



第64回人間ドック学会学術大会にて最優秀口頭発表賞を受賞しました

当クリニックでは、埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科とロコモティブシンドロームについての共同研究を行っております。

このたび、第64回人間ドック学会学術大会にて埼玉医科大学准教授の新井先生(写真中央)が発表した「男性のロコモティブシンドロームは3年後のメタボリックシンドローム発生に影響する—年代・性別ごとの縦断的検討—」が最優秀口頭発表賞を受賞しました。



発表した内容は右記に掲載していますので、是非ご覧ください。

健康講座の内容を変更しました 「体組成の見方～目指せ！筋肉と脂肪の黄金比～」

今年の4月から人間ドックの検査項目に体組成測定を新たに追加しました。それに合わせ、午前の人間ドックの受診者様向けに行っている健康講座の内容を11月1日より「体組成の見方～目指せ！筋肉と脂肪の黄金比～」に変更しました。今回は新しい健康講座の一部をご紹介します。

講座では、ご自身の結果表をご覧くださいながら、体重や筋肉量、体脂肪率等の各項目の値を解説し、内臓脂肪レベルや部位別の筋肉判定・体脂肪判定についての図の見方を説明しています。

そしてご自身の状態を理解したうえで、中年期以降の健康課題となり得る「メタボ」や「ロコモ」に大きく関係する「筋肉」と「脂肪」に重点を置いた、現状の注意点や改善するための生活のコツについてお話をしています。

さらに受診者様に配布している資料に、当クリニックのホームページにアクセスできるQRコードを載せることで、帰宅後も健康講座の内容を振り返れるようにしています。

また、当クリニックの公式YouTubeチャンネル(健康未来講座)では自宅で出来る様々な運動や生活習慣病に関する食事のコツについての動画を掲載しています。ご自身の気になる内容をお気軽にチェックして、体組成測定をきっかけに生活を見直すチャンスにさせていただけるようにご案内をしています。

ぜひこちらのQRコードから当クリニックのホームページをご覧くださいけると幸いです。



【体組成結果表】



【公式YouTubeチャンネルの動画の一例】



健康相談室



メタボとロコモの関係性

今回は、第64回人間ドック学会学術大会(2023年)にて発表した「男性のロコモティブシンドロームは3年後のメタボリックシンドローム発生に影響する—年代・性別ごとの縦断的検討—」の内容を掲載します。

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群:通称メタボ)とロコモティブシンドローム(運動器症候群:通称ロコモ)は、中高年の健康を害する主要な要因です。メタボは肥満・脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさることで、心臓病や脳卒中になりやすい病態です。一方、ロコモは、筋肉・骨・関節の障害により移動機能に障害をきたす病態です。

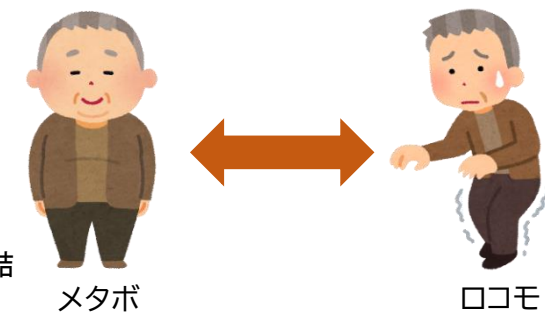
近年の研究でメタボとロコモは相互に関連しながら、健康を害する可能性が考えられています。以前の我々の分析においても、メタボはロコモの発症に影響することがわかり、メタボ予防がロコモ予防になることがわかりました。そこで今回の研究では、以前の研究とは反対に、ロコモがメタボの発症に影響するのかを検討し、ロコモ予防がメタボ予防になるのかを検討しています。

今回の研究では、2016年度と2019年度の両年度に大宮シティクリニックの人間ドックを受診した方で、2016年度にメタボに該当していない16,882人(男性8,7593人,女性8,123人)のデータを使用しました。ロコモは、ロコモ25という25項目のアンケートを用いて判定し、メタボは、腹囲・血圧・空腹時血糖値・中性脂肪・HDLコレステロール値を用いて判定しています。解析は青壮年(45歳未満)・中年(45-64歳)・高年(65歳以上)にグループ分けし、さらに男女別に分析しました。

まず、メタボの発症率に関する結果です。2016年度にメタボに該当していない人で、2019年度にメタボを発症した人は1088人で、発症率は6.4%でした。年代別では、青壮年5.5%、中年7.2%、高年3.4%となり、3年後のメタボ発症の最も多い年代は中年でした。

次に、ロコモがメタボ発症に影響するかを検討しました。その結果、中年男性では、ロコモに該当した人がメタボを発症する確率は、そうでない人に比べて、約1.5倍高いことがわかりました。さらに高齢男性では約3.2倍メタボを発症しやすいことがわかりました。これらの結果から、45歳以上の男性でロコモに該当している方は、3年後にメタボになりやすいことがわかりました。対して女性では、メタボの発症に、ロコモは影響していませんでした。

これまでの研究で、男女ともにメタボの人はロコモになりやすく、メタボの予防はロコモの予防になることがわかっています。さらに今回の研究で、男性においては、ロコモの人はメタボになりやすいことがわかりました。そのため、男性ではロコモとメタボの両方を予防することが重要であると考えます。一方、女性では、メタボの発症にロコモは影響していないという結果だったため、さらなる詳細な分析が必要であると考えます。



埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科 准教授 博士 新井 智之

健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。



** ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください**

ホームページ URL : <https://www.omiyacityclinic.com/>

ご意見・ご感想 : sodan@omiyacityclinic.com

