

第4回 心身健康アドバイザー講習会

抄録集

テーマ：『食、栄養』

会期：2009年9月13日（日）

会場：人間総合科学大学 東京サテライト

〒101-0021 東京都千代田区外神田1-18-13

秋葉原ダイビル12階



日本心身健康科学会

The Japan Society of Health Sciences of Mind and Body

● 時間割

時限	時間	講義名	講師
	9:00～9:10	開講挨拶	
1	9:10～10:10	ストレス時の心身の反応と食の重要性	鈴木 はる江 (人間総合科学大学)
2	10:20～11:20	介護予防のための食生活の手立て －高齢者の虚弱化を予防する栄養アプローチ	熊谷 修 (人間総合科学大学)
3	11:30～12:30	いつでも・どこでも楽々健康体操	高橋 紀子 (ルナ・イ・ソル / ライフビジョンネット)

昼 食 (各自でご用意ください)

4	13:30～14:30	食生活と栄養管理	佐藤 裕子 (人間総合科学大学)
5	14:40～15:40	食品の安全と安心について	茂木 秀喜 (人間総合科学大学)
6	15:40～16:00	意見交換会	

● 受講に際しての注意事項

- ①レジュメ集と筆記用具を持参してください。
- ②お車でのご来場はご遠慮ください。
- ③動きやすい服装でご来場ください。

目 次

● ストレス時の心身の反応と食の重要性	鈴木はる江	1
● 介護予防のための食生活の手立て ー高齢者の虚弱化を予防する栄養アプローチ	熊谷 修	3
● いつでも・どこでも楽々健康体操	高橋 紀子	5
● 食生活と栄養管理	佐藤 裕子	7
● 食品の安全と安心について	茂木 秀喜	9

ストレス時の心身の反応と食の重要性

鈴木 はる江
人間総合科学大学

物質文明の発達した現代では生活が便利になる一方で、人々は様々なストレスにさらされながら生きている。排気ガスなどの環境汚染のストレス、受験や昇進など激しい競争社会のストレス、コンピュータ社会で生まれたテクノストレスなど、実に多様である。

今日一般的に用いられているストレスという概念を生み出したのは、カナダのハンス・セリエである。彼は生体にとって負担になるような刺激を「ストレッサー」、生体の反応を「ストレス」と呼んだ（現在ではどちらもストレスと表現することが多い）。ストレス時には、緊張や不安、血圧や血糖値の上昇など「心と身体」は様々な反応する。これらの反応は、脳がストレスを認識すると自律神経系や内分泌系が働き、副腎からコルチゾールやアドレナリンが多量に分泌されることによって起こってくる。ストレス時の心身の反応は、ストレスに対処して適切に処理するために必要な反応である。

心を生み出す脳が正常に働くためには種々の栄養素を必要とする。神経細胞の細胞膜の原料として脂質（脂肪）、神経細胞が活動するエネルギー源としてブドウ糖（糖質）、神経伝達物質の原料としてアミノ酸（タンパク質）、神経伝達物質の合成や細胞の代謝を助けるビタミンやミネラルが必要である。もちろんこれらの栄養素は脳だけでなく身体も必要である。ストレス時にはストレスに対処した行動を起こすために代謝が活発になり、上記の栄養素が普段より多く消費されるので、その分補給しなければならない。

ストレスが長期間持続したりストレスへの対処が適切に行われないと、ストレスに耐えられず様々な健康障害を招いてしまう。例えば、摂食障害、うつ状態などの心の病、胃・十二指腸潰瘍、高血圧、糖尿病などの身体の病などである。ストレスに負けない心身を保つためには、5大栄養素（糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）をバランスよく摂取すること、適宜休養をとったり運動したりして気分転換を図ること、乱れがちが生活リズムを正すことなどに注意する必要がある。それにより様々なストレスに適切に対処し心身の健康を維持できるといえよう。

