

山梨中央銀行は、大学等の研究機関が保有する技術シーズと企業ニーズを結びつけ、新技術の開発や新規事業の創出を支援するリエゾン（橋渡し）活動に取り組んでいます。

本レポートでは、山梨大学の先生とその研究内容を紹介していきます。本レポートが、中小企業のみなさまが抱える経営課題の解決や新産業創出の“ヒント”となり、ビジネスチャンスにつながればと考えております。

<第30回>



生活習慣病予防を始めよう！
～二次予防から一次予防へ～

山縣 然太郎 先生（大学院 医学工学総合研究部 教授）

■どのような分野の研究をされていますか？

個人だけでなく、集団としての健康を考える社会医学という分野の研究をしています。この分野は、公衆衛生※を担っている領域で、社会全体（地域、コミュニティー）の健康を考え、その中から科学的根拠を作り出し、それを地域に還元するというのが主な位置付けになります。

※公衆衛生…地域社会の中で、住民の健康の維持・増進を図るために行う様々な保健活動。

■専門はどのようなものですか？

公衆衛生学を支える基礎研究として疫学^{えきがく}というものがあります。これは、人を対象として病気の原因や予防、また治療の効果を明らかにする学問ですが、対象はあらゆる病気や健康問題に及びます。私は母子保健領域や生活習慣病、介護保険の分野を中心に研究していますが、特にゲノム疫学、遺伝子情報を用いて病気の罹りやすさ^{なりやすさ}を研究することで、個別の医療予防を目指す研究を専門としています。

そういった専門的な研究のほか、地域での現実的な課題をいかにきちんと解決していくかということも重要な課題であり、生活の中でいかに生活習慣病予防や介護予防ができるかといった実践的な研究も行っています。

者が真っ先に取組まなくてはならないことを明確に知ることができ、生活改善を始めるに当たって、本人のやる気を高める効果があります。

その後、継続的に生活習慣病予防を続けていただくため、「見える化」や「励まし」を採用しています。例えば体重について、運動をすれば体重が減り、やらなければ増えることを1つのグラフの中で「見える化」し、効果を実感してもらったり、保健師などと情報を共有化しながら、携帯メールなどを使用して、利用者の状態に応じた評価やアドバイスなど「励まし」を行う「継続支援サポーター」システムにより、継続的にフォローをしています。

■効果はいかがでしょうか？

中央市では、現在、年間50人を限定として試験的に行っており3年目に入っています。対象者は40歳以上で高齢者も含まれますが、非常にうまくいっていると思います。1年目、2年目も目標値を超える成果がでています。やはり、楽しみながらやっているということがいいのではないのでしょうか。

生活習慣病予防のターゲットは壮年期ですし、ICTを使いこなせる40代、50代のサラリーマンに特にこのシステムを使ってほしいと思っています。この世代は、先ほどお話した「元気生活ナビゲーター」にも非常に興味を持ってくれますし、いままでの画一的な指導にはない予防の根拠付けがあるため、積極的に受け入れて活用してくれると思っています。

■企業と連携、協力していくことはありますか？

健康問題に限りませんが、社会の中の小さなことでも情報を共有化し、意思疎通を密にしながら、企業や地域の皆さんと一緒に考えていけたらと思っています。

医療の現場でも、問題となるのは、医師と患者のコミュニケーション不足が全てであると思っています。専門家は、一般の方が「何が分からないのかが分からない」ところがあります。伝わっているようで伝わっていない、そういった点で、今後「ヘルスコミュニケーション」がより重要になってくると思います。

“「元気生活ナビゲーター」など生活習慣病予防”についてご相談がある方は、
山梨中央銀行 営業統括部 公務・法人推進室

TEL: 055-224-1091 まで、お気軽にご連絡・ご相談ください。