

した。A G E は様々な疾患の要因になり得ますが、解析の結果、これまで分かっていた難聴との関連が初めて明らかとなり、その結果を一流国際誌で報告しました。

## (2) 身体機能と過活動膀胱

過活動膀胱は「我慢しがたい尿意」を特徴とする症候群で、失禁を伴うこともあります。年齢とともに増加し、平成 27～29 年の問診票の結果では 4～5 割の方に過活動膀胱の可能性を認めました。過活動膀胱は生活の質の低下や転倒の原因となる切実な疾患ですが、適切な治療により症状の改善が期待できます。解析により、比較的健康的な方であっても、過体重と歩行速度の低下が過活動膀胱に関連する可能性が示されました。

メモ



# 健康長寿をめざして

## 須賀川市健康長寿推進事業 5 年報告会

### プログラム

- 1、 挨拶
- 2、 事業報告
  - (1) 事業概要
  - (2) 保健事業
  - (3) 健診事業と健診結果
  - (4) 研究成果
- 3、 質疑応答



日時 2019 年 5 月 11 日 (土) 9:00～10:30  
場所 市民交流センター (tette) 1 階 たいまつホール  
主催 須賀川市  
共催 公立岩瀬病院、公立大学法人福島県立医科大学

# 事業報告

## 1 事業概要

### (1) 背景

超高齢化社会を迎える中、高齢者の寝たきりや認知症などの課題が明らかになりました。そこで、新たな健診事業を通して、市民の健康寿命を延伸するために、本事業が企画されました。また本事業では、市民の健康問題を解決するために、皆さまの健康情報から将来の疾病発症や医療費・介護費に関連する要因を分析し、その結果を医療・保健事業に反映することも目指しております。

