

「実践への架け橋」と題するシンポジウムを開催した。

医療経済研究機構所長・西村周三氏の基調講演、国立情報学研究所所長・喜連川優氏の特別講演のあと、「超高齢化社会における健康長寿のための総合的な取り組みのあり方」と題するパネルディスカッションが行われた。

その中で、医療経済研究機構副所長で東京大学高齢社会総合研究機構教授の辻哲夫氏は、「健康寿命延伸への戦略を展望する」と題し、予防政策を展望。生活習慣病予防については、緻密な2次予防（境界領域を含む）システム構築と保険者を基本とした展開、そして早期からの1次予防の強化が不可欠と指摘した。特定健診・保健指導については「病気の前に叩く政策ができた点大きい」と評価。一方で、妊婦のやせが将来の生活習慣病リスクを有する低体重児出産を招き、過栄養・運動不足等が肥満児を生むことなどから、胎児期から高齢期までの全世代を対象とした健診にとどまらない総合的な対策、さらに虚弱予防・介護予防とを一体的に行う対策が必要と強調した。虚弱予防・介護予防では、兆候をつかむことが重要とし、ふくらはぎを親指と人差し指の輪で輪っかをつくってセルフチェックする「指輪っかテスト」を紹介。ふくらはぎを指で囲めない場合を1とすると、ちょうど囲める場合はサルコペニアの危険度が2.4倍、隙間ができる場合には6.8倍も高まると述べ、「メタボの腹囲測定」のような簡便な動機づけが不可欠とした。加えて、社会性/精神のフレイル期（健康期）から、栄養面のフレイル期（プレフレイル）、身体面のフレイル期（フレイル）、重度フレイル期（身体機能障害・要介護）に至る「栄養面からみた虚弱型フロー」を示し、プレフレイル期に低栄養、低運動、低社会性を防ぐことが重要と述べ、食・歯科口腔対策の重要性を説いた。そして、「食（口腔機能維持を含む）」「身体活動」「社会参加」の3本柱とともに、生活習慣病やサルコペニアになる前の上流での楽しい予防、学術知見をもとにした草の根の地域啓発戦略、外出しやすいまちづくり、住民サポーターと総合行政による環境整備といった総合的対応が欠かせないと強調した。

続いて、国立長寿医療研究センター研究所長の鈴木隆雄氏が「科学的根拠にもとづく予防対策—認知症の予防は可能か」と題して登壇。軽度認知障害（MCI）以前であれば予防は可能とし、可逆的因子である中等度以上の身体活動との関連を解説した。老化に関する長期縦断疫学研究の結果から、1日平均歩数と8年後の脳委縮のリスクの関係について、6,000歩未満を基準とすると6,000～9,999歩では約0.4倍下がり、1万歩以上で約0.3倍下がるとし、「良

く歩く人は3倍以上、委縮が抑制される」と述べた。また、40～50歳代の頃の運動習慣の認知症への影響について、「運動習慣がないと老年期に非常にリスクが高くなるが、中等度以上の運動の習慣があれば認知症リスクは有意に低下する」と説明した。さらに、全80回（12か月）の運動教室で、頭を使いながら運動するコグニサイズ（認識＝コグニションと運動＝エクササイズの造語）などを行ったところ、単語数が増えるなど認知機能に効果が見られ、健忘型MCI高齢者においては脳委縮が先送りできることが確認されたとした。その上で、「仮に認知症の発症を2年遅らせることができれば、期待される患者減少数は33万人、医療・介護費用の削減効果は9,700億円に上る」と強調した。

このほか、東京大学政策ビジョン研究センター特任教授の古井祐司氏が「超高齢化社会における健康長寿のための総合的な取り組みのあり方」、尼崎市市民協働局課長の野口緑氏が「健康寿命の延伸を目指した自治体の取り組み～ヘルスアップ尼崎戦略事業」、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授の久野譜也氏が「エビデンスにもとづく健康都市Smart Wellness Cityへの政策転換を目指して」について、それぞれ述べた。

長崎大学大学院が熱帯医学・グローバルヘルス研究科を創設 ロンドン大学衛生・熱帯医学校と連携し、国際人材養成 グローバルヘルス領域の課題増加を受けて3コース設置

長崎大学はこのほど、熱帯医学・グローバルヘルス研究科を大学院に創設すると発表した。「熱帯医学コース」「国際健康開発コース」「ヘルスイノベーションコース」を設置、10月から学生を受け入れる。

21世紀になってグローバル化が進む一方、人口増加や経済発展に伴う地球環境の悪化によって人類の持続可能な発展が危ぶまれるようになった。そして、途上国・先進国等を問わず、感染症・非感染症等の疾病予防をはじめとした地球規模での健康対策をグローバルヘルスという統合課題領域で考える必要性が浮上している。そこで同大学では、グローバルヘルス領域の課題を解決できる人材を養成するため、同研究科を設置することにした。

世界最高峰のロンドン大学衛生・熱帯医学校との連携によるハイレベルな授業内容で、最大8か月の長期海外研修（国際健康開発コース）も計画され、医療系のみではなく、理系・人文社会系等の文系学生も対象。同大学では、「将来、国際舞台で活躍する職種に就くことも可能」としている。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）

