

第 362回 大阪大学臨床栄養研究会(CNC)

日時：平成 27 年 11 月 9 日（月）18：00～

場所：大阪大学医学部 講義棟 2 階 B 講堂（吹田市山田丘 2-2）

「5 つの健康習慣とその実践」

新潟大学大学院医歯学総合研究科 地域医療長寿学講座

特任准教授 若杉 三奈子

ちまたには、さまざまな健康に関する情報があふれている。「〇〇病を防ぐにはこの食材」、「△△病にならないためには、こんな生活習慣が大事」などといった情報は、その情報が怪しいものでなければ、確かにその病気を防ぐという点では役立つ。しかし、特定の疾病にだけはなりたくないという人は少数派で、多くの人の願いは、病気になりたくない、ではないかと思う。では、特定の疾病ではなく、さまざまな病気を防ぐためには、どうしたらいいのだろうか。そのヒントとなるものに、「5 つの健康習慣」がある。

5 つの健康習慣は、①禁煙、②適正な体重、③節酒、④活発な身体活動、⑤健康的な食生活の 5 項目からなる。5 つのうち遵守する数が多ければ多いほど、冠動脈疾患 (NEJM 2000, Circulation 2006)、2 型糖尿病 (NEJM 2001)、脳卒中 (Arch Intern Med 2006)、突然死 (JAMA 2011)、癌 (Cancer Causes Control 2000, Arch Intern Med 2009, Prev Med 2012)、慢性腎臓病 (Hypertens Res 2013)、認知症 (PLoS one 2014) といったさまざまな疾患の発症率が低く、生命予後が良好 (BMJ 2008) である。また、横断観察研究ではあるが非回復性睡眠 (睡眠で休養が十分とれていない) とも関連している (PLoS one 2014)。研究によって身体活動と食生活の項目の細かい定義は異なるが、活発な身体活動と健康的な食生活であるという点では共通している。これらの研究は欧米、特にハーバード大学の栄養学教室からの報告が多いが、癌、慢性腎臓病、非回復性睡眠に関しては日本からの報告であり、日本人においても同様であることが考えられる。5 つの健康習慣を実践することで、さまざまな病気を防ぐことが期待できる。

しかし、健康習慣の実践は、その重要性をわかっているにもかかわらず、しばしば困難である。知識や情報を伝えるだけでは、実践に必ずしも直結しない。知識や情報だけではなく、相手をその気にさせる戦略も必要であることはわかっているのだが、なかなか難しく、私自身、日々悩みながら試行錯誤で行っている。

本研究会では、前半は 5 つの健康習慣についての研究を紹介し、後半は相手をその気にさせる戦略の成功例と失敗例を提示する予定である。そして、会終了時には、参加された皆さんが健康習慣を実践したくなるような、そんなプレゼンをしたいと考えている。

世話人：大阪大学保健センター 守山敏樹

E-mail：moriyama@wellness.hss.osaka-u.ac.jp