HisayamaLIFE Newsletter

公益社団法人 久山生活習慣病研究所

第18号

2023年5月20日発行

ごあいさつ

当法人は2005年に発足し、2013年に福岡県より公益認定を受けて今日に至っています。1961年より九州大学と福岡県久山町が共同でおこなっている同町の健診事業と生活習慣病の疫学調査（久山町研究）、ならびに九州大学の臨床研究の支援・推進活動を行っています。法人の設立以来、町の健診事業と久山町研究は着実に発展をとげて町民の健康増進に大きく貢献し、その成果を広く社会に発信してきました。さらに当法人は、これら疫学・臨床研究に民間企業を加えた共同研究をおこなって、アカデミア研究の財政基盤を強化し、その研究成果の社会実装にも寄与してきました。

3年に及ぶ新型コロナ感染症のパンデミックもようやく収束のきざしがみえはじめました。この間、当法人は感染症対策による制約を受けながらも事業を順調に継続することができました。私たちはこれからも引き続き、日本人の生活習慣病の発症予防・重症化予防のエビデンスを生み出す活動を通じて、国民の健康増進および健康寿命の延伸に貢献できますよう一層の努力を重ねてまいる所存です。さらなるご支援・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

代表理事　　清 原　裕

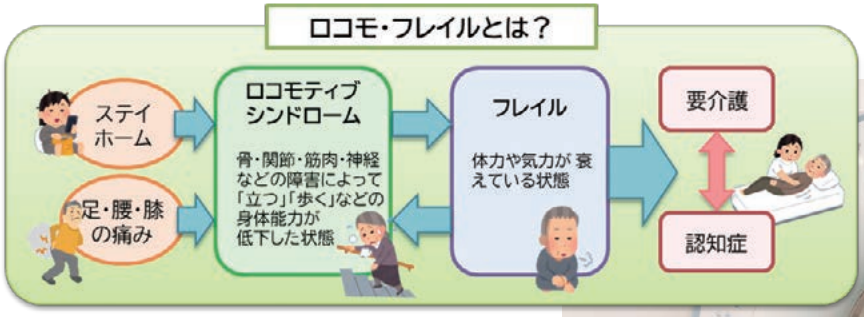
トピックス

ロコモ・フレイルCT検診を実施しました

日本人の平均寿命は諸外国に比べて長く、世界有数の長寿国として知られています。年を取っても末永く元気に楽しく過ごすためには、起床や衣類の着脱、食事や入浴といった普段の生活を元気に自立して送ることができることが大切です。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは、骨・関節・筋肉・神経などの障害によって立ったり歩いたりするための身体能力が低下した状態です。またフレイルとは、加齢により体力や気力が弱まっている状態をいいます。いずれも放っておくと心身の機能がだんだんと低下し、認知機能低下や要介護状態へ至るリスクが高くなることが明らかになっています。そのため、ロコモやフレイルを予防することは、元気で楽しい生活を保つ上で重要です。

久山町では高齢者の健康状態を把握し疾病予防をはかるために、1985年より5～7年ごとに、65歳以上の住民を対象として高齢者調査を行っています。その一環として、2022年度は5月～11月の計90日、久山町ヘルスC&Cセンターにおいて、同年齢層の住民の皆様を対象にロコモ・フレイルCT検診を実施しました。



問診

CT検査

腹部～足のCT検査、身体機能検査、体組成検査、認知機能調査を実施し、整形外科医によるロコモティブシンドロームやフレイルの診断と対処方法についてのアドバイス、食事レシピの紹介などを行いました。最終的に、対象年齢層の61%にあたる1,486名の方に受診していただきました。

身体機能検査
（立ち上がりテスト）

身体機能検査
（Timed Up and Goテスト）

身体機能検査
（2ステップテスト）

整形外科医による結果説明・アドバイス

久山町では長年にわたる認知症の実態調査と予防対策により、その有病率が減少に転じています。今後はさらにロコモ・フレイル対策も重点的におこない、高齢者の方々の健康寿命のさらなる延伸をめざす予定です。

