは微小重力に慣れず、体のバランスがうまくとれないこともありましたが、しばらくすると適応し、タスクをこなしていきました。

適応能力が高い一方で、体の使わない部分はどんどん衰えていきます。そのため宇宙に滞在中は、廃用性の筋肉の萎縮\*4ができるだけ起こらないよう、毎日2時間程度の運動をします。それでも長期滞在になると、筋肉や骨量が大きく変化するので、半年くらいの滞在であれば、帰還後に45日間程度のリハビリプログラムが組まれます。それだけ長いリハビリが必要なほど、宇宙へ行くというのは大変なことなのですが、若田飛行士は4か月ほどの宇宙滞在から戻ってきた翌日に歩いていましたし、どの飛行士も本当にタフです。これは、飛行士たちが長い間積み重ねてきた訓練の成果だと思います。

FSをしていると、子どもたちから「どうすれば宇宙飛行士になれるか?」という質問を受けることがあります。医学的観点からいえるのは、規則正しい生活をする、バランスのよい食事をとる、運動をする、睡眠と休養を十分にとるといった基本的な健康管理を、子どものころからしっかり行っていくことがとても大事なことです。こうした基本事項の重要性は、地上で健康づくりに携わっている専門職のみなさんも、日々感じていることではないかと思います。一方で、多くの人にとってそれを実行していくのは難しいことでもありますので、宇宙飛行士の健康管理の話が少しでも参考になれば幸いです。

宇宙というのは非常に特殊な環境ですが、そこで健康を維持するために本当に大事なことは、地上で健康を維持するために大事なことと変わりありません。みなさんも、基本を大事にしながら、宇宙飛行士に負けない健康な体を維持し、健康長寿を実現してほしいと思います。

\*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

# 続けるコツは“本当の自分を知ること”

——はかることから始める健康づくり



糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防に取り組んできた坂根先生。患者目線の指導法は、多くの栄養士・保健師の方から支持されています。セミナーでは、健康長寿の実現に不可欠な「続けられるメタボリックシンドロームの予防・改善方法」についてお話いただきました。

## 坂根 直樹

独立行政法人国立病院機構 京都医療センター  
臨床研究センター 予防医学研究室長

## 自分のことを正しく知ろう

わが国でも食生活やライフスタイルの近代化に伴い、メタボリックシンドロームや糖尿病が増加しており、その基盤となる肥満(特に内臓脂肪)対策が急務とされています。しかし、「メタボ」や「糖尿病」という言葉は知っていても、その意味を正しく理解できていない人も多いようです。例えば下の「メタボと糖尿病予防のウソとホント」クイズ、みなさんはいくつ答えられますか? この問題は、患者さんからよく質問されることをクイズにしたものですが、みなさんも○か×か悩む問題が多いのではないのでしょうか。知っているようで正し

く理解できていないことは意外に多いものです。

メタボや糖尿病の知識だけでなく、自分の体の状態についても「正しく知ること」が大切です。例えば、みなさんの現在の体型は図1のどのイラストに一番近いですか? 目標とする体型はどれでしょうか? 目標と現在の体型の差はどのくらいですか? 生活習慣の改善は、何となく始めてもうまくはいきません。評価する項目をはっきりさせておく必要があります。また、血圧が高い、コレステロールが高い、内臓脂肪が多いなど、体の状態によって、どうやって改善していくか作戦を変える必要があるため、数値を知っておくことも大切です。まずは一度、いろいろなものをはかってみましょう。

自分を正しく知るための「はかる項目」は、大きく分けると「自分で、はかれるもの」と「自分で、はかれないもの」の2種類があります。自分で、はかれない血液検査などの項目は、健康診断の結果などを参考にします。このとき、単に正常値の範囲内かだけでなく、生活習慣の改善が必要なのか、病院へ行く必要があるのかなど、もう少し細かくみていく必要があります。数値が正常値の範囲内であっても、経年でだんだんと高くなっていくこともあります。また、体

