

# Igokoro

いごころ

VOL. 16

Feature

## "The future is NOW"



連載 医療現場で働く人 / 医大生とおしゃべり

今回お話いただいた先生

江口 依里

えぐち・えり / 福島県立医科大学  
医学部疫学講座講師



みなさん こんにちは!  
楽しく健康的な高校生活を送ってください!

### 未来の自分のために、今考えよう

高校時代の生活習慣が、大人になってから病気の原因になる、いや寿命まで決める……。ピンとこないかも知れませんが、これは科学的に証明されています。“The future is Now.” 未来は今の生活の積み重ねなのです。

## 01 Present life-style influences our life-span 今の生活ぶりが寿命を左右する

ラーメン大好き、魚は嫌い、運動は面倒、スマホで夜更かし、最近太ったと言われて、自分でもちょっと不健康かもと思う。でも、大人になってから食生活を改善して、週に一度くらいは運動すれば、健康になれるはず……。そう思っているあなた。危険です。

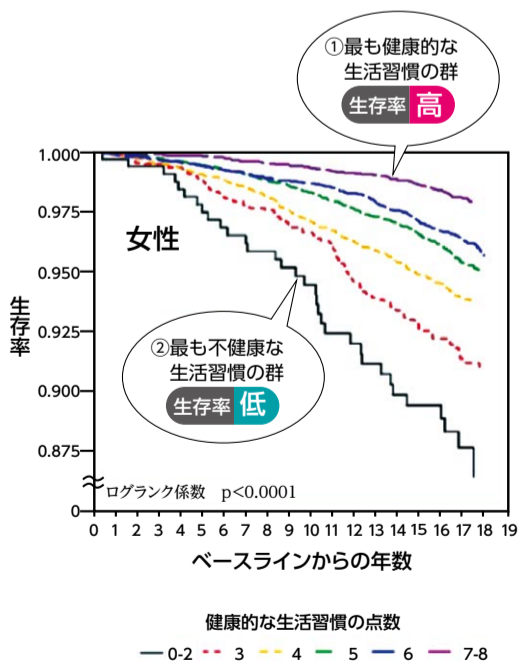
右のグラフを見てください。これは日々の生活がどれだけ健康的かを数値化して、その数値によって約20年後の生存率（何割が生き残っているか）を追跡調査したものです。「健康的な生活習慣」は、次のページで詳しくお話しますが、野菜や果物を毎日食べる、週に5時間以上運動する、睡眠時間が適正範囲など、6つの項目<sup>\*1</sup>について数値化し、その値によって生存率にどれだけ差があるかを示しています。これは11万人の日本人を対象にした「JACC調査」の結果で、信頼度の高いデータです。なお、対象は成人なので、喫煙や飲酒の項目も入っています。

①の折れ線は最も健康的な生活習慣が多い群で、②の折れ線は最も健康的な生活習慣が少ない群です。①と②の群では、20年後の生存率が大きく違っていることが分かります。日々の生活習慣が寿命に大きく影響するのです。

グラフは女性のデータで、男性の場合は①群と②群で女性ほど差は開きません。これは、男性は喫煙者が多く、他の項目が全て健康的

であっても、タバコを吸っていると生存率が下がることが一因です。

生活習慣が寿命に大きく影響すること、特にタバコを吸っている人は、それ以外の生活習慣をいくら健康なものにしたとしても、その努力も実らないことを、知っておいてください。



※1) グラフは6項目のうち「食品の摂取」を細分化し、8項目で作成

## 02 Healthy life-style 健康的な生活習慣とは

JACC調査で、対象となった人のさまざまな生活習慣を調べ、その生活習慣と、心臓や脳の病気による寿命との間に強い関係のある項目を抜き出したのが、次ページの「健康的な生活習慣」です。野菜・果物等の摂取、運動、BMI（[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]<sup>\*2</sup>）、飲酒、喫煙、睡眠時間の6項目のうち、適正な値の項目が少ないほど寿命に悪い影響があることが分かりました。

