

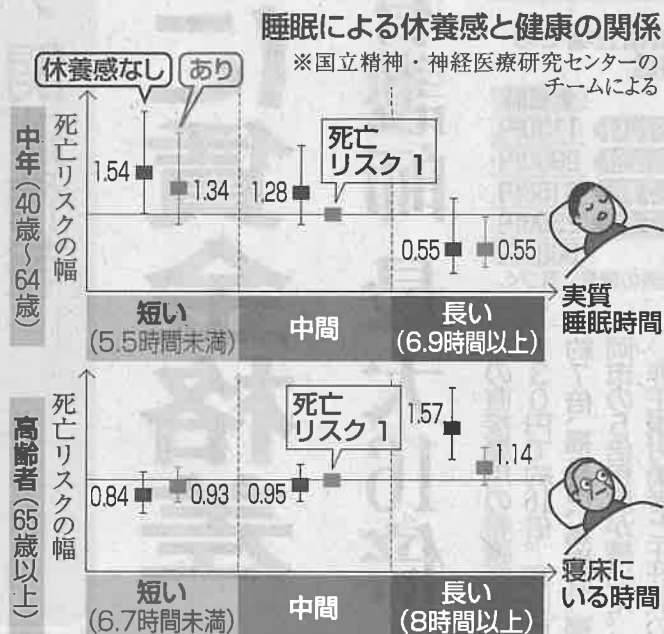
医療 新世紀

からだ こころ ナビ

夜にベッドや布団で長く横になっているのに、睡眠で十分な休養感が得られないお年寄りは、病気などによる死亡リスクが高くなる可能性がある。とある研究結果を、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の栗山健一部長らのチームがまとめた。

働き盛りの中年世代では、睡眠時間が短く休養感が少ない人のリスクが高かった。「休養感」として睡眠時間は年齢とともに短くなる」とチーム

睡眠は「休養感」が鍵 お年寄りの長寝に注意



の吉池卓也室長。「いずれの世代も夜の睡眠で十分な休養感を得られるかどうか健康維持の鍵を握りそうだ」と話す。

チームは米国の約58000人の睡眠データを利用。40、64歳の中年世代と65歳以上の

高齢世代のグループに分け、最長14年の追跡期間中の死亡との関係を分析した。機器で測定した実質的な睡眠時間に加え、寝床で横になっている時間、目覚めた時に休養感があるかどうかを評価した。

すると中年では睡眠時間が

長いと死亡リスクが低下する傾向を確認。1日に5時間未満しか眠れず休養感がない人は、適度に眠れていて休養感がある人に比べて死亡リスクが1.54倍と高かった。7時間近く眠れて休養感がある」とリスクが0.55倍に下がった。

高齢者では寝床で長く過ごすことによる逆の影響がみられた。8時間以上横になっていても休養感がない人のリスクは、7時間ほどで休養感がある人の1.57倍に上昇した。吉池さんは「お年寄りは時間があると必要以上に寝床に入りがち。体が不活発になつて眠りが浅くなり健康を損ねる可能性がある」と指摘する。

研究には日本大や埼玉大も参加。英科学誌サイエンティフィックリポートに発表した。



産婦人科・産科 30年連続で減少

病院集約化、少子化で、2020年10月時点で産婦人科や産科がある全国の一般病院は1291施設(前年比9減)で、現在の形で統計を取り始めた1972年以降、30年連続となり、最少を更新したことが、厚生労働省の医療施設調査で分かった。小児科のある一病院も前年から16減の252

個別化した食事指導のイメージ

60の食品と100の栄養素の1日平均摂取量が判明

過不足に応じた目標設定

例
「肉は半分くらいに」「野菜は3割増しで」「ご飯はちょうどいい」「お菓子は今のままで大丈夫」

食生活の改善へ

質問票(BDHQ) 頻度は?
肉料理、魚料理、煮物・汁物、酒類、イカ・タコ・エビ・貝、ニンジン・カボチャ、キノコ、海藻...

食べる量は?
外食の定食 1人前と 自宅で食べる 食事を比較

※所要時間約15分 (東京大の資料を基に作製)

生活習慣が治療に直結する2型糖尿病の療養生活では、何よりも運動と食事という患者本人の取り組みが大切だ。東京大と東京慈恵医大の研究グループは、独自に開発した質問票を用いて患者本人の食事の傾向や特徴を明らかにし、具体的な改善策を提案する方法で血糖値を下げる効果を実証した。指導の個別化に向けた大きな手掛かりであり、同様に生活習慣の改善が必要な他の生活習慣病の療養指導にも活用が期待される成果だ。

1カ月間の記憶

佐々木敏東京大教授(社会学(予防学))は1990年代から、日本人の食生活をどうしたら正確に把握できるかの研究を開始。質問票を試作して実際の食事との照合を繰り返すことで、回答結果から食習慣が導き出せるよう精度を高めていった。

完成した「簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)」は、過去1カ月間の食事を思い出しながら記入すれば、60

2型糖尿病

食習慣改善へ「質問票」

食事指導を個別化

東大など 独自の食 食べる量、具体的に

種類の食品と約100の栄養素について1日の平均摂取量が分かる仕組みだ。

1カ月間の記憶

従来型の糖尿病食事指導では1日の目標カロリーを設定し、食品交換表を用いてバランスよく食べるよう指導する。これが「実際の食習慣を意図して反映する」と佐々木さんは言う。

安心材料も提示

一方、個別化した指導では、質問票で得られた結果に基づき、個別の食品群や栄養素の過不足に応じた「何をどう食するかの」目標を具体的に設定する。数字を示し、例えば「肉は半分くらい」「野菜を3割増し」など極めて具体的に、優先度をつけた指導ができる。

京慈恵医大助教(糖尿病内科)は、糖尿病患者136人から従来型の食事指導をするグループと、個別化した指導をするグループに分けて血液データや食習慣の変化を比べた。その結果、従来型よりも個別化指導したグループの方が血糖値の数値がより改善した。体重、中性脂肪、コレステロールなどの数値も改善傾向が見られ、個別化の効果は確かめられたという。

未来を変える

BDHQは脂質異常症への職場での栄養指導や、地域での減塩指導などで実績があり、世代別の質問票もできつつある。

佐々木さんは「今後は2型糖尿病だけでなく、さまざまな食事指導に活用することも、日本人の食習慣の基礎資料としてビッグデータを集約したい。食事指導の未来を根本的に変えられる可能性がある」と話す。



研究グループの一人である、東京大客員研究員の栗山健一は、食習慣を調べる質問票を開発した佐々木敏東京大教授(右)と、糖尿病の食事指導に利用する有効性を実証した大村有加東京慈恵医大助教(東京都内)

ただし、質問票を使いこなすにはそれなりの技術が必要で、人材育成が鍵になる。佐々木さんは質問票を活用する管理栄養士の養成を進めており、多くの参加を呼びかけている。