### 「メタボと糖尿病予防のウソとホント」クイズ

- 1 「メタボ」とは男性なら腹囲が85cm以上の人のことである。
- 2 少しくらい小太りの人の方が元気で、長生きする。
- 3 睡眠不足になると太りやすい体質になる。
- 4 内臓脂肪は一度つくと、なかなかとれにくい。
- 5 水をたっぷり飲むことは減量を助ける。
- 6 肥満の友人を持つと将来肥満になるリスクが高まる。
- 7 糖尿病にならないためには、ご飯など炭水化物をできるだけ減らすとよい。
- 8 ご飯より先に野菜を食べると、血糖が上がりにくい。
- 9 血圧の薬は、飲み始めると一生飲み続けなければいけない。
- 10 リバウンドを予防するためには意思を強く持たなければならない。

答えはp.15をご覧ください

重は多いのに血液検査に異常がない人、逆に標準体重なのに血圧や血糖値が高い人など個人差があるので、自分がどんなタイプかを知ることが大事です。

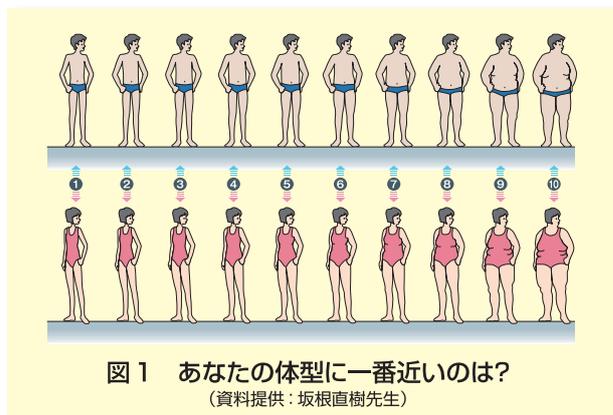
自分ではかれる項目には、体重、血圧、歩数などがあります。このほかアルコールの量、ご飯の量なども知っておくといいと思います。家のお茶碗に盛られているご飯の量、お弁当に入っているご飯の量、社員食堂の一杯分のご飯の量などが何グラムか、知らない人も多いと思います。自分が日々食べているものがどのくらいの量が、一度調べてみましょう。

## 体重を朝晩はかろう

みなさんはどのくらいの頻度で体重をはかっていますか？ 米国のある体重増加予防プログラムと減量プログラムでは、体重をはかる習慣がある人ほど、また、その回数が多い人ほど、BMIが減少したそうです\*5。また、私たちが行ったプログラムでは、1日1回よりも朝晩はかった人のほうが、改善率が高く、体重の減少量も大きいという結果でした\*6。

体重は、晩から朝にかけては睡眠中のエネルギー消費によって減少します。一方、朝から晩にかけては食事の摂取などによって増加します。体重を減らすためには、この朝から晩への増加をできるだけ少なくすることが必要です。朝晩の体重をはかって記録すると、どんなときに体重の増加が大きいのか、どんなときに増えにくいのか、振り返りができるようになります。さらに食事の内容や外食・宴会の日、歩数などをメモしておけば、自分の体重変化の特徴が見えてきて、そこから効果が出やすい目標を立てることができます。

目標は、ハードルが高すぎて継続が難しいものではなく、がんばればできそうなことを、できるだけ具体的に決めていきましょう。例えば「間食を減らす」という目標をたてた人の場合、目標が「減らす」なので、間食をやめることは難しいでしょう。それならば、食べて良いもの、悪いものを具体的に決めなければいけません。また、「机の中におやつを置かない」「コンビニに寄ら



ない」など、それを実現するための工夫も一緒に考えておく必要があります。

## やる気を引き出す質問力

はかることは改善の大きな助けになりますが、実際の保健指導では、はかることができない人、記録をすることができない人もたくさんいると思います。そうした人に、ただ「はかってください」と指示しても無理なので、「家に体重計はありますか」「体重計にのっていますか」「一度、朝晩の体重差をはかってもらえますか」など、少しずつ質問と説明をしていきます。ただ、どうすれば体重をはかる気になってくれるかは相手によって千差万別です。「これが正しい」という答えがあるわけではありません。記録をつけてもらうのが難しい人には、別の方法でアプローチをすることもあります。

保健指導ではさまざまな問題にぶつかることがあると思いますが、多くの場合、答えは対象者自身の中にあります。相手の中にある答えを、コミュニケーションをとりながら引き出していくのが個別指導です。さまざまな対象者を相手に、答えを引き出していくのは大変だと思いますが、栄養士さんや保健師さんは、本で指導法を学ぶだけでなく、手本となるような人の指導を見たり、ロールプレイやデモンストレーションを行ったり、自分の指導を録音してチェックしたりしながら、成功体験を積み重ねて指導力を身につけていってほしいと思います。