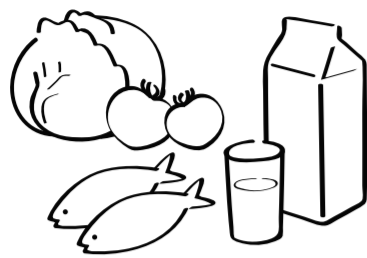
少し細かくみると、食習慣では魚をよく食べる人、果物をよく食べる人、牛乳などの乳製品を食べる人が、心臓病など循環器疾患で亡くなるリスクが、これらの食品をあまり食べない人より低くなっていました。ウォーキングなど運動をよくする人は、ほとんどしない人よりリスクが低く、BMIを21~25に維持している人は、肥満あるいは痩せの人よりリスクが低くなっていました。このほか、お酒を1日2合（日本酒換算）以上飲む人、喫煙する人、睡眠時間が4時間未満か10時間以上の人、いずれも死亡のリスクが高くなっていました。

食事、運動、睡眠、お酒、タバコという生活習慣が、病気や寿命に大きく影響していることが分かったと思います。

「健康的な生活習慣」(成人の場合)

01 食品の摂取

野菜、豆、果物、魚、牛乳を毎日食べる



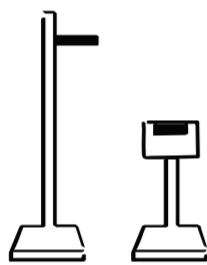
02 身体活動

週5時間以上の運動または1日30分以上歩く



03 体格

BMI※2が21~25の間



※2) BMIは成人用の指標です。高校生までは通常「肥満度」という指標を使用します。

04 飲酒

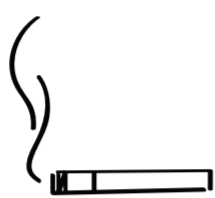
1日2合まで(日本酒の場合) 缶ビール(350ml)なら2本まで



成人を対象にした調査です

05 喫煙

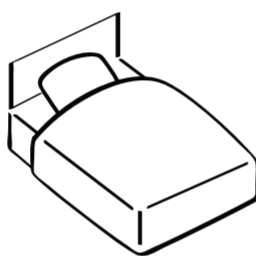
タバコは吸わない



成人を対象にした調査です

06 睡眠

1日6~7時間程度寝ること



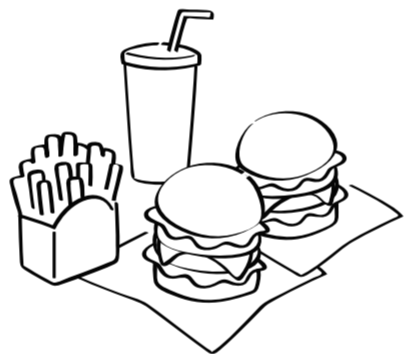
03 Affected by some unhealthy life-style たった1カ月で、体調が崩れることも

魚 や果物、乳製品をあまり食べないとか、運動をあまりしないとか、そんな生活を10年、20年続ければ、健康に悪影響があるだろうけれど、少しぐらい期間なら問題ないのでは、と思ったあなた。まだまだ危険です。

参考になる話を1つ紹介します。2004年に「スーパーサイズ・ミー」というドキュメンタリー映画が米国で公開されました。これは、モーガン・スパーロックという俳優かつ監督が自ら、「1日に3食、30日間、マクドナルドのファストフードだけを食べて続けたらどうなるか?」を映像で記録したものです。

体重が11kg増加、心臓病の危険も高まった

30日後のスーパーロック氏(当時33歳)の体の変化を調べると、体重は11kg増加し、脂肪肝になり、コレステロール値は65%増え、体脂肪率は7%上昇し、心臓病のリスクは2倍に、心不全のリスクは5倍に高くなっていました。体だけでなく、精神面でも気分は冴えず疲労感が続いた、情緒不安定になったなどの影響がありました。



「ルール」は、1日3食必ず食べる、水も含めて口のできるものはマックで売っているものだけ、メニューは30日で一通り食べる、「スーパーサイズ」にするかどうかを聞かれたら決して断らない、1日の歩数は米国人平均値の5000歩以下にする(移動はなるべく車を使う)というものです。



スパーロック氏は、身体能力は同年代の米国人の平均を上回る数値を記録し、内臓の状態も医師たちから「実に健康的」と太鼓判を押されていましたが、たった30日間の生活習慣を変えた(食べ過ぎ、偏った食事、塩分の摂り過ぎ、運動不足)だけで心身ともに健康状態が悪化してしまったのです。ちなみに、元の体重に戻るまで1年2カ月かかったそうです。

この話は非常に極端な例ですが、「今日はちょっと食べ過ぎた」「しばらく運動不足かな」と思った日が続いたら、皆さんもすぐにそれを改めましょう。病気にはならなくても、体調不良は遠くならずやってきます。

