

# HEALTH LETTER



## 第2回研修会を開催しました



研修会の様子

平成28年5月23日（月）に奈良県立医科大学蔵書館にて「大和郡山市が展開している地域診断の実際」を開催し、25名の方々にご参加頂きました。

第1回研修会では、大和郡山市が行ったアンケート調査のデータをセンターが分析し、その結果を読み取る際の注意点などを取り上げました。第2回研修会では、センターで分析した結果をどのように地域診断に繋げられたかについて、大和郡山市の方にお話して頂きました。話題提供の後、4つのグループに分かれて、グループワークを行いました。

今回の研修会では、事例をもとに聞くことによって、他市の色々な情報や取り組み、データの示し方のコツ、地区別の課題を明らかにする際のポイント、関係機関や市民と情報共有していくことの必要性など参考になり大変良かったという意見が多数出ました。また、グループワークでは活発な意見交換がなされ、お互いを刺激しモチベーションがあがったという声も聞くことができました。

この研修会の準備を進めていく中で、『平成26年度に奈良県に行って頂いた「見える化支援」が、現在どうなっているのか知りたい。』という意見が出ていたので、当日、奈良県の職員さんから「見える化」の説明をして頂きました。その後のアンケートでも好評だったので、今回のニュースレターにも奈良県健康福祉部地域包括ケア推進室にご協力をお願いして、メッセージを頂きました。



グループワークの様子

県では、平成26年度に介護政策評価支援システムや地域包括ケア「見える化」システムのプロトタイプを活用し、県内の市町村ごとに現状分析を行い、市町村の皆様と意見交換を実施しました。平成27年7月27日に、地域包括ケア「見える化」システムが本格稼働となり、各自治体のアカウントを各市町村介護保険担当課にお知らせしています。

地域包括ケア「見える化」システムの機能は、段階的にリリースされているところですが、将来の人口の変遷や医療費、介護保険の給付等に関する情報が地図やグラフなどでわかりやすく示されており、担当課以外の方も、サイトより一般アカウントが作成できますので地域診断の基礎資料として是非活用してください。





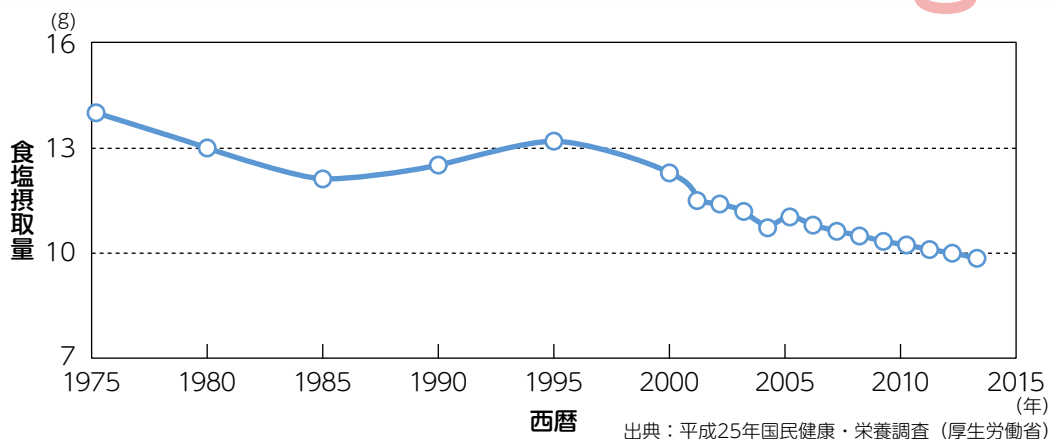
## 減塩すると高血圧が予防できる

「日本人の食事摂取基準(2015年版)」における食塩摂取量の目標値は、18歳以上の男性は1日当たり8.0g未満、18歳以上の女性は1日当たり7.0g未満とされています。さらに、日本高血圧学会は、高血圧予防のためには、1日6g未満を推奨しています。世界保健機関(WHO)は、世界中の人の食塩摂取目標を1日5gとしています。

日本人の食塩摂取量の年次推移(図1)をみると、昭和50(1975)年は14.0gで、その後は減少傾向にあるものの、2014年時点での日本の成人1日あたりの平均食塩摂取量は、男性で10.9g、女性で9.2gと依然過剰摂取の状況にあります。

今年度は、県民健康・食生活実態調査が実施され、市町村別の食塩摂取量などが調査される予定です。そこで、今回は、減塩をテーマに取り上げました。

図1. 食塩摂取量の年次推移



### 先鋭的な減塩政策を進めたイギリスの事例(BMJ Open 2014;4:e004549)

イギリスでは、2003年に政府が食品業界に対して商品の塩分削減の自主目標を設定させました。その結果、2001年から2011年にかけて、成人(19-64歳)の平均食塩摂取量は約15%(1.42g)減少し、平均収縮期血圧は3.0mmHg減少し、脳卒中や虚血性心疾患による死亡率は約40%減少しました。国を挙げて食品供給段階で減塩を行うことは、国民が減塩を意識しなくとも減塩を成功させることが出来る、効率的で効果のある介入方法だとされています。