\*について：p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

# 健康の秘訣は運動とコミュニケーション

## ——三屋裕子の健康寺子屋



参加者同士のコミュニケーションを大切にした運動教室「健康寺子屋」で、心と体の健康維持に取り組んでいる三屋先生。いつまでも元気で若々しく過ごすための秘訣を、エクササイズの実践を交えながらお話いただきました。

### 三屋 裕子

特定非営利活動法人健康寺子屋 特別顧問  
筑波スポーツ科学研究所 副所長

### 体を動かすことの大切さ

健康的に——。今では言い尽くされた言葉ですが、ではどうすれば健康でいられるのでしょうか？ また、いつまでも若々しくいるにはどうすればいいのでしょうか？

健康への関心は、個人レベルを超えて社会的な取り組みになろうとしています。加えて、少子高齢化も進み、将来への不安が募るばかりの時代だからこそ、誰もが「心と体の健康」を大切に思っています。

西洋には、「2本の足は2人の医者である」「牛乳を飲む人より牛乳を運ぶ人のほうが健康である」ということわざがあります。つまり、健康でいるためには体を動かすことが重要だと説いているわけです。しかし、日本人が抱きがちな「運動を極める」「何がなんでも運動をやり通さなくてはならない」といった考え方は、健康を保つための運動には必要ありません。なぜでしょうか？

このような「必死」という気持ちは、読んで字のごとく危ないのです。それよりも、まず少しずつ体を動かすこと、動かそうという気持ちになることが大切です。なぜならそれは、ライフスタイルそのものを見直す第一歩にもなるからです。時間は自分で作り出すもの。運動する(体を動かす)時間を作り出すことが、普段何げなく見過ごしている生活習慣を見直すきっかけになり、それが運動だけでなく、食事やメンタルな面の改善にもつながっていくはずですよ。

### 運動を続けていくためには

「体を動かすこと」が大切だということは、みなさん頭ではわかっていると思います。しかし、高いモチベーションを保ちつつ継続していくことは、とても難しいことです。そのためには、活動量計や歩数計などを用いて、「自分ががんばって動いたことを数字で見えるようにすること」も一つの有効な方法だと思います。

また、運動に対するハードルを低くすることも大切です。運動は、特別な器具やマシンを使うものばかりではありません。自分の体重をうまく負荷として利用したり、タオルやペットボトルなど身近なものを活用したりして、効果的に筋力をつける方法もあります。メタボリックシンドローム対策で行う運動といえば「有酸素性運動」だと思いますが、有酸素性運動の効果を高め、また健康寿命を延ばすためには、歩く動作をスムーズに行うための筋力をつけることも必要です。ここでは身近なものを使って簡単にできる筋力トレーニングの一例をご紹介しますので、みなさんもぜひ試してみてください(図1)。

運動を続けていくためには、環境も大切です。私が特別顧問を務める健康寺子屋でも、「コミュニケーション」を大切に、参加した人が楽しく続けられるような環境をつくるようにしています。みんなと一緒にやると励みになりますし、インストラクターからその

場で直接ヒントをもらえることも大きいです。また、たくさんの人と接点を持ち、話をする中で、気持ちも元気になると思います。人との交流の仕方が多様化してきた時

代だからこそ、健康づくりにおいてもリアルコミュニケーションの大切さが増してきているのではないかと思います。

### ペットボトルを使った腹筋のトレーニング

1. 500mlのペットボトル(中身が入っているもの)を両手に持ち、床に座ります。
2. 両手が伸びきるくらいまで(軽く腹筋をつかっているなど感じるころまで)上体を後ろに傾けます。
3. 体を右にひねります。ペットボトルが床につく直前で方向を変え、今度は左にひねります。
4. 左側も同様に、ペットボトルが床につく直前でひねる方向を変えます。



#### ポイント!

この運動では、ペットボトルの重さが「負荷」になっています。500mlというと軽く思えるかもしれませんが、回数を重ねるうちに、この負荷が効いて、だんだん腹筋がきつくなってきますので、2では両手が伸びきるくらいまで倒せば、それ以上無理する必要はありません。回数は、右、左、右と左右10回ずつで1セット、インターバルを挟んで3セットくらいが目安です。