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピのご紹介

久山町研究を含む様々な疫学調査の成績によると、日々の適度な運動に加え、野菜や果物、乳製品、大豆製品、海藻、魚など様々な食品を組み合わせた栄養バランスのとれた食生活をしている人では、ロコモやフレイル、そして認知機能低下、要介護状態のリスクが低いことが明らかになっています。久山町研究室が広島修道大学健康科学部健康栄養学科教授 木村安美先生と共同で作成した、ロコモ・フレイル予防に役立つ料理のレシピ集ならびに動画サイトをご紹介します。

QRコードよりアクセス可能です。

レシピ集

監修　二宮 利治
（大道学館出版部）

動 画

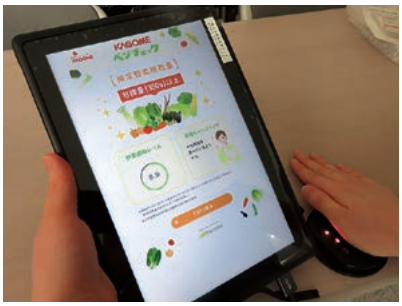
（Youtube広島修道大学公式チャンネル）

祭りひさやまにて推定野菜摂取量の測定会が開催されました

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン類などの栄養素が豊富に含まれている野菜の適量摂取は、高血圧、糖尿病、動脈硬化性疾患などの生活習慣病やがんの予防効果が期待されています。久山町研究の最近の報告では、野菜摂取が多い住民は認知症の発症リスクが低いこともわかってきました。

2022年10月16日に久山町で開かれた生涯学習フェスタ「祭りひさやま」において、カゴメ「ベジチェック®」を用いた推定野菜摂取量の測定会が開催されました。この「ベジチェック®」は、手のひらを30秒程度センサーにあてるだけで推定野菜摂取量を12段階で表示する機器で、日ごろの野菜摂取量を簡単に「見える化」することができます。測定会には10～80歳代の144名が参加され、日頃の食習慣の改善や確認につなげることができると大変好評でした。

厚生労働省「健康日本21」によると、成人に必要な野菜摂取量は1日350g以上とされています。しかし、2018年の「国民健康・栄養調査」での平均摂取量は、成人男性で約290g、女性で270gでした。一方、同時期の久山町住民の野菜摂取量はそれぞれ459g、371gと国の基準を大きく超えていました。久山町は日ごろの啓発活動により食生活の改善が進んでいることがうかがえます。



2022（令和4）年度の活動

久山町健診事業・久山町研究

久山町の生活習慣病予防健診

2022年度の生活習慣病予防健診は7月7日から9月26日までの計30日、町のヘルスC&Cセンターで行われ、問診、身体計測、血圧測定、心電図検査、診察、検尿、採血、糖負荷試験、歯科健診を行った。さらに、会場での健診受診が困難な住民を対象とした訪問健診を8月25日から11月28日までの計14日実施し、問診、血圧測定、診察、採血を行った。40歳以上の受診者数は会場健診・訪問健診合わせて2,440名（受診率46%）であった。

久山町高齢者調査（ロコモ・フレイルCT検診および訪問調査）

この年度は、前述の健診に加えて、65歳以上の住民を対象とした高齢者調査も行った。この調査は、町内高齢者の身体・認知機能を含めた健康状態を把握するために1985年より5～7年ごとに実施しているもので、今回は7回目の調査であった。まず、5月から11月までの計90日、ヘルスC&Cセンターにおいて「ロコモ・フレイルCT検診」を実施した（1頁：トピックス参照）。受診者数は1,486名（受診率61%）であった。また、同検診に参加できなかった高齢住民を対象に、自宅・医療機関・高齢者施設における訪問調査（主に認知機能・日常生活動作に関する調査）を8月に開始した。この調査は、ロコモ・フレイルCT検診の受診者と合わせて町高齢者の90%以上の参加を目標に、2023年度前半まで継続する予定である。

腸内細菌叢と栄養状態の関連に関する共同研究

株式会社明治および九州大学との共同研究契約に基づいて、2018年に腸内細菌叢研究に参加した久山町住民1,782名のデータを用いて、フレイル、筋力低下に関連する腸内細菌叢について検討した。本共同研究は本年度で終了し、次年度は新たな共同研究契約を締結することとなった。

