

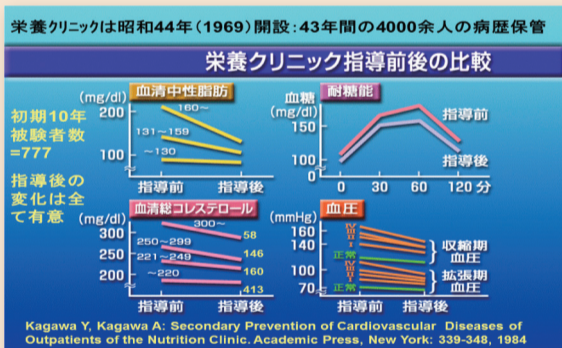
栄養の危機に果たした役割

3. 人口の高齢化と生活習慣病に対する取り組み

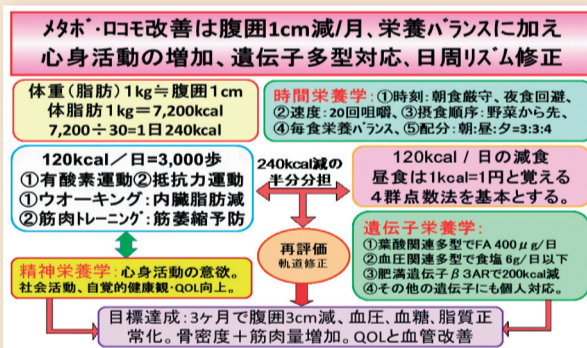
戦後は次第に食物が豊富になり、人々の所得は増え、もはや食物の欠乏は考えられなくなりました。その代わりに、栄養のアンバランス、食事の過剰摂取による肥満や、その結果による生活習慣病などに悩まされる人が多くなりました。そこで本学園は1969(昭和44)年の栄養クリニック開設に先立ち、1968(昭和43)年より成人女性の肥満者の食事指導を中心に、基礎代謝、その他の臨床諸検査、体操指導を行い、この方法で単純性肥満の治療に効果があることを確認しました。栄養クリニックは開設当初より検査値に基づいた栄養指導・食事指導を中心に、食に関する課題を実践・研究する場として活動を広げてきました。また、本研究所が主体となって行ってきた坂戸市の自治体と連携した先進的な栄養学による坂戸市民の健康づくり(通称「さかど葉酸プロジェクト※」)などの大規模プロジェクトの成果から一般の人間ドックにはない「時間栄養学」「遺伝子栄養学」「精神栄養学」という新しい研究成果を応用しています。具体的には、葉酸代謝をはじめ生活習慣病関連の遺伝子多型の実測を行い、時間栄養学では「朝ごはん運動」「朝食の栄養バランス」「夜食の軽減と分食」「野菜から先に食べる」などのきめ細かい指導を行い、精神栄養学ではCES-D(うつ病自己評価尺度)検査を行うものです。

現在の日本では要介護高齢者が増加し、医療介護費から財政危機を招いています。末期患者に巨額の医療費を消費していますが、「生活の質」(Quality of Life:QOL)を軽視してきました。しかし、苦痛、不便、機能障害の緩和などQOLの改善は医療の大きな目的です。このQOLを量的に表して、人生を通じた生活の質や、医療行為の費用対効果を示す指標として「質調整生存年」(Quality Adjusted Life Years:QALY)があります。この未曾有の高齢化社会の健康問題に適切に対処するために、本研究所は坂戸市民と協力し地域社会への新しい栄養学の応用によって、市民のQALYを増進し、医療介護費を削減し、その成果を全国民の健康に活かすべく研究活動を続けています。

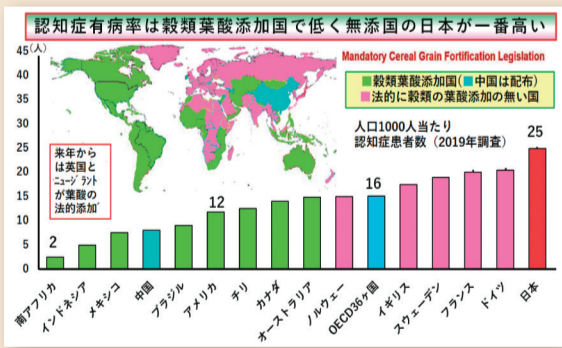
※認知症や脳卒中などを引き起こす動脈硬化のリスク(血清ホモシステイン値)の低下に効果がある葉酸について本研究所が研究した成果を活かし、2006(平成18)年度に開始した埼玉県坂戸市との協働プロジェクト。坂戸市では、成人1日400μgの葉酸を摂取する運動を進めています。また、本研究所と連携してセミナーを開催し、遺伝子検査(葉酸・肥満・高血圧)及び食事調査に基づく個別栄養指導の実施により、市民の食生活の改善を図っています。



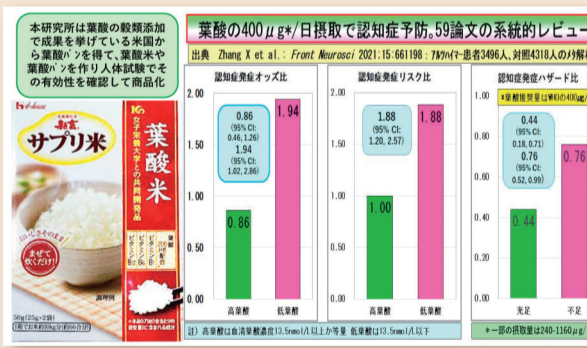
栄養クリニック指導前後の比較



時間栄養学・遺伝子栄養学・精神栄養学を応用した指導



穀類葉酸添加国と比較した認知症有病率



葉酸の摂取量から見る認知症発症比率