### タオルでフロントランジ(太ももの前面のトレーニング)

1. タオルの両端を持ち、背筋を伸ばして立ちます。
2. 片足をまっすぐ1歩前に踏み出します。このとき、つま先と膝が正面を向くように気をつけましょう。
3. 後ろ足を曲げ、腰を落とします。膝が床に着くぎりぎりのところまできたら、前足で軽く床を蹴って1の姿勢に戻ります。今度は逆の足を前に出して同様に行いましょう。



#### ポイント!

3の動作では、上体は真っすぐ伸ばしたまま、後ろ足の膝を下へ移動させるよう意識してください。前足を使って腰を落とそうとすると、上体が傾いて膝への負担が大きくなってしまいます。回数は、左右の足を交互に10回ずつで1セット、1～2分のインターバルを挟んで2～3セットが目安です。

#### タオルを使ったこんな運動も



1.



2.

1と2を繰り返す(タオルを上下させる)だけの簡単な運動です。健康寺子屋ではリズムに合わせて速さをいろいろ変えながら、5分以上繰り返します。続けて行うのは大変ですが、この運動で肩こりが改善したという方もいますよ!

#### 運動をする際のポイント

- 運動をする前には、コップ1杯程度の水分の補給を!
- どの筋肉を伸ばしているかを意識して「痛気持ちいい」と感じるころでキープ!
- 運動中は、呼吸を止めないように!
- 回数や時間はあくまで目安。自分の体調と相談を!
- 活動量計や歩数計などをうまく活用して、運動を継続しましょう!

図1 身近なものでできる簡単エクササイズ



過剰傾向、不足傾向、どちらに偏っても脳卒中、脳梗塞などの脳血管疾患やその他の疾病のリスクが高まる

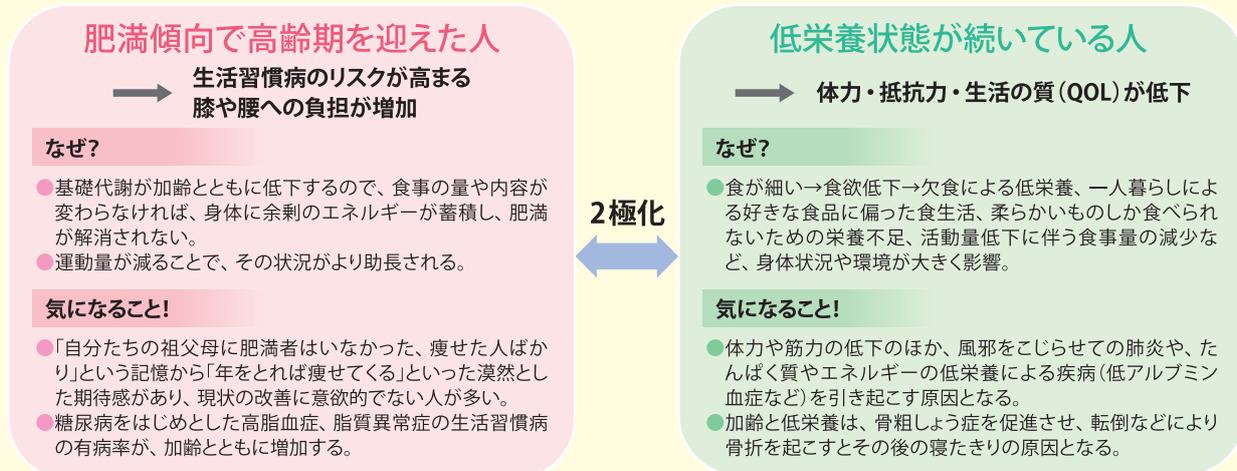


図2 高齢者の栄養問題(過剰と不足の混在)

が平均寿命(平成23年簡易生命表)に占める割合は、男性11%、女性15%に相当します。思いのほか、長いですね。この期間を短くすることは、「健康寿命」を限りなく「寿命」に近づけることにほかなりません、それを左右するのは本人の健康管理への自覚です。

