

大阪府民の健康と食生活を考える

大阪府立健康科学センター5周年
大阪府立公衆衛生研究所46周年

記念講演会

大阪府立健康科学センター設立五周年、大阪府立公衆衛生研究所設立四十六周年を記念する講演会「大阪府民の健康と食生活を考える」が大阪市内で開かれた。いずれも大阪府民の健康づくりや病気の予防に力を尽くしている公共施設で、その調査・研究力は全国的にも評価が高い。高齢化の進展で増える生活習慣病の予防・治療、食生活の改善や関心が高まる食中毒の予防などについて、両施設の研究スタッフがわかりやすく説明、講演し、会場いっぱい聴衆が熱心に聴き入った。

メタボリックシンドローム ほんとに多いのか、悪いのか、大阪の実態



最近、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）という言葉がよく聞かれるようになりまし。昨年四月に開かれた日本内科学会での診断基準が発表されて、一気に広まりました。まずおなか回り（腹囲）を測ります。これが男性で八十五センチ以上、女性で

岡田 武夫氏
健康科学センター
健康度測定部 参事兼 医長

九十センチ以上ある場合は腹部（内臓脂肪型）肥満とし、そのうえで、血圧、血糖値が少し高い、中性脂肪値が高いか、善玉コレステロール値が低い、の三項目のうち、二つ以上が当てはまるものをメタボリック症候群と診断するといふものです。

腹囲に加え血圧にも注意を

この一年間、当センターで受診された方のデータを集計しますと、男性では五、六十歳の約二五％、女性では六、七十歳の一〇％程度がメタボリック症候群でした。血圧が高いなど一つだけ当てはまるその予備軍がほぼ同じ割合でした。メタボリック症候群はなぜ危険か。内臓脂肪が多い場合、冠動脈、頸（けい）動脈などが動脈硬化を起している例が多いとの結果が出ています。しかしメタボリック症候群でない人も動脈硬化は確実に存在します。おなか回りが小さい人でも血圧、血糖値が高い

大阪府民の食生活と健康



最初に、四十五歳から五十四歳の十年間で、血中のコレステロール値が加齢に伴ってどう変化していくかを、追跡調査したデータがあります。男性はそれほど変化がありませんが、女性は平均二〇〇弱から二二〇台へ三〇ミグ／デシほど増

佐藤 眞一氏
健康科学センター
健康度測定部 部長

えています。この年代、女性性は更年期に入り、女性ホルモンが減る時期に当たります。女性ホルモンはコレステロールを原料につくられますから、余った分が血液中に残るためです。一九七〇年代から二〇〇〇年までの栄養調査をみると、摂取エネルギーが全体の二五％増え、脂質の割合を示す脂質エネルギー比は、七〇年代には二〇％以下だったものが、九〇年代以降は二五％を超える水

体の変化に対応食べ方変える

る割合が高いとの結果が出ています。仲のいい夫婦はめんど茶わんで食事をしますが、女性は「飯だけ少なくしますが、後のおかずは量がほぼ同じ」というのも一因です。特に女性に肉と魚を摂

食道楽、大阪の食中毒事情



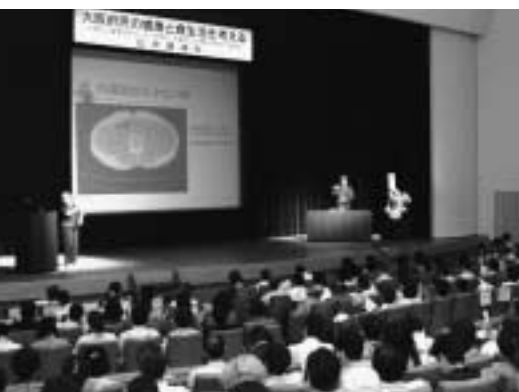
ちょうど今は食中毒の季節です。食中毒とは有毒・有害な微生物だけでなく、化学物質など毒素を含む飲食物や水を摂取することによって起こる下痢、嘔吐（おうと）や発熱といった疾病の総称のことです。細菌、ウイルス、化学物質、自然

奥野 良信氏
公衆衛生研究所
副所長兼 感染症部長

毒などの種類があり、これまでに細菌中心から、近年、ウイルス性食中毒の増加が問題になってい。戦後の食中毒の推移を見ると、患者数はそれほど変化がありませんが、死亡者数が激減しています。発生件数は一時減ったものの、このところまた増えてきました。原因別では二〇〇四年にはウイルスが半数を占めています。細菌にはサルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバク

