

# 令和3年度 みぶまち・獨協健康大学

紙上開催

学長挨拶

小菅 一弥 壬生町長



平成25年に開校した「みぶまち・獨協健康大学」も9年目を迎えました。コロナ禍の影響で、今年も紙上開催となりましたが、今回は、私達の生活にとって最も大切な「食生活」と「排泄」がテーマとなっております。

今迄の壬生町と獨協医科大学との共同研究結果をふまえ、最近の知見とともに町民の皆様の健康づくりに役立つ知識を獨協医科大学の先生方からご教示いただいております。

町民の皆様におかれましては、是非ご一読頂き、コロナ時代においてもより健康で、快適な生活を送るために日々役立てて頂ければと思います。

副学長挨拶 吉田 謙一郎 獨協医科大学学長

壬生町と獨協医科大学では、平成25年に締結した「壬生町と獨協医科大学との連携協力に関する協定」に基づき、住民に身近な病気の予防や、健康づくりについて学ぶ「みぶまち・獨協健康大学」を毎年開校してまいりましたが、昨年に引き続き、本年度も新型コロナウイルス感染状況を踏まえ、対面での講演会開催を見送り、紙上開催となりました。

昨今、コロナ禍におけるおうち時間の増加により、人々の生活は大きな変化を強いられており、特に食生活の乱れが問題視されております。今回の講演テーマは、「食生活」がキーワードとなっておりますので、この講演をきっかけに、改めてご自身の生活習慣（食生活）をふり返ってみてはいかがでしょうか。



## 食生活と尿検査データの分析

### ―壬生町民の食塩摂取量の年次推移と食生活との関係―

集団健診で得られる尿検査データから壬生町民の皆様の健康状態を分析されている獨協医科大学の西連地先生より食塩摂取量についての中間報告です。



獨協医科大学  
先端医科学統合研究施設  
研究連携・支援センター  
准教授 西連地 利己 先生

### 「食塩感受性高血圧」をご存知ですか？

壬生町と獨協医科大学は健康長寿のための共同研究を実施しています。2019年度までの調査で分かったことの一つは、町民の食塩摂取量（推定値）がV字回復してしまったようです。食塩摂取量の調査は2015年度、2017年度、2019年度に実施しました。2015年度から2017年度にかけて、男性10.9g／日から10.5g／日へ減少、女性10.3g／日から9.9g／日へ減少していました。しかし2019年度の調査では、男性10.9g／日に、女性10.3g／日に戻ってしまったのです。

では、なぜ食塩摂取量が戻ってしまったのでしょうか。理由の一つは、米飯を食べるとき、佃煮（海苔・昆布）、なめたけ等の瓶詰、ふりかけ等の摂取頻度が多い人が増えたことにあるようです（図1）。佃煮は高塩分のものも多いので、食べる時にはおかずを低塩分のものにしたり、漬物を控えたりなどで、1食の塩分量をできれば2.5g未満になるようにしましょう。もう一つは、めん類の摂取頻度が多い人が増えたことにあるようです（図2）。めん類は、多くても週1～2回程度にして、食べる時にはできるだけ汁を残すようにしたいものです。

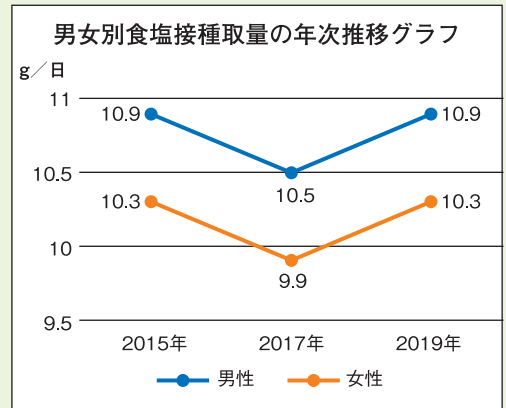


図1 佃煮、ふりかけ等を食べる頻度

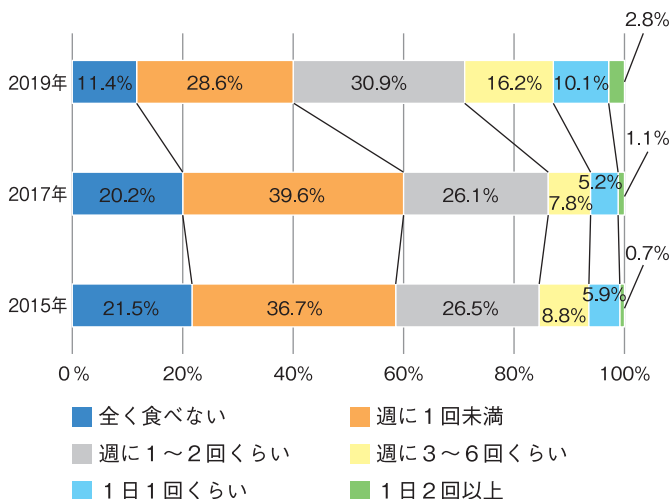
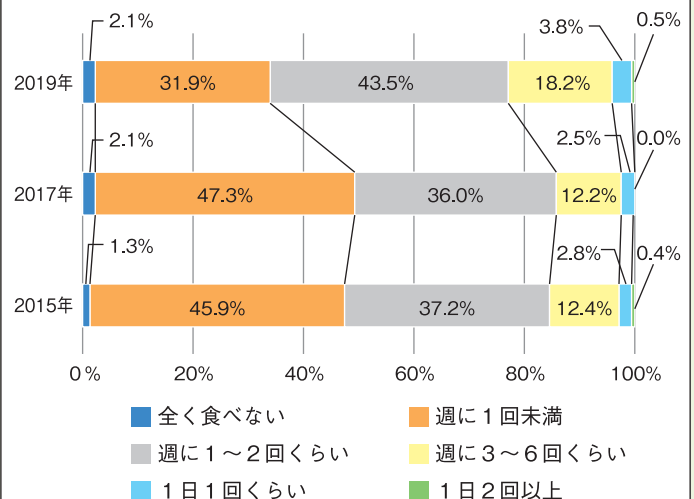