## 高齢者の栄養は2極化し、過剰と不足が混在

「平成21年度 高齢者の日常生活に関する意識調査結果\*10」では、食生活について気になる点のトップに「栄養のバランスがとれていない」が挙がっています。食生活への関心は高くても、うまく対応できていないのが現状といえます。最近の高齢者の栄養問題は、2極化の傾向があるので(図2)、支援する側も、その傾向を踏まえた上で個々に対応することがポイントになります。また、健康管理の最高責任者は何といても「本人」ですので、いかにその管理能力を身につけてもらうかがKEYになります。

## 「高齢期」と「旅」の共通点

あなたは旅行に出かける際、どんな準備をしますか? 地図、カメラ、傘、着替え、常備薬……。現地調達が可能になった昨今でも、行程に合わせて最低限の準備をしますね。もちろん、充分に楽しめるよう、体調も万全に整えておく必要があります。青春時代の気ままな

旅ならいざ知らず、目が肥えてしまった中高年には、いろいろな意味で準備性を高めておかないと納得のいく満足は得られない、といわれています。また、楽しかった旅の波及効果は、生活のさまざまな面でプラスの効果を引き出します。普段は続かないダイエットや運動習慣も、「旅」という目標があるだけで、苦にならないとも聞きます。中高年がこれから迎える「高齢期」には、こうした旅との共通点が多く存在しています。

## 旅を楽しむ「サクセスフル・エイジング」を目指して

退職をしたら、子育てを終えたら……。多くの人が第2の人生を、自己のシナリオ通りに、自分らしく、生き生きと元気に過ごすことを期待して、「サクセスフル・エイジング」を思い描きます。高齢期は誰にとっても未経験な分野なので、ある意味「未知への旅」といえるでしょう。そうとらえると、高齢期に対する「準備」の重要性は必然と高まります。準備しておきたい情報やチェックポイント、年齢を重ねていく中で育むものをみつける「きっかけ」を一緒に見つけていきましょう。

次回からは、サクセスフル・エイジングを目指した健康づくりの実現に向けて、体調を自己管理するポイントや、高齢期に対する準備のポイント(環境整備術)などを具体的に紹介していききたいと思います。

\*について: p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

# 2013年4月にスタートする新しい国民健康づくり運動 (健康日本 21(第2次))

「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」より(公開:平成24年7月10日)

## 10年後を見据えて

2012年7月10日に、「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」の全部改正を行うことが告示され、2013年4月より行われる「21世紀における第2次国民健康づくり運動(健康日本 21(第2次))」の内容が明らかになりました\*11。

「健康日本21」は、21世紀の日本を、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会とすることを目指し、2000年度にスタートした国民健康づくり運動です。当初は2010年度までの11年間の予定でしたが、関連する計画(医療費適正化計画等)の期間などを踏まえて2年間の延長が決定され、2011年10月に最終評価が公表されました。今回公表された「健康日本 21(第2次)」は、この最終評価の結果を受けて10年後をどう見据えるか検討を重ね、取りまとめたもので、2013年4月から2022年3月まで適用される予定です。

## 全体目標は健康寿命の延伸と健康格差の縮小

健康日本 21(第2次)では、5つの基本的な方向(図1)と個別の目標項目が定められました。目標項目は、これまでより少ない53項目に整理されるとともに、基本的な方向の1つ目である「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を全体目標として体系化されたため、よりわかりやすくなっています。

目標には「COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度の向上」「ロコモティブシンドロームを認知している国民の

割合の増加」「地域のつながりの強化」「メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加」など、この13年間の社会状況の変化などを反映した新たな項目が追加されました。また、これまでの健康日本21は「一次予防」に重点が置かれていましたが、第2次では「重症化予防」も重視されています。

## 幅広い企業・団体の参画を

健康日本 21(第2次)の告示後、自治体の担当者等を集めた説明会が開催され、国は各都道府県および市町村に健康増進計画の見直しを要請するとともに、国としてもこれまで以上に健康対策に取り組む姿勢を示しました。

また、第2次の中には「健康づくりに関する活動に取り組む、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加」(Smart Life Project\*13の参画企業数を3000社に増やす)などの目標項目も追加され、行政だけでなく、さまざまな企業・団体の取り組みも求められました。Smart Life Projectでは、施策展開の一つとして、優れた取り組みを行っている企業・団体・自治体を表彰する「健康寿命をのばそう!アワード」を創設するなど、健康日本 21(第2次)と連動した企画やイベントなども行っています。企業等で健康づくりに携わっている方は参考になさってみてください。