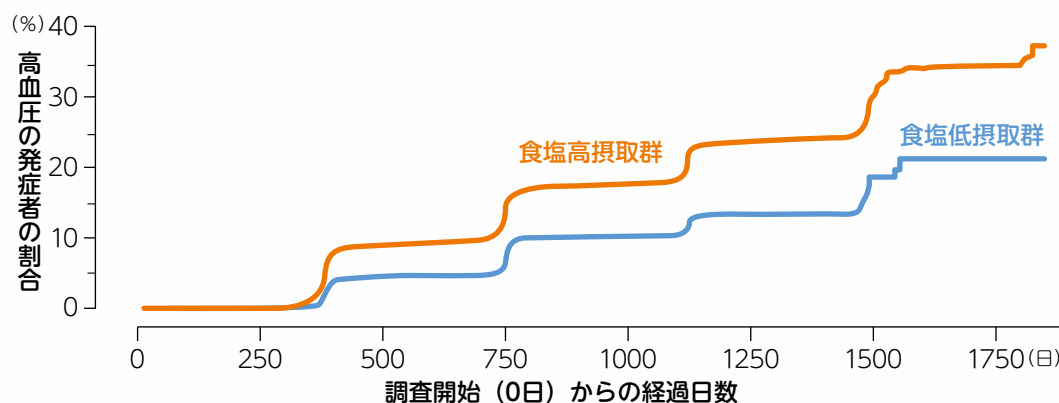
### 日本人を対象にした疫学研究(J Am Heart Assoc 2015;4:e001959)

血圧が正常であった20歳以上の4,523人(平均年齢54.1歳)を3年間追跡した結果、調査開始



時の食塩摂取量が2010年当時の国の推奨量(男性1日9.0g、女性7.5g)を超える「高摂取群」では推奨量以下の「低摂取群」に比べて、高血圧を発症する危険度が1.25倍に上昇することが分かりました(図2)。さらに、食塩摂取量が年々増えた人や、調査開始時には食塩摂取量は少なかったが追跡期間中に徐々に増えた人では高血圧の発症リスクが高くなることも分かりました。

図2. 食塩摂取量別高血圧発症者の割合のプロット図



出典: J Am Heart Assoc 2015;4:e001959

### 減塩研究の最近の動向

2016年にLancetに発表された研究によると、尿中ナトリウム排泄量が1日4-5gに比べて、7g以上の食塩高摂取群だけでなく、3g未満の食塩低摂取群でも、循環器疾患のリスクが高まっていたと報告されています。その後発表されたNew England Journal of Medicineの論文では、減塩のリスクと利益に関する最終的な結論には、さらなる研究の必要性があるとしています。

### まとめ

食塩を多く取ると血圧が上昇するメカニズムに関しては、食塩に含まれるナトリウムは血液中に多くの水を溜めて、血液量が増え、圧力が上昇し、高血圧を発症しやすくなると考えられています。一方、ナトリウムは、健康にとって必須の成分で、体内の水分量を調整し、心臓の神経や筋肉の機能を良好に維持する働きもあります。食塩は、摂り過ぎだけでなく、控え過ぎも問題なのかもしれません。しかし、ほとんどの日本人は必要量を超える食塩を摂取していますので、減塩によって健康障害が起こるとは考え難く、また既に血圧が高い人にとって減塩は重要というこれまでの勧告を覆すような研究報告は見当たりません。減塩を実行する上で、自分で調理する場合は、食塩の摂取量が確認出来、また塩分を控えるにも出来ます。しかし、加工食品や外食では、摂取する食塩の量を把握することが困難です。市民への働きかけだけでなく、国や自治体が主導する産業界への働きかけが両輪となって、食塩摂取量の目標値達成が可能になるのだと思います。



## 活動報告

# Journals of Gerontology: Psychological Sciences で、「地域高齢者における社会参加と認知機能との関連」を発表しました

平成28年版高齢社会白書によると、65歳以上の高齢者の認知症患者数は、平成24(2012)年は462万人と、65歳以上の高齢者の7人に1人でしたが、平成37(2025)年には約700万人、5人に1人になると見込まれています。平成26年版高齢社会白書によると、介護が必要になった主な原因は、「脳血管疾患」が21.5%で最も多く、次いで「認知症」が15.3%となっています。健康長寿社会の実現に向けて、認知機能の低下を予防する対策が喫緊の課題です。

そこで、センターでは、認知機能の維持に役立つエビデンスを示したいと考え、奈良県内の複数の自治体が行った第5期と第6期の日常生活圏域ニーズ調査の回答を用いて、地域在住高齢者の社会参加と認知機能との関連を検討しました。第5期ニーズ調査にて認知機能に障害がないと判定され、第6期ニーズ調査にも回答した6,093名(男性2,768名、女性3,325名)を解析対象者としてしました。社会参加の評価は、自治会・町内会、趣味活動、祭り・行事、老人会、ボランティア活動の中から参加している地域活動を選んでもらい、その合計数を社会参加数と定義しました。統計解析は多重ロジスティック回帰分析を用いました。

解析の結果、認知機能を維持する効果を認めた社会活動は、男性では自治会・町内会と祭り・行事、女性では趣味活動とボランティア活動でした。また、男性では社会参加数と認知機能との間に関連は認められませんでした。女性では社会参加数が多いほど認知機能が維持されていました。

自治会・町内会の会長は男性であることが多く、祭り・行事も男性が中心的な役割を果たしますので、男性に対しては『何らかの役職・役割のある地域活動』が認知機能の維持に効果があると考えました。また、女性に対しては『より多くの地域活動への参加』、特に趣味活動によって知的な刺激を得たり、ボランティア活動によって自己効力感や生きがいを得ることが認知機能の維持に効果があると考えました。

次回も  
お楽しみに!!



### 連絡先(問合せ先)

奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター  
〒634-8521 奈良県橿原市四条町 840 (基礎医学棟 4F)  
TEL 0744-22-3051 (内線)3608  
FAX 0744-29-7504  
e-mail healthsupport@narmed-u.ac.jp