05 Smiles bring happiness 笑う門には福来る

健康的な生活習慣と聞くと、早寝早起き、3食欠かさずという規則正しい、少し堅苦しいイメージがありますが、大切なのは楽しい気持ちで毎日を過ごすことです。笑うことが、体にも心にも良い影響を及ぼすことはこれまでの研究で明らかになっています。

笑うことでストレスが解消されたり、やる気が湧いてくるなどの精神面の健康への効果が認められました。血圧の低下、運動機能の上昇など体への良い影響もあります。また、生きがいや人生の楽しみがある人の方が良い生活習慣を送っているというデータもあります。高校生の皆さんなら、友だちやクラスメートと楽しく毎日を過ごすこと、文化祭や体育祭などの行事を通じて、仲間と一緒に取り組んでつながりを深めることなどが、それに当たります。



健康的な生活習慣の基本は、毎日楽しく過ごし、よく笑うことだといえそうです。そして運動を適度にし、偏りのない食事をし、十分な睡眠を取るようにしましょう。「笑う門には福来る」。昔から、健康で幸せな生活の土台は変わらないのです。

今回の相談 「福島県民の健康状態はどうですか?」 福島では震災と原発事故の影響もあり、大人も子どもも運動不足で肥満の人が多いといわれています。

江口 依里 先生

●食塩摂取量は男女とも全国最多レベル 震災後にそれまでの生活が変わってしまい、健康的な生活を送れないという声はよく聞きます。大人の健康状態を少しみてみましょう。肥満度の尺度となるBMIの平均は、大人の男性が全国2位、女性は1位となっており、肥満度が高く、健康への影響があります。食塩摂取量が男性1位、女性2位ということです。これは震災とはあまり関係がないと思いますが、高血圧や心臓病・脳卒中などのリスクを高める原因になります。小さいときから濃

い味に慣れていると、大人になってもその味を求めてしまいます。少しでも薄味の食事を心がけるよう、ご家族にも働きかけてみてください。ファストフードなどの外食は塩分が濃いので注意が必要です。

●野菜を食べる量は全国2位 野菜は健康的な生活習慣の重要なポイントです。福島県民の摂取量は男女とも全国2位ですから、この食習慣は続けていきたいですね。魚の消費量は、全国27位なのであまり多くありません。運動面では、1日の歩数が男性25位、女性27位で、ほかの県と比べてそれほど歩いているとは言えません。

●男性の喫煙率は6位と高い このほか気になる生活習慣は喫煙率で、男性は全国6位です。また、糖尿病による死亡率も全国3位です。糖尿病の主な原因となる生活習慣は、食べ過ぎや運動不足で、その結果、肥満になり、糖尿病になりやすいと考えられます。このように生活習慣は、健康にいろいろな影響を及ぼします。若い今だからこそ、健康にいい生活習慣を身に付けてください。

※データ出典:厚生労働省「016年国民健康・栄養調査結果」総務省「家計調査」016年

働く人

薬剤師の仕事

薬のことならなんでもおまかせ

処方せんに沿って薬をそろえ患者さんに渡すのが調剤業務

本学附属病院の薬剤部には49人の薬剤師がいます。薬剤師にはいろいろな仕事がありますが、基本業務の一つが「調剤」です。これは医師の処方せんに基づいて行います。処方せんは、患者さんが飲んでたり点滴したりする薬の種類、分量、飲み方などが書かれた文書で、これをもとに外来患者さんにお渡しする薬や、入院患者さんが飲んでたり点滴したりする薬を準備



します。病院の薬剤部で扱う薬は膨大な量で、一人ひとりの患者さんに間違いなく調剤できたかを、複数の薬剤師で確認しています。薬の受け渡しの際には、薬剤師が飲み方や副作用についての説明をします。これは「服薬指導」といって、安全に薬の効果を最大限に引き出すための説明です。薬を受け取ったときには、話をきちんと聞いてください。

病棟でも患者さんと直接会って服薬指導をしたり相談に乗ったり

薬剤師の活躍の場は薬局だけではなく、病棟で、入院患者さんが飲む薬の確認や服薬指導なども行っています。薬剤師が直接患者さんに会って薬の飲み方や副作用などを説明し、また心配事などがあればその相談に乗ることで、患者さんの薬に対する不安をやわらげ、治療に向き合う気持ちを高める役割も担っているのです。特に抗がん剤などは飲み方が複雑なので、時間をかけて説明し、さ

