

保健・医療・福祉の このひとつきの動き

健診の基準値緩和案に 専門学会が反発

日本人間ドック学会が4月に発表した健康診断の基準値を緩める案に、脂質異常症や高血圧など病気の診断基準を定めている専門学会が反発や懸念を示している。患者の一部が「健康」となり、勝手に治療をやめる恐れがあるからだ。

人間ドック学会は、人間ドックを受けた人のデータをもとに27の項目について「異常なし」とする数値を定める基準案を作った。従来に比べて肥満度や血圧などの値が緩和。脂質関連の値は大幅に緩められた。

これに強く反発したのは脂質異常症の診断基準を作る日本動脈硬化学会だ。「誤解を生じる可能性があり、日本国民の健康に悪影響を及ぼしかねず危険」などとする見解を発表した。

日本高血圧学会も「『正常』という値が複数存在することで混乱する」と声明を発表。収縮期血圧140～147の人は人間ドック学会の基準案だと「異常なし」だが、高血圧学会の診断基準では高血圧とされ、再検査・治療が必要な値だ。

値が違うのは、もともとなるデータ

が違うからだ。人間ドック学会は2011年に人間ドックを受けた150万人の結果から、たばこを吸わず持病がないなどの34万人を「健康な人」として基準を作った。一方、動脈硬化学会は日本人1万人を約20年間追跡した調査をもとに、高血圧学会は国内外の疫学調査を参考に、心筋梗塞や脳卒中のリスクを検討し診断基準を作った。

専門学会の指摘に対し、人間ドック学会は基準案は病気のリスクを示したものでなく、健康の目安としている。学会理事の渡辺清明・慶応大名誉教授は「新基準の範囲内でも、病気のリスクがある人が含まれる可能性がある。治療が必要かは、かかりつけ医に相談してほしい」と話している。

(5月3日付朝日新聞)

若年女性、2040年半減？

全国1800市区町村(政令市の行政区を含む)の49.8%に当たる896自治体で、子どもを産む人の大多数を占める「20～39歳の女性人口」が2010年からの30年間で5割以上減ることが8日、有識者団体の推計でわかった。896自治体を「消滅可能

性都市」と位置付け、有効な手を打たなければ将来消える可能性があるという。また896自治体のうち、40年の人口が1万人を割る523自治体(全体の29.1%)については「消滅の可能性が高い」とし、より衰退の恐れが大きいとした。

推計をしたのは、産業界や学界の有識者らで国のあり方を議論する「日本創成会議・人口減少問題検討分科会」(座長・増田寛也元総務相)。

国の推計では、10～15年、地方から大都市に毎年約6～8万人が流出する。国はこの流れが20年には落ち着くと想定し、40年に20～39歳女性が5割以上減る自治体を373としていたが、同会議は6～8万人の流出が将来も続くと仮定し、計算をし直した。その結果、40年に20～39歳の女性人口が10年の5割以下となるのは896自治体で、国の推計の2.4倍に達した。男性も同様に減る。

同会議によると、出生率の水準が今後も変わらず、人口流出も重なったモデル都市でみると、40年には20～39歳の女性人口が半減し、70～80年には2割程度に減る。こうした地域は流出人口が出生数を上回って人が減り続ける。医療・介護保険の維持が難しくなって将来消滅する可能性があるという。

なかでも青森、岩手、秋田、山形、島根の5県は「消滅可能性都市」が8割以上。24道県では5割以上を占め、トップの秋田は県内25市町村のうち24市町村が該当する。全国で最も減少率が高かったのは群馬県南牧村(89.9%)。一方、東京23区でも豊島区は唯一消滅の可能性があるといる。

同会議は、地方の人口を吸収し大都市のみ残る国の姿を「極点社会」と呼ぶ。その防止策として、8日は

正規雇用の拡大などで年収を倍増させ、25年をめどに30代後半の夫婦の合計年収を500万円に引き上げる構想を打ち出した。また男性が仕事の後に育児や家事に参加できるようにするため、残業代の割増率を今の25%から50%へ引き上げ、企業に残業を避けるよう促すべきだとした。必要な経費は公的年金等控除など、高齢世代を優遇している税制の見直しなどで工面するよう求めている。