久山町研究成果のITツールを活用した社会実装および疾患予防に関する共同研究

昨年度に引き続き、DeSCヘルスケア株式会社および九州大学との共同研究において、久山町住民を対象に久山町研究の成果を基に開発されたITツールを活用した疾患予防に向けた取組みを継続した。さらに、本年度より頭部MRI画像データを用いた認知症発症リスクを評価するシステムの開発に着手し、2012年度と2017年度の久山町高齢者調査（脳ドック検診）で撮像した2,885件の頭部MRIの画像解析を実施した。

野菜摂取が疾患発症に及ぼす影響に関する共同研究

ヒュービットジェノミクス株式会社との共同研究に基づき、野菜摂取が生活習慣病の発症や進展に及ぼす影響について検討した。本年度は、1988年の久山町集団において野菜摂取量の増加に伴い認知症の発症リスクが低下することを海外医学誌に報告し、本共同研究を終了した。

尿中神経伝達物質と抑うつ症状の関係に関する共同研究

株式会社LSIメディエンスとの共同研究において、尿中神経伝達物質と抑うつ症状との関連に関する検討を前年度より継続した。本年度は、2012年度に町の生活習慣病予防健診で収集した凍結保存尿検体を用いて、各種神経伝達物質を測定した。

日本医療研究開発機構（AMED）認知症研究開発事業「健康長寿社会の実現を目指した大規模認知症コホート研究（JPSC-AD）」の支援

JPSC-ADは、全国8地域（青森県弘前市、岩手県矢巾町、石川県七尾市中島町、東京都荒川区、島根県海士町、愛媛県伊予市中山町、福岡県久山町、熊本県荒尾市）における地域高齢者1万人からなる大規模認知症コホート研究を設立し、統合された調査データを用いて認知症の危険因子を同定することを目的としている（研究期間：2016年4月～2026年3月）。さらにこのプロジェクトでは、従来型のコホート研究に、ゲノム・オミックスに関する基礎研究の手法と知見を融合させ、認知症の病態解明を図ることを目指している。2022年度は前年度に引き続き、上記の国家プロジェクト研究に参画しデータベースの構築・管理・整備の支援を行った。

全国認知症コホート追加研究の支援

九州大学等との共同研究契約に基づいて、上述のJPSC-AD研究の調査対象者について質問票を用いた追加調査（全国認知症体質別コホート研究）を実施している。本研究は、認知症や心血管病などの疾患発症に及ぼす要因を明らかにすることを目的とするものである。本年度も本研究に参画し、九州大学以外の施設のデータ収集・管理の支援を前年度に引き続き行った。

（文責　二宮利治）

久山町研究スタッフ

当法人は臨床研究の分野においても、九州大学病態機能内科学（九州大学病院）およびその関連施設の患者様を対象とした臨床研究を支援しています。いずれもわが国における代表的な研究プロジェクトの一つとして大きく成長しています。

福岡脳卒中データベース研究(Fukuoka Stroke Registry: FSR)

多施設共通データベースを用いた脳卒中に関する臨床疫学研究

急性期脳卒中患者の前向き登録研究であるFSRには、2006年7月から2019年9月末日までに17,074人の患者が登録されており、現在、九州大学病態機能内科学・脳循環研究室が中心となってデータ管理や追跡調査が継続されている。当法人は、久山町研究の疫学・臨床研究のノウハウを生かしてFSRの支援を引き続き行った。

脳梗塞におけるバイオマーカーの検証に関する共同研究（VREBIOS）

FSRで行われた一連の共同研究（REBIOS、REBIOS 2、R-REBIOS、VREVIOS）の継続研究として、FSRに登録された脳梗塞患者の臨床情報および検体を用いて脳梗塞の病態に関連するバイオマーカーの研究を実施している。田辺三菱製薬株式会社と行っていた、新規脳梗塞バイオマーカーの有用性に関する研究は一定の結果が得られたため、終了した。

（文責　北園孝成）

福岡腎臓病データベース研究(Fukuoka Kidney disease Registry: FKR)

新規腎生検症例登録による腎生検コホート（FRBR）

九州大学病院および研究参加施設における新規腎生検症例のデータベースへの登録は2019年1月末に完了し、その総数は310人であった。2022年度も登録された症例の追跡調査作業の支援を行った。

