

HEALTH LETTER



ニュースレター発刊のご挨拶

県民健康増進支援センター
マネージャー 車谷 典男



本学は、平成26年4月1日に、県民の健康増進を科学的な立場から支援することを目的として、奈良県立医科大学県民健康増進支援センターを開設しました。当センターの使命は、市町村や県が実施する健康増進事業に協力するとともに、予防医学や健康づくりの適切な情報、研究成果を提供することを通じて、地域住民のセルフケアを支援させていただこうというものです。具体的には、地域包括ケアシステム構築に向けての支援、地域で活躍する保健師など保健スタッフに対する研修会の実施や調査・研究への助言などです。

当センターの事業内容をより多くの皆様にご理解いただき、センターを利用させていただくことを目的に、ニュースレターを定期発行する運びとなりました。是非ともご愛読くださいますようお願いいたします。また、ご意見をお寄せください。



県民健康増進支援センター

奈良県では、健康寿命(日常的な介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間)を、今後10年間で男女ともに日本一にすることを目指しています。

当センターは、市町村や県が実施する健康増進事業に協力するとともに、予防医学や健康づくりの適切な情報や研究成果を提供することにより、地域住民のセルフケアを支援することを目的として設置されたセンターです。

センターの取り組み

1. 地域包括ケアシステム構築に向けての指導・支援
2. 県・市町村等が行う調査への指導・支援
3. 健康に関連するデータを分析する際の指導・支援
4. 健康長寿に関連した資料の提供
5. 効果的な保健指導を行うための支援
6. 学会発表や研究への指導・支援
7. 科学的根拠に基づく、健康づくりシステムのあり方の提案

など

ホームページを開設しました！
是非ともご覧ください。

県民健康増進支援センター

検索



[http://www.naramed-u.ac.jp/university/kanrenshisetsu/
kenkozoshinshien/index.html](http://www.naramed-u.ac.jp/university/kanrenshisetsu/kenkozoshinshien/index.html)

第1回

“健康長寿につながる〇〇”コーナー

第1回目は〇〇=聴力ということで、お話しをすすめたいと思います。

聴力は年齢とともに低下し、難聴は高齢者によくみられる健康障害のひとつですが、手段的日常生活動作能力よりも高いレベルの生活機能に影響を与えるかどうかを検討した研究は少ないのが現状です。藤原京スタディにより、調査開始時に自分自身で難聴を感じていた人(自覚的難聴があった人)は、5年後にレベルの高い生活機能が低下していました。つまり、自覚的難聴が改善されれば、レベルの高い生活機能が維持されて、健康長寿につながるという結果が得られました。

ところで、聴覚リハビリテーションとして有名なのは補聴器ですが、補聴器は「購入したけど、役に立たないので使っていない」という話を聞かれたことがあると思います。一方で、眼鏡は購入しても使っていない、という話はあまり聞かれなないと思います。同じ感覚器障害でも、視力の低下は、眼鏡をかけると、日常生活の不自由から解消され、有用だけど、補聴器は性能が悪いのでしょうか？

日本で補聴器が普及していないのは、補聴器の性能ではなく、制度の問題です。眼鏡購入には眼科医の処方が必要、つまり眼科で視力検査を行い、患者さんの視力に適した眼鏡を購入しています。しかし、補聴器は、耳鼻科医の処方がなくとも購入出来ます。患者さんの聴力に合っていない補聴器であれば「役に立たない」ことになってしまうのです。

加齢による聴力低下を予防したり向上させることは困難ですが、補聴器などによって、自覚的難聴を改善させることは可能です。補聴器の使用を勧める際には、是非、耳鼻科の受診も勧めてください。



・手段的日常生活動作能力(IADL)とは：

日常生活を送る上で必要な動作で、例えば、買い物や洗濯、掃除などの家事全般や、金銭管理や服薬管理、外出して乗り物に乗ることや趣味のための活動等を行う能力。

・藤原京スタディとは：

高齢期における生活の質(QOL)及び生活機能に影響を及ぼす要因を調査することを目的に2007年より開始されたコホート研究。

(詳しくは以下のホームページをご覧ください)

<http://www.naramed-u.ac.jp/~che/study/fujiwara-kyo/>

活動報告

近畿公衆衛生学会（2015.5.21）で、 「地域在住自立高齢者における知的能動性の 関連要因」を発表しました

WHO（世界保健機関）では、「高齢者の健康とは、生活機能が自立していること」を提唱しています。生活機能の中でも、知的能動性（役所の書類を書く、新聞や本を読む、健康情報に関心を持つなど、余暇や創作などを楽しむ能力のこと）が低下していくと、認知機能の低下や要介護状態につながる事が知られています。

地域在住高齢者の知的能動性の関連要因を明らかにすることを目的に、奈良県内のある自治体が行った日常生活圏域ニーズ調査の回答を用いて、知的能動性の関連要因を検討しました。その結果、知的能動性が低い人は、地域活動に参加ができていない、趣味・生きがいがない、定期的な歯科受診ができていない、口腔機能が低下している（固いものが食べにくい、お茶でむせる、口渇が気になる）、食品摂取の多様性に欠けている（同じような食品を口にしている）ことが分かりました。多変量解析を用いた分析により、先述した関連要因は、それぞれが独立して知的能動性と関連していることが分かりました。

つまり、社会参加の促進、趣味・生きがいづくり、口腔機能向上、多様な食品摂取の促進、これらの対策を講じると、①知的能動性の低下が予防され、健康長寿につながる可能性がある、②組み合わせて実施することによって、更なる知的能動性の維持や健康寿命の延長が期待できる、ということです。



次回も
お楽しみに!!



連絡先（問合せ先）

奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター
〒634-8521 奈良県橿原市四条町 840（基礎医学棟 4F）
TEL 0744-22-3051（内線）3608
FAX 0744-29-7504
e-mail healthsupport@narmed-u.ac.jp