らに患者さんが間違えないように飲んだかどうかを確認しています。さらに、抗がん剤は強い効果を発揮しますが、副作用も強いことがあり、事前の説明はもちろんのこと、飲んだ後の副作用のチェックは重要です。そのためには、薬についての最新の情報を自ら学び、理解し、いつでも患者さんの質問に答えられるよう準備しています。

薬の情報を世界中から集め、学び最新の治療の安全を支える

本学附属病院では高度で最先端の医療を行っているので、常に新しい薬が使われています。薬剤師はそうした新規採用の薬の情報を集め学んでいます。国が正式な使用を認めない薬を使った臨床試験が行われることもあり、その場合には海外での試験の結果を調べ、分析して担当医師らと対応を協議します。また、重症や治療の難しい病気などでは、国が認めた使い方は違う処方が行われることがあります。こ

取材者レポ

取材時、一番に出たコメントが、「薬剤師という仕事は、患者さんと接する仕事です」という言葉です。患者さんが安心して治療に向き合えるようにサポートするという役割は「薬剤師」という名前からはイメージしにくかったのも事実です。「だからこそ、新しい薬剤について、毎日、学び、学びの連続です」という言葉がとても印象的でした。

場合も、国内外での研究結果を調べ、医師に情報を提供しています。ほかに、病院内での感染症の予防チームや、患者さんへの栄養指導を行うチームや、外来で抗がん剤治療を行うチームと協働するなど、安全・安心な医療の提供に貢献しています。



日本薬剤師会 ホームページ

04 Too late after being adults 大人になってからでは生活習慣は直らない

もう一つ、油断しがちなのが、大人になったら生活習慣を見直せばいいという考えです。

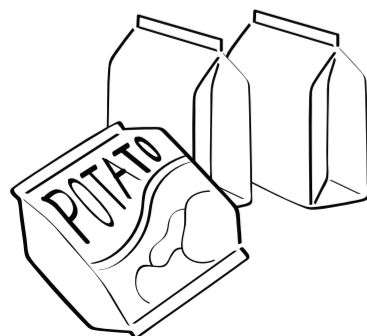
10代の肥満は成人後に、高血圧、糖尿病、心筋梗塞、がんなどの生活習慣病になる危険が高くなることは、国内、海外の多くの研究結果から明らかになっています。肥満の原因は食べ過ぎと運動不足です。海外の研究では、子どものときの生活習慣を大人になっても引き継いでしまい、生活習慣病を発症する可能性が高いことも指摘されています。だったら、その10代で身に付いた生活習慣を、大人になって直せばよさそうですが、現実にはなかなか直らないのです。

生活習慣病と診断され、食事、運動、睡眠、タバコ、お酒について、医師から改善するよう指導されても、「若いときからの習慣で、なかなか直せない」という人は少なくなく、中には「早死にしても構わない」と聞き直る人もいます。

つまり、健康的な生活習慣は、高校生の今こそ身に付けるチャンスです。そしてその健康的な生活習慣は、大人になっても続けられるのです。

少し注意が必要なのは食事です。食べ過ぎや甘い飲料の飲み過ぎ、スナック菓子の食べ過ぎは避けるべきですが、食べ過ぎてもないのに、食べる量を制限し必要な栄養が足りていない高校生をとときで見かけます。過度のダイエットは成長期の高校生にはよくありません。

食事を楽しく食べ、楽しく体を動かす習慣を身に付けましょう。毎日の登下校で30分以上歩くことでも十分な運動になります。家で寝そべてスマホばかりしているよりも、その時間を少しでも体を動かすことに当てればリスクは小さくなります。ちょっとした心がけて十分なのです。



What's FMU student like?  
医大生とおしゃべり

Chat!