洗浄・加熱が予防の原則

す。これまでは多数の菌を摂取しないと発病しないと考えられていたが、数十個の菌数で発症するものも出てきました。注意が必要なのは幼児や高齢者はサ



などのリスクファクターは、年齢を重ねることに増えていく傾向がはつきりしています。特に女性の場合にこうした点が指摘でき、女性の腹囲の基準がおかしいのでは、と考えました。そこで当センターでは、血圧など三つのリスクファクターのうち、二つ以上持つ人を効率的に選り出すため、内臓脂肪面積の基準をどのぐらいにするかを検討しました。その結果、男性は現基準の二〇％増し、女性は逆に三五％減が妥当との結論に達しました。おなか回り

でみると、男性は九十センチ、女性は八十四センチとなり、現基準の男女を入れ替えるとおおよそいい数値になりました。この基準でデータを調べ直すと、男性の五十歳代、七十歳代は五人に一人、女性の五十歳以上にメタボリック症候群の増加が目立っています。ただ、脳卒中の三分の二、心臓病の約半分は高血圧が関与しているといふ私どものデータもありません。メタボリックシンドロームは動脈硬化などの重要な要素にはなりませんが、おなか回りだけを注意していても心臓病や脳卒中は予防しきれないと考えています。

ます。この野菜の摂取は大阪の男性の場合、どの年代も一日当たり二百グラム、平均二百五十七グラム、女性もほぼ同じです。目標値は三百五十グラムですから、百グラム足りません。こうした問題解決のため、私どもは「野菜パブリック朝食モリモリ」という標語をつくり、皆さんに勧めたいです。熱年になると水の摂取も減ってきます。このため「殺菌果水（コクサイカミズ）」という言葉もつくりました。常に意識して、バランスよく摂れるように、ぜひ日々努力していただきたいと思います。

るケースが多く、生肉は絶対に避けたいです。細菌性食中毒予防の三原則は、細菌を①つけない（清潔）②殖やさない③やっつける（加熱）に尽きます。ノロウイルスについては過剰に心配することはありません。感染して一、二日は下痢や嘔吐がありますが、すぐに直ります。ただ空気感染しますので、嘔吐物などを早く、きちんと処理することが大切です。七十度C以上で加熱処理すれば、死滅します。この夏の季節、生食は避け、洗浄・消毒、念入りな手洗いに気をつけて、乗り切りましょう。

日本人に合う健康メニューを



小町 喜男氏
健康科学センター顧問
公衆衛生研究所 所長

大阪府立健康科学センターの設立には、十年もかけて働いてきたこともあって、五周年は感慨深く、その前身の成人病センター時代の四十数年間を通して、健康研究への情熱はいささかも衰えていません。今の「健康ブーム」は健康のためといえども、通るような雰囲気ですが、忘れてならないのは、健康情報のすべてが正しいと信じてはいけません。日本では明治以来、外国、特に西洋崇拝が盛んで、今でもその風潮はそれほど変わっていません。科学的分野も同様です。しかし医療や健康については本来、日本人の特性を十分理解した上でないと、正しくないことが多く、単純に欧米の事例を調査しても参考にはなりません。メロド・イン・ジャパンの調査研究

が大切なわけですが、最近話題の「メタボリックシンドローム」もわが国の実情にどこまで合っているかをよく調べる必要があります。公衆衛生研究所は四十六年間、ポリオ（小児マヒ）の予防、PCBポリ塩化ビフェニール、ダイオキシンなど有害物質の調査研究や食品の安全管理などの活動を続けています。健康科学センターは設立以来、日本の長寿社会を支えるため、地域や職域の人たちの健康状態を地道に調査研究し、データを蓄積してきました。大事なことはこれらの成果をただ覚えるのではなく、なぜそうなったかをきちんと理解することです。それが自らの病気の予防や健康維持に大きな力になります。今、世の中は民間でできることは民で、という流れになっていますが、こういう基礎的なことは民ではできません。二つの施設を大いに利用し、施設の発展に協力していただきたい。

見て触れて勉強する施設に



嶋本 喬氏
健康科学センター 所長

健康科学センター（愛称「ケンキープ大阪」）は五年前に発足、病気につながる生活習慣の改善を目的に、栄養や運動面などから科学的・実践的に健康づくりのための調査・研究を重ねてきました。併せて、健康に関する知識が楽しみながら習得できる体験展示コーナーや音楽などのイベント、健康情報の発信、ブルー・フィットネス設備のある運動フロア、健康度測定フロアを備え、「目で見て、触って、楽しんで勉強できる」施設として、府民の皆さんに親しまれてきました。この記念講演会を機に、さらに勉強をしていただくとともに、地域、職場や学校で府民の健康づくりに役立ちたいと考えています。

食やモノからの安全を守る



織田 肇氏
公衆衛生研究所 所長

公衆衛生研究所は四十六年前の一九六一年に、当時多かった伝染病や食中毒などの病気を防ぐ目的で設立されました。その後、残留農薬や化学物質による病気の拡大に対応、研究内容も広がりました。「正しく怖がる」と私ども研究所は守っていきたくと考えています。

広告

企画・制作 日本経済新聞社 広告局