

月刊

# 地域保健



●特集  
特定保健指導で知つておきたい  
動脈硬化の最新知見

●FACE2007

井伊久美子さん  
社団法人日本看護協会常任理事





社団法人日本看護協会常任理事

# 井伊久美子さん



photo : Sei Kamiyasu

保健指導とは、本人の「気づき」を促す

仕掛け作りだと思います。

今年の5月より日本看護協会の常任理事となつた井伊久美子さん。新役員発表の記者会見では、保健師・生活習慣病予防を担当する井伊さんに記者の質問が集中しました。周囲の関心が高い中での登板の心境やいかに。協会のプロジェクト「生活習慣病予防活動支援モデル事業」を中心にお話を伺いました。



いい・くみこ  
1980年神奈川県立看護教育大学校保健学科卒業後、東海大学健康管理センター勤務。その後、日赤医療センター成人保健部勤務を経て、84年横浜市に入籍。在職中に国立公衆衛生院専攻課程、専門課程修了。93年兵庫県立看護大学講師、2004年同大学教授、07年5月から現職。阪神・淡路大震災で生活が一変、趣味の山歩きからも遠ざかりつつあるのが悩み。

## 日本看護協会が 現地に支援チームを派遣

—5月から協会の「生活習慣病予防活動支援モデル事業」が始まりました。その狙いについてお聞かせください。

**井伊** 今回の医療制度改革で画期的なのは、生活習慣病対策を治療から予防へとシフトしたことです。今まではどちらかといえば、まず治療が優先され、ゆとりがあれば予防も、という傾向があつたと思います。予防が前面に出で思ひます。

では、それを受けて立つだけの十分な力量が保健師側にあるのかというと、やはりひとつ不安な面もないわけでない。特に医療制度改革で言われているような「評価」をきちんとあげていくことは、今のスキルでは難しいと思ひます。

当協会のモデル事業は、今回、保健師に寄せられた期待に応えられるようになります。保健師が職能として評価され、職域拡大の絶好の機会をいただいているのですから、これは受けて立たなければいけないということが、ますあります。

では、現場に合うように応用しながら技術を積み上げていったり、そのプロセスの中で人材も育てていったりとかなり欲張った内容となっています。

私は理事という立場ですけど、自ら現場に行つて動きますので、ぜひとも成

特定保健指導で  
知っておきたい

# 動脈硬化の最新知見

来年4月からメタボリックシンドロームに着目した特定健診・保健指導が始まりますが、保健指導に従事するスタッフには、メタボリックシンドロームはもちろん、医療との連携も含めてより広い視野から動脈硬化性疾患をとらえる目が必要だといえるでしょう。メタボリックシンドロームは内臓脂肪をベースに高血糖・高血圧・脂質異常など複数の危険因子が関与する病態であり、糖尿病、高血圧、脂質異常症と並んで動脈硬化の危険因子の一つとして位置づけられています。しかし、内臓脂肪蓄積のない糖尿病、高血圧、脂質異常症もあり、それらの危険因子が互いに影響を及ぼしあって動脈硬化が進展する点にも注意を要します。

特集では、メタボリックシンドロームをはじめとして、もともと独立した危険因子としてあった糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙について、動脈硬化の最新知見に基づいた話を専門家に聞きました。また、運動と動脈硬化の抑制の関係、動脈硬化の測定法として普及している頸動脈エコー、PWVについても取り上げました。

p39 運動習慣は動脈硬化を抑制するか  
糖尿病かつメタボリックシンドロームの  
者を対象とした研究から  
【インタビュー】細井雅之 先生(大阪市立総合医療センター)  
取材・文 編集部



p44 メタボ対策には禁煙が重要  
【インタビュー】中村正和 先生(大阪府立健康科学センター)  
取材・文 編集部



p52 動脈硬化の進行度を  
頸動脈エコーでみる  
血管障害の予測、治療の評価に活躍  
【インタビュー】松尾 汎 先生(松尾循環器科クリニック)  
取材・文 編集部



p56 動脈硬化の進行度を PWV でみる  
血管の硬さの総合的な指標  
【インタビュー】山科 章 先生(東京医科大学第二内科)  
取材・文 編集部



p8 メタボリックシンドロームと  
動脈硬化の予防  
メタボリックシンドロームって本当は何?  
【インタビュー】船橋 徹 先生(大阪大学大学院医学系研究科)  
取材・文 編集部



p18 脂質異常症と動脈硬化の予防  
動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007を中心に  
【インタビュー】木下 誠 先生(帝京大学医学部)  
取材・文 編集部

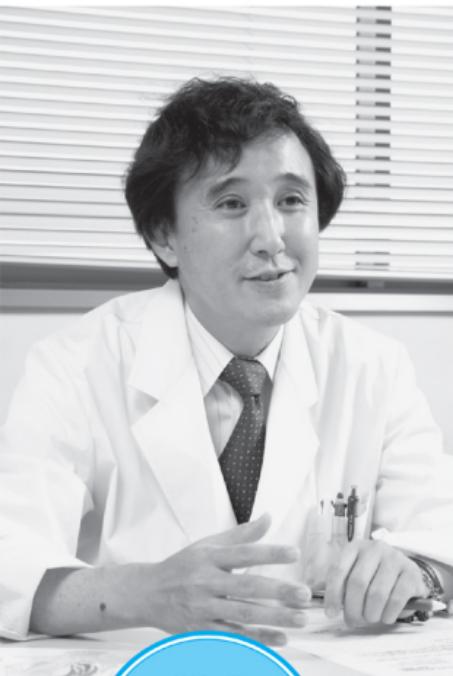


p26 高血圧と動脈硬化の予防  
インスリン抵抗性による高血圧が増加  
【インタビュー】高橋敦彦 先生(日本大学医学部総合健診センター)  
取材・文 編集部



p32 糖尿病と動脈硬化の予防  
IGTの段階から動脈硬化は進む  
【インタビュー】及川真一 先生(日本医科大学第三内科)  
取材・文 編集部





船橋 徹  
(ふなはし・とおる)