介護予防のための食生活の手立て—高齢者の虚弱化を予防する栄養アプローチ

熊谷 修

人間総合科学大学

高齢者の健康問題の本質を理解し健康・栄養施策を構築する際、以下の視点を包含する必要がある。

1) 高齢者の健康増進プログラムの目的は、高次生活機能を維持し生産的能力を増進することにある。高齢者の生活機能障害のリスクファクターは老化そのものであるため、老化遅延プログラムの開発が求められる

2) 65歳以上の地域高齢者の最大歩行速度を8年間縦断調査した研究は、血清アルブミン値が臨床医学的カットオフポイント 3.8g/dL以上であってもより高い水準の高齢者ほど歩行速度の加齢低下が有意に少ないことを示している。この関係は独立的かつ直線的である。高齢者の老化を遅延させるためには可能な限り栄養状態を高める手段が必要となる。

3) 自立高齢者の身体栄養状態を高める手段として、肉類、卵、牛乳、魚介類、および油脂類の摂取を強調した食品摂取の多様性の推進が有効であることが大規模介入研究により実証されている。

4) 自立高齢者の老化の加速を予測しているイベントは、「過去一年の入院経験」、「過去一年の転倒経験」、および「趣味や稽古事の実施頻度の低下」などであることが縦断研究により明らかになった。この成績は、高齢期は静的生活が老化の加速の端緒となることを示している。

5) 老化の進行程度に対応する科学的に吟味された段階的手段はいまだ確立していない。したがって、高齢者の健康施策である「老化対策」には疾病の自然史に対応した予防概念は適応できない。

「いつでも・どこでも楽々健康体操」

高橋 紀子

ルナ・イ・ソル / ライフビジョンネット

健康のためには「こころ」「からだ」「あたま」をテーマに簡単に運動・体操を取り入れていくことを大切である。

「食・栄養」「睡眠」「運動」と心身ともに健康でいきいきと生活を送り続けるために大切であることは誰もが分かっている。しかし、運動に関しては特に抵抗感のある人 習慣化しにくい人がいる現状がある。一般の方が、楽しく健康づくりのために運動を継続していくためには、それに携わる立場の人は、指導法ではなく支援法を体得する必要がある。

学校や職場で従来取り入れられていた体力測定の種目の中で、「踏み台昇降」という種目がなぜ、測定種目から消えていったのか。現代人の日々の生活にどのような変化があり上記のようなことが起きているのか、そのことが、日常生活を健康で送り続けるための何を示しているのか。今回一緒に考えていくことが、今回、日々の生活の中でちょっとした合間に取り入れていくことの重要性 必要性を体感していただけるきっかけになるのではないかとと思われる。

日本は平均寿命の数値としては長寿の国ではありますが、健康寿命についてはいかがなものでしょうか。

「体操」「活動＝アクティビティ」を体験をしていただき、その必要性 重要性を感じていただき、今日から各自の生活の中で、また業務の中で取り入れていくことを考えてみてください。しかし、なかなか日々の生活の中で取り入れていくことが難しいことも知っています。一人で、家族と、仲間とちょっとした生活の合間に、無理なく取り入れていただける体操と、またなぜ このような運動を平均寿命ではなく健康寿命を延ばしていくために大切なのかを、みなさんとともに体験し考えていきましょう。

現実に老人保健施設や通所介護の場面で、「体操教室」を職員も一緒におこなっていると歩行困難な利用者よりも介護職や看護職の若い人たちのほうが筋力の低下が見受けられ、利用者患者に助けられている場面も多いのも事実です。

なぜ 若年層にそのような現状が表れてきたのかも 日々の生活の改善の視点から考えていただき、「いつでも・どこでも楽々健康体操」を取り入れていくことの大切さを体得しましょう。