なお、ヘルスケアレポートの次号(40号)では健康日本 21(第2次)の特集を組み、より詳しい情報をお伝えする予定です。

- 1 健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底(NCD\*12の予防)
- 3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 4 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 5 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

図1 健康日本 21(第2次)の基本的な方向

\*について:p.15に用語解説や参考資料などを記載しています。

### “映画にみるヘルスケア”と“保健指導をもっとうまく進めるために”が一つの冊子になりました!!

#### 健康づくりに取り組む“きっかけ”に

2006年のヘルスケアレポートNo.12から始まった「映画にみるヘルスケア」も2013年で8年目を迎えます。読者のみなさまからは、保健指導の導入や話の糸口として活用しているとの、うれしいご報告をたくさんいただきました。

映画の中にも、現実世界と同じように肥満、糖尿病、脂質異常症など、さまざまな健康問題を抱えた人物が登場します。保健指導に参加している方が、思わず共感してしまいそうな主人公もいます。そんな映画の話が、健康づくりに取り組むきっかけになればとの思いから、花王健康科学研究会の10周年を記念して、一冊の「健康づくりお役立ちブック」を作りました。

#### エクササイズや保健指導のお役立ち情報も

「健康づくりお役立ちブック」では、「映画にみるヘルスケア」の26回にわたる連載の中から、生活習慣病にかかわる話をセレクトしています。また、これまでにヘルスケアレポートで連載した「保健指導をもっとうまく進めるために」の中で紹介した、三屋先生のエクササイズや新たに古井先生にまとめていただいた保健指導のポイントも掲載しています。ぜひ、生活習慣病予防や指導のきっかけとして、お役立っていただければと思います。

#### 主な内容

#### ●気になるリスク別 映画にみるヘルスケア

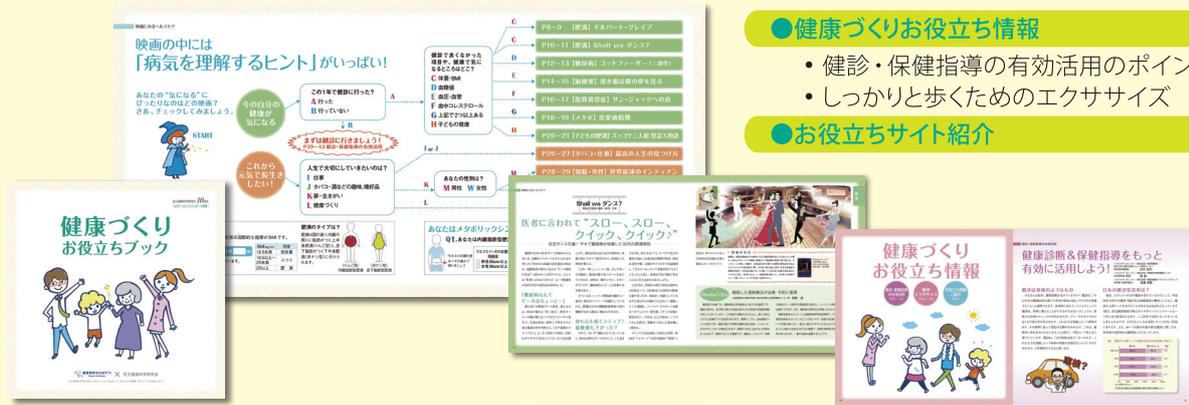
● これまでの作品の中から抜粋して紹介

#### ●健康づくりお役立ち情報

● 健診・保健指導の有効活用のポイント  
● しっかりと歩くためのエクササイズ

#### ●お役立ちサイト紹介

など



#### 例えば、こんな風に活用……

- 保健指導で対象者と面談の際、お役立ちブックを一緒に見ながら、指導のきっかけや話題をつくる。
- 院内・社内の勉強会で、資料としてスタッフに配り、指導力の向上や、知識の共有のツールとする。
- 一般対象の講演会や高齢者の健康教室で、冊子の内容を取り上げたり、冊子の中のエクササイズをみんなで行う。

