

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。

本リポートでは、山梨大学の先生とその研究内容を紹介していきます。本リポートが、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 然太朗 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。

そういう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。

■生活習慣病予防や介護予防とは具体的にどんなことを言うのでしょうか？

まず、予防には三種類あります。日頃の生活の中で健康増進をはかけて病気になりにくい心身をつくる「一次予防」。それから従来の主要な予防体系である、健康診査などで病気を早期発見して早期治療をする「二次予防」。最後に、重篤な病気になってしまった場合に、リハビリなどで機能回復を図り社会に復帰する「三次予防」です。

昨今、糖尿病等の生活習慣病患者や予備群の増加が問題となる中、普段の生活の中でバランスの取れた食生活や習慣的な運動を行うことにより、心筋梗塞や脳卒中などのリスクを大幅に少なくすることが出来る「一次予防」が重視されています。

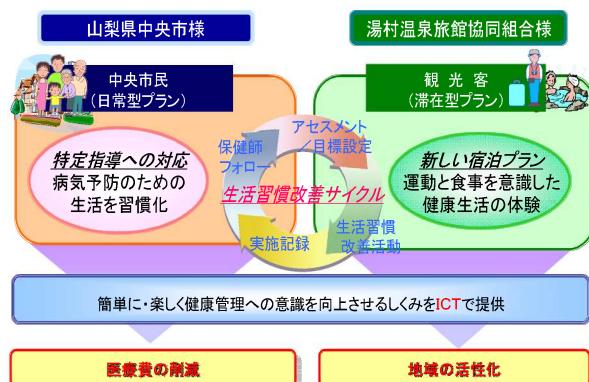
また、一次予防の重視は、医療制度改革の中で、医療保険の保険者（たとえば国民健康保険では市町村）が被保険者に対して新しい健診（特定健康診査・特定保険指導）を実施することが法律で義務づけられたことにも表れています。

■一次予防に必要なポイントは何ですか？

生活習慣をいかに健康的なものにするかということになりますが、これには、知識、実践、継続の3つがポイントになります。このうち、知識（例：何が体に良いのか、悪いのかを知る）、実践（例：バランスのとれた食事ができる、運動不足を解消できる）については、一般的に皆さん良く理解されています。しかし、3番目の継続が課題で、多くの方が三日坊主で、続かないことが多いと思います。

そこで、この課題を解決しようとする取り組みを実施しています。これが総務省の補助金による、ICT^{*}を活用した、山梨県中央市と湯村温泉協同組合での生活習慣病予防事業になります。

地域ICT利活用モデル構築事業 はじめる・つづける健康あっぷ 総務省による3年間(2007~2009年)の補助金事業



* ICT … Information and Communication Technology (情報通信技術)

■生活習慣病予防事業の特徴は何ですか？

利用者のやる気や継続を促すために、2つのステップを採用しています。まず、健康であるための生活習慣には現在30~40の項目が挙げられていますが、どこから改善を始めたらいよいか分からぬ場合が多く、利用者のやる気が上がらないことが少なくありません。そのため、科学的根拠に基づき開発した「元気生活ナビゲーター」というシステムにより、その方の生活習慣をチェックし、健診データと突合することによって、その方にとって最優先に改善すべき生活習慣を3項目抽出します。これにより、利用



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「継続支援ソポーター」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ことがいいのではないでしょうか。

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、今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「何が分からぬのかが分からない」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。