大阪大学大学院医学系研究科  
准教授。金沢大学医学部卒。  
研究テーマは「メタボリック  
シンドロームを中心とした心  
血管疾患の予防」。

査があります。それによりますと、脂質、血圧、血糖値などの心血管疾患の危険因子と呼ばれるものが、それぞれ著しく高いわけではないのですが、起きていない人に比べるとやはり高くて、しかも10年以上そういう状況が続

いている。しかも1つより、2つ、3つ以上と個人に重なることによって心血管疾患の危険度が増加するということが報告されています。その中でも、飽食や運動不足といった過栄養をベースにして内臓脂肪が蓄積し、脂質、血

圧、血糖の異常を複数持っている人が増えてきており、これをメタボリックシンドロームと呼んでいるのです。今まででは高血脂、高脂肪、高血圧などに対して、個別に保健指導や治療が行われていたことも少なくなかつたわ

特集

特定保健指導で知っておきたい  
動脈硬化の最新知見

## メタボリック シンドロームと 動脈硬化の予防

メタボリックシンドロームって本当は何？

### ● インタビュー ●

大阪大学大学院医学系研究科准教授  
**船橋 徹先生**

取材・文 編集部

動脈硬化のリスクとして注目されるメタボリックシンドローム。内臓脂肪蓄積の危険性、ほかの危険因子との関係などについて、大阪大学大学院医学系研究科の船橋徹先生にお話を伺いました。

—メタボリックシンドロームの考え方についてはかなり浸透してきたと思うのですが、あらためて内臓脂肪に着目することはの重要性についてお伺いします。

船橋 メタボリックシンドロームの名前は多くの人々に知られるようになりましたが、肥満やウエストのことが先行しそぎ本来の意義について十分に浸透していない部分もあると思います。企業で働く人々の中で心筋梗塞などの心血管疾患が、どのような人から起こっているのかを、健診結果からみた調

# 外食、宴会が頻繁に行われる町。 食べきれないほど並べるのも常識!

ヘルスアップ事業を中心に効果の上がる指導を模索中



上川町保健福祉センターのスタッフ



「ラーメン日本一」  
が上川の看板

取材・文=西内義雄(フリーライター)



上川の名所・層雲峡(流星の滝)

観光を楽しむ人も多いようで、今は北海道でも屈指の観光スポットになつているようだ。おかげでこちらのアプローチは旭川を誇めざるを得なかつた。さて、どうしたものかと改めて上川町に問い合わせると、レンタカーを使うなら千歳、帯広、女満別のどの空港からも同じような所要時間との答え。  
※別空港は前述の3空港より近いが、便数が少ない。

のアプローチ。上川という町は網走方面からの海産物が多く入つてくると聞き、道路事情を確かめたいと思つたからだ。旭川周辺で宿を探すとホテルまで満室表示が次々と出てくるではないか! いつたいこれは何? 賢明な読者ならお分かりであろう。そう、理由は今や旭川の名物となつた旭山動物園の存在だ。2時間待ちも当たり前、動物園まで大渋滞などさまざまな話も聞く。層雲峠温泉とセットで驚いた。かなり前から午前便は満席になつているのだ。

夏休み中とはいえ、ここまで込むなんてどうしたの? 不思議に思いつつ、今度は旭川周辺で宿を探すとホテルまで満室表示が次々と出てくるではないか! いつたいこれは何? 賢明な読者ならお分かりであろう。前号の別説町に引き続き北海道を取上げることとなつた。行き先は層雲峠温泉のある上川町だ。東京からのアプローチは旭川空港を利用するのが便利と聞き、早速予約を入れようと航空会社のホームページにアクセスすると驚いた。かなり前から午前便は満席になり前の別説町に引き続き北海道を取上げることとなつた。行き先は層雲峠温泉のある上川町だ。東京からのアプローチは旭川空港を利用するのが便利と聞き、早速予約を入れようと航空会社のホームページにアクセスすると驚いた。かなり前から午前便は満席になつているのだ。

## LDLコレステロールが高いワケ

上川へのルートは国道39号だ。北海道らしく信号のほとんどない道をスイスイ走る。標高1,050mの石北峠を越えれば上川町に入り、やがて山間の川沿いに層雲峠温泉が見えてくる。さらには20分ほど走れば町の中心地に到着した。

訪ねたのは役場から少し離れた場所にある上川町保

健福祉センター。取材に応じてくれたのは健康福祉課

健康増進グループの保健

師、松川洋子さんと施設育美さんのお一人で、まずは

町の大きな特徴から話を聞いていく。「私たちが把握している大きな問題のひとつに、LDLコレステロールの異常値があります。上川町はこれがとても高いのです。老人保健法事業の中では総コレステロールの数値でしか評価しませんので、それで比較しても、全道のなかで第3位なのです」(表1)。説明を受けながらデータを見せてもらうと、なるほど、確かに総合順位で第3位(男性第5位、女性第8位)とも全体的に悪いことが見て取れる。しかも、総合順位の要医療の割合は26.2%と群を抜き、深刻な状態であることも分かつた。理由は何なのだろう? 「この表を見る限り、共通点が浮かびます。それは上位にランクしている市町村のほとんどが海沿いの町だということです。なぜか? いうと、やはり北海道は海の幸が豊富ですから魚介類のたんぱく質摂取量が多い町ほどこの