

特集 健康長寿を目指して

【巻頭言】

安倍 正 博 (徳島大学大学院医歯薬学研究部血液・内分泌代謝内科学分野)
竹 谷 豊 (徳島大学大学院医歯薬学研究部臨床食管理学分野)

高齢化社会を迎えている日本では、認知症、骨関節疾患や新血管障害など老化関連病態のために日常生活に支援や介護が必要となる高齢者が増えています。老化関連病態の多くは老化に伴う臓器機能の低下に加え、生活習慣が大きく関わっています。また、高齢化とともにがんの罹患率も増加しており、中でも特に肺がんの増加が目立っています。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を言いますが、単に長生きをするだけでなく、いかに「健康寿命」を伸ばすかが高齢化社会を迎えている日本の重要な課題となっています。そこで第258回徳島医学会学術集会では、担当教室の臨床食管理学分野と血液・内分泌代謝内科学分野とで企画し、「健康長寿を目指して」というテーマで公開シンポジウムを開催させて頂きました。

開催当日の本シンポジウムの開始前には、待合場所に設置していた椅子が足りなくなるほど多くの市民の方が会場にお集まりになられました。市民の皆様の健康長寿への関心が高いのだと実感いたしました。シンポジウムでは健康長寿を実現するためにはどうしたらいいかを、5名の講師の先生にそれぞれの専門分野からご講演を頂きました。まず、大阪樟蔭女子大学 津川尚子先生に、「骨粗鬆症予防とビタミンD」というタイトルでご講演を頂きました。ビタミンDの代謝、骨代謝の仕組みにおけるビタミンDの役割という基礎的な内容から、ビタミンDは現在の日本人の過半数に不足している栄養素であること、閉経後の骨粗鬆症やそれに伴う骨折を予防するためには若いころからの「骨作り」が重要であること、そしてビタミンDを充足するための食事や日光浴などの生活スタイルの工夫についてご教示頂きました。筋肉量と筋力の低下した状態である「サルコペニア」は要介護状態となる主要な要因ではありますが、無重力での筋萎縮のご研究をされている徳島大学生体栄養学分野 内田貴之先生からは「宇宙栄養学から健康長寿へ」というタイトルで、これまでに生体栄養学分野で解明された筋萎縮の発生機序の研究成果を社会に生かすという夢のあるご講演を頂きました。力学的負荷がかからなくなる寝たきり状態や無重力状態などでは、ユビキチンリガーゼ Cbl-b により筋蛋白の分解が亢進することや筋での細胞内酸化ストレスの上昇によりミトコンドリアでエネルギー代謝異常が起こるといった機序を見出し、Cbl-b の働

きや酸化ストレスの誘導を阻害することが治療的に有用であることを示されました。また、徳島大学発の筋萎縮の予防、治療のための機能性食材開発の展望を紹介されました。

引き続き臨床の立場から3名の先生にご講演を頂きました。まず、運動器の障害のために移動機能が低下した状態であるロコモティブシンドロームに関し、徳島大学病院リハビリテーション部 加藤真介先生から、「ロコモは寝たきりへの第一歩」というタイトルでご講演を頂きました。ロコモティブシンドロームの評価法、日頃から自宅でできる運動(ロコトレ)や栄養摂取によるロコモティブシンドロームの予防や、転倒対策についてわかりやすく説明して頂きました。次いで、徳島大学病院神経内科 和泉唯信先生からは「脳卒中、認知症にならないために」というテーマで、脳卒中、認知症の原因となる生活習慣病や基礎疾患の管理が脳卒中、認知症の発症予防に重要であること、またこれらの疾患の初期症状や進行期の症状を理解し、患者家族だけでなく社会全体で患者さんを受け入れる取り組みを進めることの必要性を話されました。徳島県は、慢性閉塞性肺疾患(COPD)による死亡率が全国で最も高い県の一つです。そこで最後に、がんの死因として頻度が増加している肺がんのお話と合わせて、徳島大学呼吸器・膠原病内科学分野 後東久嗣先生に「COPD・肺がんにならないために」というテーマでご講演を頂きました。COPD患者のほとんどが医療機関にかかっていない実態や肺がんの治療法の進歩を説明され、これらの疾患の予防のための禁煙の重要性とともに、COPDや肺がんを正しく知り早期に医療機関を受診し、治療に繋げるための徳島県での取り組みについて紹介して頂きました。

いずれのご講演も参加者自身の健康管理や健康長寿の実現に役立つメッセージ性のある充実した内容でした。本シンポジウムが、健康寿命を伸ばし、高齢者が元気に社会活動に参画できる明るい長寿社会の実現への一助になれば幸いです。最後になりましたが、第258回徳島医学会学術集会および公開シンポジウムの開催において、多大なご協力とご支援を賜りました徳島県医師会、学会事務局ならびに担当教室の方々、そして貴重なご講演を賜りました演者の先生方に心よりお礼を申し上げます。