図2 めん類を食べる頻度



塩分摂取によって血圧が上がることを「食塩感受性」と呼んでいます。食塩感受性は、加齢に伴って強くなる傾向にあるといわれています。その理由の一つとして、血中の「クロトー」と呼ばれるタンパク質が加齢とともに減少してくることがマウスの実験によって示されています[1]。クロトーは食塩摂取時に血管が収縮するのを防いでおり、そのクロトーが少なくなってしまうことにより、食塩摂取時に血管が収縮しやすくなって、血圧が上がるようです[1]。

加齢に伴って、食塩感受性は強くなってきます。徐々に食塩摂取量を減らしていくことをお勧めします。ただし、美味しくないものを我慢して食べているうちに食欲がなくなり、筋肉量や元気が低下してしまうことは避けるべきです。食欲が低下しないように気をつけながら、上手に減塩していきましょう。



参考文献

[1] Kawarazaki W, et al. Salt causes aging-associated hypertension via vascular Wnt5a under Klotho deficiency. J Clin Invest. 2020;130(8):4152-4166.



## 健康教育の研究

# 人生100年時代 気持ちよい排泄を続けよう！

「排泄に関する健康教育の研究」が始まりました

獨協医科大学  
医学部公衆衛生学講座  
講師 高橋 競 先生

最近、排泄の調子はどうですか？出すぎたり、出にくかったり、ストレスを感じたりしていませんか？長い人生、排泄の調子が悪くなることは誰にでもあります。今回は、年をとると出てくる排泄のトラブルと、気持ちよい排泄を続けるためのちょっとしたヒントについてお話します。

## 意外と多い？排泄のトラブル

排尿トラブルの代表的なものに「夜間頻尿」があります。ある調査によると、高齢者の約7割は夜寝ている間に1回以上トイレに行くと言われています。この夜間頻尿、睡眠の妨げになるのはもちろん、転倒や骨折のリスクを高め、昼間の生活にも影響することが分かっています。

一方、排便トラブルの代表は「便秘」です。便秘というと女性に多いイメージがあるかもしれませんが、しかし、年をとると男女ともに便秘は増えます。軽く考えられがちな便秘ですが、最近の研究では、便秘のある人は心臓の病気にかかったり、早く亡くなったりするリスクが高いと言われています。

## 気持ちよい排泄を続けるためのちょっとしたヒント

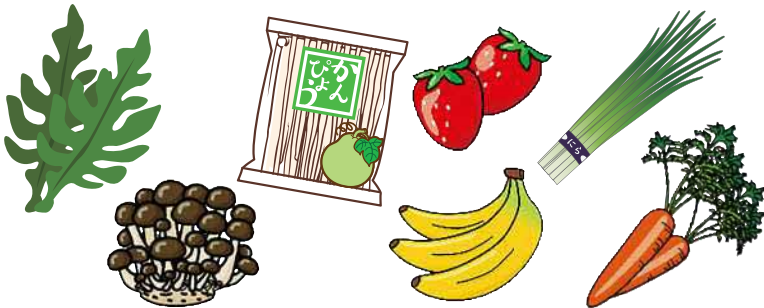
人生100年時代、気持ちよい排泄をずっと続けるにはどうすればよいでしょうか？

まずは、生活を見直してみましょ。例えば、夜間頻尿は水分摂取と密接な関係があります。一日に必要な飲む水の量は、体重の約2%とされています。体重50キロの人は1リットルちょっとです。病気や脱水の予防と思って、水をたくさん飲んでいませんか？水分摂取はとても大切ですが、とくに夕食後の水の飲み過ぎは夜間頻尿の原因になります。夜のトイレがストレスになっている方は、飲む水の量を見直し、夕食後の水分摂取を控えめにしてみましょ。

バランスよく、しっかり食べることも大切です。しっかり食べないと便の量が減るので、便秘になりやすくなります。毎日3食しっかり食べて、食物繊維を多く含む食品（海藻、穀物、きのこ、野菜など）や発酵食品をメニューに取り入れてみてください。便の調子が良くなるだけでなく、フレイル（虚弱）予防にも役立ちます。

このように、生活のなかでできる排泄によいことはたくさんあります。最近、「Small, good things～気持ちよい排泄を続けるためのちょっとしたヒント～」という小冊子を作りました。日本トイレ研究所のホームページ（<https://www.toilet.or.jp/projects/small-good-things>）に載せていますので、関心のある方はぜひご覧になってください。

### 食物繊維を多く含む食品例



### 発酵食品例



## 壬生町での健康教育研究

今年度、壬生町健康福祉課のご協力の下、排泄に関する健康教育の研究を始めました。排泄に関する講義を受けていただき、その前後の変化をアンケートで調べさせていただくという研究です。まだ始めたばかりの小さな研究ですが、今後、研究の対象者やテーマを増やし、壬生町の皆様の健康長寿に貢献していきたいと思っています。

コロナ禍の時代、生活様式が変化する中で1人1人の健康づくりがますます大切になってきています。今年度も紙上での提供となりましたが、皆様の健康増進活動の一助になれば幸いです。

来年度は従来の形式で開催できることを願いつつ、町民の皆様の積極的参加をお待ちしております。

最後に今年度の紙上開催にあたり、ご協力下さいました皆様に感謝申し上げます。

令和4年3月発行  
壬生町健康福祉課  
健康増進係  
☎0282(81)1885