(5月9日付毎日新聞)

総菜や弁当に健康認証マーク

厚生労働省は、健康な食事の基準を満たした食品に「健康」認証マークを与える制度を来年4月から始める方針を決めた。コンビニエンスストアや宅配サービスの弁当や総菜など調理済み食品が対象。具体的な基準の内容について、同省の検討会で議論する。認証マークは公募する。

厚労省によると、主食、主菜、副菜のそれぞれで「健康」を認証し、利用者が組み合わせて購入できるような仕組みを取り入れるという。たとえば、主食では、精白米に玄米を混ぜて食物繊維を一定の割合にすれば認証するといったやり方を検討している。

検討会では、委員から「栄養面だけでなく、日本の食文化をどう取り入れているのかも基準で考慮すべき」「主菜と副菜を一緒にしたほうがいいのではないか」などといった意見が出た。

厚労省が個別に認証するのではなく、基準に照らして合致していれば、それぞれの企業や店舗が「健康」マークを表示できるようにする見込み。検討会がまとめる報告書をふまえ、厚労省が基準を盛り込んだ

認証の指針をつくる。

認証制度は、健康寿命を延ばす産業の育成という政府の成長戦略の一環。厚労省は基準を満たす食品に認証マークを与えることで、国民がどのような食品が健康な食事か知ることができるとしている。

(5月13日付朝日新聞)

がん罹患者、年80万人超える

1年間に新たにがんにかかった人は、2010年の推計値で80万人を超えたことが、国立がん研究センターがん対策情報センターの最新統計で明らかになった。記録が残る35年前の約4倍で、80万人を超えたのは初めて。高齢化の影響が大きいとみられる。生涯でがんにかかる確率は男性60%、女性45%と試算している。

全国の地域がん登録事業を実施している自治体のデータをもとに推計した。その結果、10年にがんにかかった人は男性が46万8048人、女性が33万7188人の計80万5236人。1975年の計20万6702人の約4倍だった。

部位別でかかった人が多いがんは、男性が①胃がん②肺がん③大腸がん、女性は①乳がん②大腸がん③胃がん、ここ最近の順位に変化はない。

一方、がんによる死者は2012年の人口動態統計によると、男性21万5110人、女性14万5853人の計36万963人。がんで死亡する確率は男性26%、女性16%になる。死亡数が多いがんは、男性が①肺がん②胃がん③大腸がん、女性は①大腸がん②肺がん③胃がん、の順だった。

(5月16日付朝日新聞)

ゆっくり食事に減量効果

同じ食事をして、ゆっくり食べたほうが食後にエネルギーを多く消費し、ダイエット効果が高いことがわかったとの論文を、林直亨(東京工業大教授)らの研究グループが欧州の肥満学会誌に発表した。早食いは過食につながるため太りやすいと考えられているが、同じ量でも食べるペースで違いが出るのが裏付けられたとしている。

平均25歳の男性10人に300キロカロリーの栄養調整食品を食べてもらい、食前20分から食後90分までの酸素摂取量を測ってエネルギー消費を算出した。

できるだけ早く食べた場合(完食まで平均1分43秒)、消化・吸収活動に伴うエネルギー消費量は平均0.4kcalだったのに対し、できるだけゆっくり食べた場合(同8分17秒)は同10kcalと大差があった。1年間の食事に換算すると、脂肪1.5キロに相当する1万1000kcalの差になるという。

研究グループは2008年、かむ動作をするだけで消化管の血流量が増えるとの研究結果を発表している。今回、早食いの時のかむ回数は平均137回、ゆっくりだと平均702回だった。かむ回数が多いほど、口の動きが刺激となって体内の消化・吸収活動が活発化し、消費エネルギーが増える仕組みがあると推測できるといふ。

林教授は「かまずにのみ込むほうが胃腸が一生懸命働くイメージもあるが、実際は逆。ダイエットのプログラムを組む際には、食事にかかる時間も考慮に入れるといいのでは」と話す。

(5月19日付毎日新聞)