この「健康づくりお役立ちブック」を、保健指導・栄養指導などをはじめとする健康づくりの現場でご活用いただける方に進呈いたします

#### ■お申込方法

同封の申込書をFAXいただくか、件名を「お役立ちブック送付希望」とし、以下の①～⑦をご記入の上、kenkou-rd@kao.co.jp までE-mailにてお申してください(※がついているのは必須項目です)。

- ①お名前\*
- ②ご所属
- ③送付先ご住所\*
- ④お電話番号\* / FAX番号
- ⑤お役立ちブックの活用方法\* (活用場所・日時、対象者、対象人数、活用方法の具体的な内容を、できるだけ、詳細にご記入ください)
- ⑥希望部数\*
- ⑦その他、レポートのご感想など

★お申込には、冊子とあわせてお送りする「活動報告書」の書

式への記入が必須となります。実際のご活用の様子をぜひ、お教えてください。

冊子の進呈は健康づくりの現場でご活用いただける方に限らせていただきますので、⑤の活用方法を必ずご記入ください。冊子は、無くなり次第、配布終了となります。

#### ■お申込・お問い合わせ先

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3  
花王株式会社 ヒューマンヘルスケア研究所センター内  
花王健康科学研究会 事務局 (担当：佐久間)  
E-mail: kenkou-rd@kao.co.jp  
TEL: 03-5630-7478 FAX: 03-5630-7260

## 第9回成果報告会および研究会10周年記念セミナーを開催(2012年11月10日)

花王健康科学研究会では、2012年11月10日、午前中に、第9回研究助成成果報告会・第10回研究助成受賞者目録授与式、午後には、研究会設立10周年記念セミナーを開催しました。

### ●第9回成果報告会・第10回目録授与式

今回の成果報告会では、生活習慣病予防分野から9題、食育・栄養指導分野から2題、特定テーマ：①高齢期の健康から2題、②脳機能と食行動から1題の計14題が報告されました。多岐にわたる幅広い研究分野で、非常に興味深い成果が報



成果報告会では、最新の研究について活発な意見交換が

告され、研究のさらなる発展と成果が期待されました。また、第10回の助成では、13件の研究テーマが採用されました。

### ●研究会10周年記念セミナー

報告会終了後、10周年記念セミナー「健康長寿の実現のために、今からやっておきたいこと」が開催され、首都圏の栄養士・管理栄養士、保健師などの保健指導に携わる方々を中心に、200名を超える参加があり、盛況のうちに終わりました。参加者からは、「こうしたセミナーを継続して行って欲しい」との声が多く寄せられました。



セミナーでは、各先生方の講演に加え全員参加の簡単エクササイズも

詳細は、花王健康科学研究会ホームページ <http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/> (1月下旬更新予定)をご覧ください。

## 花王健康科学研究会の活動報告および今後の予定

2012年度 活動報告	2013年度 活動予定
5月・KAOヘルスケアレポートNo.36発行 ・第10回研究助成 応募受付開始 (募集期間：5～7月末)	4月・KAOヘルスケアレポートNo.40発行 ・第11回研究助成 応募受付開始 (募集期間：4～7月末)
7月・第10回研究助成 応募締切	7月・第11回研究助成 応募締切
9月・第10回研究助成 受賞者決定 ・KAOヘルスケアレポートNo.37発行 (第10回受賞者を掲載)	9月・第11回研究助成 受賞者決定 ・KAOヘルスケアレポートNo.41発行 (第11回受賞者を掲載)
11月・第9回成果報告会・第10回目録授与式 ・研究会10周年記念セミナー開催 ・KAOヘルスケアレポート別冊/研究会10周年記念「健康づくりお役立ちブック」発行	11月・第10回成果報告会 ・第11回目録授与式
1月・KAOヘルスケアレポートNo.38-39合併号発行 (第9回成果報告会と記念セミナーの報告を掲載)	12月・KAOヘルスケアレポートNo.42発行 (第10回成果報告会を掲載)