食生活と栄養管理

佐藤 裕子

人間総合科学大学

現在、日本人の死亡率の上位を占める疾患は①悪性新生物、②心疾患、③脳血管疾患です(2007年「国民衛生の動向」)。心疾患の中では特に心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患が、脳血管疾患の中では特に脳梗塞が死亡率上昇の原因となっています。これらの心疾患や脳血管疾患は、現在注目されているメタボリックシンドロームの対象疾患である高血圧症や脂質異常症(高脂血症)、糖尿病に起因しており、生活習慣と深く密接して発症することは周知の事実となっていることでしょう。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満のスクリーニングとして腹囲を計測し、男性85cm、女性90cmの基準で第一段階のふり分けを行います。第二段階として、①血圧、②コレステロール(総コレステロール・HDLコレステロール)、③中性脂肪、④血糖の血液生化学検査値の内、1つの項目で基準値以上の数値となればメタボリックシンドローム予備軍、2つ以上の項目ではメタボリックシンドロームと診断されます。

また、血液中の赤血球やヘモグロビンの検査値からは貧血症を、尿酸の検査値からは尿酸血症や痛風を早期に予測することができます。

今回は生活習慣病予防の観点から健康診断結果を用いた健康管理の方法や、健康的に生活するための食生活について、特にメタボリックシンドロームの対象疾患となっている、

- 肥満症
- 高血圧症
- 脂質異常症
- 糖尿病

について皆さんと考えていきたいと思います。身体を測定して得られる情報から、食事・食生活を見直し、改善することによって家庭での疾病の予防や治療を行うことができます。実践的な食事計画をご提供いたします。

食品の安全と安心について

茂木 秀喜

人間総合科学大学

健康のためなら死んでもいい、というのは極端な話で冗談としても、健康で長生きしたいというのは人類共通の願いであろう。幸い我が国は世界中で最も長寿な国である。この長寿の理由はたくさんあるが、食生活も大きな要因の一つであり、和食が世界的に注目されていることから間違いないといえるであろう。

しかし、現在わが国の食料自給率は非常に低く、十年来 40%前後の水準である。つまり我々は食品の6割を輸入に頼っているわけである。そして、現在は加工食品や調理済み食品が非常にたくさん流通しており、原材料としての食品を感じさせないことも事実である。

このような理由からか、食品の安全や安心にかかわる情報が、真贋を問わずあふれているのが現状である。そもそも食品とは「人の口から摂取される全ての飲食物」である。我々が食事として毎日摂取している食品の多くは他の生物である。元々、人間のために生きている生物などおらず、生物の中には有害成分をもつものも存在しているし、寄生虫などその生物以外の生物が共存している場合もある。また、栄養素を含む食品は微生物などにも利用され、中には毒素を作るものや微生物そのものが害を及ぼすこともある。つまり、他の生物を食品として摂取することが、何らかの危険性を含んでいることは事実である。ただし、我々は経験上危険物を摂取しないようにしたり、調理をしてその危険性を減らしているのである。このような工夫から現在ふつうに摂取している食品は、食中毒などを除き安全であるといえる。

ところで、安心できる食品とはなにか。安心というのは受け手の感情であり、安心＝安全ではない。2007 年末に起こった毒入り餃子事件以来中国産食品を過度に嫌うあまり、国産＝安心と安易に思っていないだろうか。国産のウナギだから安心。〇〇さんが作った野菜だから安心と感じているだけで、それが本当に安全であるということとは似て非なることである。産地偽装がいまだに横行しており、時には事件として報道されることから、日本産と書かれている安全とは限らないと言わざるを得ない。

それでは何を食えばいいのかわからない。といわれてしまうだろうが、極端に不安をあおる著書や報道に踊らされることなく、冷静に判断し食品を選ぶことが大切であろう。

日本心身健康科学会 事務局
人間総合科学大学 人間総合科学 心身健康科学研究所内
〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288
TEL : 048-749-6111 FAX : 048-749-6110
E-Mail : jshas@human.ac.jp URL : <http://www.jshas.human.ac.jp>