保存期CKD症例登録による前向きコホート（保存期FKR）

2012年から2017年に4,476人の保存期慢性腎臓病（CKD）患者を登録した。2021年度は、登録された症例の追跡調査が完了し、データセット固定に関する作業を支援した。

既存腎生検症例による後ろ向きコホート

九州大学病院と関連施設において1995～2015年の間に生検により組織診断された腎疾患患者のうち、これまでIgA腎症1,500例、糖尿病腎症113例、巣状糸球体硬化症253例をFKRに登録した。2022年度はこれら対象患者の追跡調査を前年に続き支援した。

（文責　中野敏昭）

福岡県糖尿病患者データベース研究(Fukuoka Diabetes Registry: FDR)

糖尿病患者を対象としたコホート研究であるFDRには、九州大学病院および関連する糖尿病が専門の医療機関の計16施設に通院中の糖尿病患者5,131人が登録されている。2008年からの登録期間に、食事、運動、メンタルヘルスを含む臨床情報ならびに血液、尿、DNAを収集し、コホート集団として以後15年にわたり追跡調査を継続している。当法人は、2022年度も前年度に引き続き、九州大学病院および関連施設において緊密な連携のもと構築された研究体制を通じて対象者の追跡調査を支援した。

（文責　大隈俊明）

FDR研究スタッフ

役　員（令和5年5月1日 現在）

■代表理事

清原　裕　久山町ヘルスC&Cセンター長
国立大学法人 九州大学 名誉教授

■副代表理事

北園 孝成　国立大学法人 九州大学大学院
医学研究院 病態機能内科学 教授

西村　勝　久山町 町長

■常務理事

二宮 利治　国立大学法人 九州大学大学院
医学研究院 衛生・公衆衛生学 教授

■理　事

飯田 三雄　国立大学法人 九州大学 名誉教授

石橋 達朗　国立大学法人 九州大学 総長

上野 道雄　国立病院機構福岡東医療センター
名誉院長

小田 義直　国立大学法人 九州大学大学院
医学研究院 形態機能病理学 教授

角森 輝美　学校法人福岡学園 福岡看護大学
地域・在宅看護部門 教授

梶山 千里　公立大学法人福岡女子大学
最高顧問

只松 秀喜　久山町議会 議長

貫　正義　九州電力株式会社 相談役

蓮澤 浩明　公益社団法人福岡県医師会 会長

■監　事

佐伯 久雄　久山町 副町長

中西 裕二　中西裕二公認会計士事務所 所長

五十音順・敬称略

ご寄付をいただきありがとうございます

2022年度は、総額 6,980,000円の寄付を頂戴しました。この場をお借りして改めて感謝の意を表します。

（順不同）

個人　梶山 千里 様

松井 和弘 様

布井 清秀 様

原　裕介 様　　他 匿名 1 名様

法人　社会医療法人雪の聖母会 聖マリア病院
理事長　井手 義雄 様

医療法人医心会 福岡腎臓内科クリニック
理事長　平方 秀樹 様

医療法人宏洲整形外科医院
理事長　宏洲 士郎 様

医療法人いわい内科クリニック
理事長　岩井 啓一郎 様

当法人は、九州大学衛生・公衆衛生学ならびに病態機能内科学を中心とした疫学研究と臨床研究の成果を活用し、生活習慣病の予防と治療法の開発を通じて国民の健康福祉の推進に貢献することを目的としています。事業活動にご理解とご賛同をいただき、是非ご寄附をお寄せくださいますよう心よりお願い申し上げます。

尚、当法人への寄付金は、特定公益増進法人への寄付金として、所得税・法人税の税制上の優遇措置が適用されます。詳しくはホームページwww.hisayamalife.or.jpをご覧ください。

HisayamaLIFE Newsletter
第18号
www.hisayamalife.or.jp

公益社団法人 久山生活習慣病研究所
〒811-2501 福岡県糟屋郡久山町大字久原1822番地1
九州大学内事務局
〒812-8582 福岡市東区馬出3-1-1（九州大学大学院医学研究院衛生・公衆衛生学内）
TEL：092-642-6284　FAX: 092-642-6108　担当：眞武 智子