### (2) 事業体制

市・公立岩瀬病院・公立大学法人福島県立医科大学イノベーションセンターが協働して事業を実施しています。

### (3) 4事業

#### ① 保健事業

食と健康のワークショップ、糖尿病性腎症重症化予防事業

#### ② 健診事業

健康長寿健診（75歳以上）、ウルトラ健診（40歳以上）

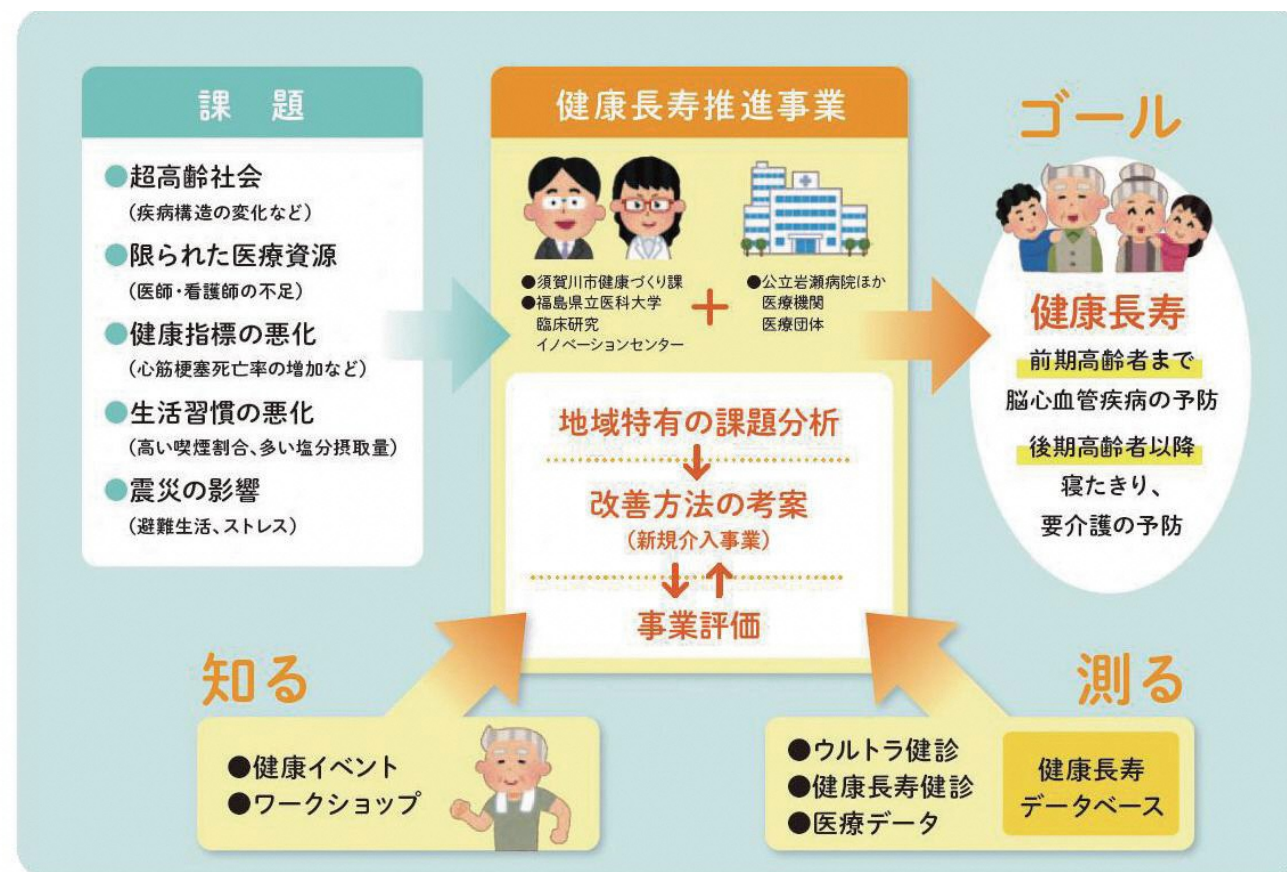
#### ③ 研究事業

高齢者コホート研究の基盤整備、健康長寿に関する生活習慣やリスクを測定・分析

#### ④ 診療支援

公立岩瀬病院における診療支援

## 事業のグランドデザイン



## 2 保健事業

### (1) 食と健康のワークショップ

特定健診の結果で尿中塩分摂取量が多い方を対象に学習会を開催しました。

### (2) 糖尿病性腎症重症化予防事業

特定健診の結果で糖代謝異常や腎機能障害を認める方を対象に、医療機関への受診勧奨及び6か月の保健指導プログラムを実施しました。プログラムを通し、塩分摂取量の減少、BMI、HbA1cの改善が認められました。

## 3 健診事業と健診結果

### (1) 健康長寿健診とウルトラ健診

問診票を用いて生活習慣や生活の質等の健康項目について健康状態を把握するとともに、問診票回答者で同意をいただいた方を対象にした詳細な健診を行いました。健診結果は、解説とともに参加者に返却し、生活習慣の改善および受療行動を推奨しました。

### (2) 運動習慣・転倒リスク・ロコモティブシンドローム

#### ① 運動習慣

約4割の方が推奨されている運動量より少なく、特に高齢女性の約半数が運動不足と判定されました。

#### ② 転倒リスク

4割以上の方が転倒のリスクが高いと判定されました。歩行器具の使用や手すりの設置により転倒を予防する工夫が必要です。

#### ③ ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）は、運動器の障害によって日常生活に制限をきたし、介護・介助が必要な状態となるリスクが高くなる状態です。約半数の方がロコモと判定されました。ロコモの予防・改善のために家庭でも出来る方法として、開眼片脚立ちとスクワットが学会で推奨されています。

### (3) 認知症

認知症の二大原因疾患は、アルツハイマー病と脳血管障害であり、なるべく早期に治療を開始すべきであると考えられています。平成27～29年の健診結果では、5～7%の方に認知症の疑いがあり、早期受診が望まれました。

### (4) 残歯数と歯周病の危険性

残歯数が19本以下であると、転倒や認知症のリスクが高いと報告されており、約6割の方が該当しました。また、歯周病は、口腔内の衛生環境を悪化させ、栄養状態の低下や誤嚥性肺炎の危険性が増加することが知られており、半数以上の方において歯周病のリスクが高いという結果でした。

## 4 研究成果

### (1) AGEと加齢疾患

AGE（最終糖化産物）は、多段階からなるたんぱく質の糖化反応を経て生成される最終物質で、加齢に伴って体内の様々な臓器に蓄積されます。平成27～29年のAGE測定に基づく体内年齢の集団平均は実年齢よりも10～20歳程度若い傾向で