医学部3年生  
中部地方出身

今回は、中部地方出身の医学部3年生の女子学生にお話を聞きました。語学留学や旅行で海外経験が豊富な彼女は、既に将来的には海外で医師として働くことを視野に入れ、福島市の国際交流を目的としたコミュニティに参加するなど、目標に向かって日々活動しているそうです。

Question 01 医学部を目指したきっかけは？

父母も医学関係の仕事ですが、その影響というよりは、生物が好きで進路を考えたときに、医学なら勉強しても良いと思えたので、高3の年に医学部へ入ろうと決めました。中学のレベルから勉強し直し、浪人も経験しました。

Question 02 出身地から離れた本学を受験した理由は？

本学の1学年上に幼馴染が在籍していて、その人の話を聞いているうちに福島医大に興味を持つようになり受験しました。入ってみて、授業での先生方のサポートが手厚く、とても教育熱心なことに驚きました。

Question 03 福島県の魅力は何？

自然に恵まれているところです。スキー部に所属していますが、近場にスキー場が多くあるので存分に練習できます。入賞やメダルを獲得することをモチベーションに部員一同頑張っています。

Question 04 高校でもっとやっておけばよかったことは？

部活でも、学校行事でも、趣味でも何でも良いので「一生懸命やる」ことをお勧めしたい。何かに打ち込む、そのプロセスがこれから先やりたいことに必ず役に立つと思います。

My favorite things

海外での交流



これまで、いろいろな国に行って現地の人と交流してきました。その経験は私の大切な財産です。アイルランドに語学留学をしたときには、チリから同じく留学してきた女性と知り合い、今や親友と呼べるくらいの仲になって、SNSなどで頻繁にやり取りしています。

INFORMATION & TOPICS

学会発表で本学学生が表彰

11月8日(金)～9日(土)、郡山市で開催された第46回日本臓器保存生物医学学会学術集会において、学生ワークショップ「みんなで話そう移植医療！」が併催され、本学から医学部、看護学部の1年生7人のチームが発表を行いました。

彼らは、事前に医大生や県民それぞれ100名以上に移植医療に関する意識についてアンケート調査を実施。その後、5回にわたる議論を通して

その結果を解析しました。「移植医療に関するアンケート調査からわかったこと」という発表は、学会理事長の剣持敬先生(藤田医大)から絶大な賛辞を頂き、「若者への移植医療啓発についての新たな知見を発表し、本学会に多大な貢献をした」として表彰状が贈られました。



学会大会長小林英司先生(慶應大学)より表彰状授与

放射線医学県民健康管理センター国際シンポジウム



放射線医学県民健康管理センターでは、「よりよい復興を、ともに～県民健康調査のいま：甲状腺ところどころの健康～」をテーマに第2回国際シンポジウムを開催します。福島第一原子力発電所事故後の2011年から実施している福島県「県民健康調査」の現状と課題や展望を討議します。参加費無料。どなたでも参加いただけます。

日時
令和2年 2月2日(日) 14:00～18:05 2月3日(月) 8:45～17:10
会場
ザ・セレクト福島 [福島駅西口前]
プログラム詳細・参加申込はWebから

[http://kenko-kanri.jp/news/2nd\\_intl\\_symposium.html/](http://kenko-kanri.jp/news/2nd_intl_symposium.html/)

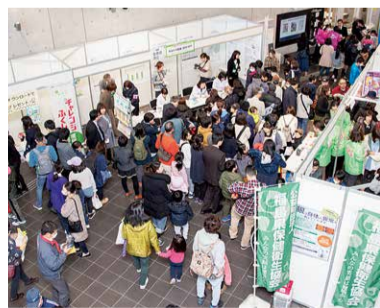
申込締切：1月26日(日)



「いきいき健康づくりフォーラムin南相馬」開催!

健康増進センターでは、令和2年2月11日(火・祝)に南相馬市民文化会館において「いきいき健康づくりフォーラム in 南相馬」を開催します。気軽に参加して健康に関する現状を理解し、健康づくり活動に取り組みきっかけを作っていただくことが目的です。

フォーラムでは、本学の竹之下理事長や行政機関の長が直接県民の方々に健康づくりを呼びかける「トップ健康トーク」や、本学医学部島袋教授による「特別講演」、本学の6人の講師による「健康連続講座」などが行われます。また、



賑わう「いきいき健康づくりフォーラム in 白河」(平成31年2月開催)

健康増進センター & 南相馬市のコーナーや関係団体等が出展するブースの設置、アンパンマンショー、AYAさんによる健康トークも企画しています。是非ご来場ください。

Igokoro

公立大学法人福島県立医科大学  
広報紙

編集 広報コミュニケーション室 〒960-1295  
後援 福島県教育委員会 福島県福島市光が丘1番地  
通巻 Vol.16 TEL: 024-547-1111(代表)



www.fmu.ac.jp