p.4-5

- \*1 **フライトサージャン(Flight Surgeon : FS)**  
パイロットや宇宙飛行士の健康管理、また航空宇宙医学の研究を行う専門医のこと。ミッション中や、その前後の健康管理だけでなく、地上での日常の健康管理や宇宙飛行士の選抜(医学選抜)、各種医学検査、リスクの高い訓練時(寒冷地や海中での訓練時、遠心加速器を用いた訓練時など)の健康管理、ミッション後に地上に戻ってからのリハビリテーションなど、長期にわたって宇宙飛行士の健康を管理します。
- \*2 参考 : Japanese Journal of Aerospace and Environmental Medicine, 45(3), 75-97, 2008.
- \*3 参考 : Japanese Journal of Aerospace and Environmental Medicine, 45(2), 37-49, 2008.
- \*4 **廃用性の筋肉の萎縮**  
長い間使わないことで、筋肉の組織が細く弱くなること。地上では、寝たきりなどが原因になることが多いです。

p.6-7

- \*5 Jennifer A. Linde et al., Ann Behav Med, 30(3), 210-216, 2005.
- \*6 Shima Y, Sakane N et al., Obes Res Clin Pract (In press)

p.10-11

- \*7 参考 : 平均余命の年次推移(厚生労働省)  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life10/sankou02.html>
- \*8 参考 : 平成24年版高齢社会白書(内閣府)  
[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/zenbun/pdf/1s2s\\_3\\_2.pdf](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/zenbun/pdf/1s2s_3_2.pdf)
- \*9 参考 : 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料(厚生労働省)  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf)
- \*10 参考 : <http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h21/sougou/zentai/index.html>

p.12

- \*11 参考 : <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002eyv5.html>
- \*12 **NCD(Non-Communicable Diseases)**  
循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、がんなどの非感染性疾患。COPDについては40号で詳しく取り上げる予定です。
- \*13 参考 : <http://www.smartlife.go.jp/>

### 「メタボと糖尿病予防のウソとホント」クイズの答え

- ① × 男性は、腹囲が85cm以上に加えて血圧、脂質、血糖のうち2つ以上のリスクを有する場合にメタボとなります。
- ② × 正常体重より過体重(25<BMI≤30)のほうが、高齢期の認知症のリスクが高いといわれています。小太りのイメージは一人ひとり違うので一概にはいえませんが、BMIが30前後の人に比べると、BMIが23~25くらいの人のほうが元気で長生きのようです。
- ③ ○ 睡眠不足になると、食欲抑制作用のあるレプチンが減り、食欲亢進作用のあるグレリンが増えるといわれています。
- ④ × 内臓脂肪は、つきやすく落ちやすいのが特徴です。
- ⑤ ○ ただし、食事中に水を飲んで食べ物を流し込むのは、減量にはNGです。
- ⑥ × 肥満の方の中にはダイエットをしている方もいます。「肥満の友人」ではなく「太りはじめた友人」が正解です。
- ⑦ × 「予防」のためには低脂肪食と運動が効果的です。
- ⑧ ○ 野菜を先に食べることで血糖値の急激な上昇が抑えられます。
- ⑨ × 改善によって、薬の量を減らしたり、やめたりすることが可能です。
- ⑩ × 意思だけでは長く続きません。運動や周囲のサポート、定期的にコンタクトをとることなどが大切です。

#### ◆ホームページ&既刊のレポートについて

ホームページでは、研究助成や既刊のレポートNo.1~37の内容をご覧いただけるのと同時に、今号の記事の詳細な内容についてもご紹介いたします(1月更新予定 <http://www.kao.co.jp/rd/healthcare/>)。勉強会などで既刊のレポートをご希望の方は、花王健康科学研究会事務局までお問い合わせください。

#### ◆みなさまの声をお寄せください

KAOヘルスケアレポートでは、みなさまの声を生かした紙面づくりを考えています。レポートを読まれたご感想や、今後取り上げてほしい特集テーマ、みなさまが取り組んでいる生活習慣病予防や健康づくりについてなどを、同封のFAX送信用紙またはE-mail([kenkou-rd@kao.co.jp](mailto:kenkou-rd@kao.co.jp))にてお寄せください。

#### 【お問い合わせ】

花王健康科学研究会事務局(担当: 荒瀬、佐久間) TEL: 03-3660-7259 E-mail: [kenkou-rd@kao.co.jp](mailto:kenkou-rd@kao.co.jp)



自然と調和する  
こころ豊かな毎日をめざして

**KAO HEALTH CARE REPORT**  
No.38・39合併号(研究会10周年記念号)

2013年1月1日発行

編集・発行:花王健康科学研究会

〒131-8501 東京都墨田区文花2-1-3

TEL : 03-3660-7259 FAX : 03-3660-7848