

ILSI Japan 公開セミナー

第3回「健康寿命延伸に向け、各世代で解決すべき課題と対策とは：
中高年期編」

プログラム・講演要旨集

開催日時：2024年2月16日（金）13：20～15：30
（13：00より本セミナー接続先のURLから入室できます）
開催方法：Zoom ミーティング
主催：特定非営利活動法人 国際生命科学研究機構（ILSI Japan）
栄養研究部会



概要・目的：

ILSI Japan 栄養研究部会は、日本における栄養と健康に関わる諸問題、とりわけ「健康寿命延伸」に結び付く科学的エビデンスの収集をテーマとし、その成果を、日本のみならずアジアや欧米諸国に向けて、広く発信することを目的として活動しています。そこで、「健康寿命延伸」という目標に向け、あらゆる世代のヘルスリテラシーを向上させるために、世代別（妊婦・乳幼児、成長期、中高年期、老年期）の栄養の課題を取り上げ、科学的エビデンスを基にそれらの対策について議論することをセミナーの切り口とし、公開セミナーをシリーズ化して開催することにしました。

本セミナーではお二人の先生にご登壇いただきます。中高年期では、生活習慣病の予防・改善が重要になります。そこで、循環器疾患などのリスク因子となる高血圧症を予防・改善するための「減塩」をはじめとする取り組みについて京都府立大学の奥田奈賀子先生にご講演いただきます。また、生活習慣病と関連の深い体重および血糖値の管理について、時間栄養学、特に生活リズムの視点から国立健康・栄養研究所の吉村英一先生にご講演いただきます。

2023年12月

特定非営利活動法人 国際生命科学研究機構
栄養研究部会

プログラム :

13:20~13:30 開会の挨拶 (ILSI Japan 栄養研究部会)

13:30~15:30 ◆司会 : (ILSI Japan 栄養研究部会)

13:30~14:15 減塩プラス増カリウムで循環器病・慢性腎臓病を予防する視点を
奥田 奈賀子 先生
(京都府公立大学法人 京都府立大学大学院
生命環境科学研究科 健康科学研究室 教授)

14:15~15:00 時間栄養学の視点から考える健康寿命について
吉村 英一 先生
(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部 エネルギー代謝研究室 室長)

15:00~15:30 質疑応答 (座談会形式)

閉会 (ILSI Japan 栄養研究部会)

ILSI Japan 公開セミナー 第3回「健康寿命延伸に向け、各世代で解決すべき
課題と対策とは：中高年期編」

減塩プラス増カリウムで循環器病・慢性腎臓病を予防する視点を
京都府公立大学法人 京都府立大学大学院 生命環境科学研究科 健康科学研究室
教授 奥田 奈賀子

わが国を含む東アジアは、地球上で最も食塩摂取量が多く、減塩を必要とする地域である。2012年にWHOが1日5g未満という成人における減塩目標を公表して10年が経過し、この間わが国を含めた世界各国で、それぞれ減塩目標が設定され減塩施策が実施された。各国で24時間尿中Na排泄量を使用した食塩摂取量の評価が進むなどデータの集積、評価が進んだものの、残念ながら世界中の各国、各地域で明らかな減塩傾向はみられていない。調味料の使用を控えるなど個人の努力に頼んだ減塩には限界があること、世界的に起こっていると考えられる加工食品や外食利用の増加などが調味の外部化を促し、減塩の機会を奪っていることなどが要因として考えられる。減塩を促すには、個人に対する減塩のメリットについて情報提供を強化するとともに、食品・料理供給サイドでの減塩の取り組みが必須と考えられる。

減塩が進まない一方で、血圧低下作用と塩味増強作用を併せもつカリウム(K)を加えた減塩調味料(K置換塩)を家庭で使用させた大規模介入研究が中国で実施され、血圧低下効果、脳卒中を含む循環器病発症予防効果が報告されている(N Engl J Med. 2021;385(12):1067-77)。この研究で報告された結果は、Na, K摂取と循環器病に関する過去の観察研究や介入研究による結果より合理的に期待された範囲に合致するものであり、今後の循環器病対策におけるK置換塩の使用を支持するものと考えられる。

高血圧症は循環器病(脳卒中、心筋梗塞、心不全)のみならず、慢性腎臓病、アルツハイマー型を含む認知症のリスク因子でもある。超高齢社会にあるわが国においてこれら疾患の予防は、医療費の抑制、介護負担の抑制において喫緊の課題である。すでに一般的となった「健康のために減塩」に加えて、「カリウムは身体によいミネラル」という知識と行動の普及が必要である。

【略歴】

- 1987年 京都大学農学部畜産学科卒業
- 2005年 滋賀医科大学医学科卒業
- 2007年 滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門 特任助教
- 2010年 公益財団法人結核予防会
第一健康相談所生活習慣病予防・研究センター 副センター長
- 2012年 独立行政法人国立健康・栄養研究所 国民健康・栄養調査研究室長
- 2014年 人間総合科学大学健康栄養学科 准教授
- 2016年 人間総合科学大学健康栄養学科 教授
- 2021年 京都府立大学大学院生命環境科学研究科 教授

ILSI Japan 公開セミナー 第3回「健康寿命延伸に向け、各世代で解決すべき
課題と対策とは：中高年期編」

時間栄養学の視点から考える健康寿命について

医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部

エネルギー代謝研究室 室長 吉村 英一

現代社会では、社会環境の変化に伴って社会人の勤務形態は多種多様であり、勤務時間以外の時間の過ごし方の選択肢も多様であるため、1日の時間の使い方（生活リズム）は千差万別である。時間栄養学の主流は、時計遺伝子やサーカディアンリズムと健康アウトカムに関する研究であるが、時間軸を大きく捉えると、生涯におけるライフコース、年単位、週単位なども含めることができる。そして、これらに共通して変動する指標の一つに体重がある。体重は成長の指標にもなるが、成人以降は、主に健康指標の一つとして扱われる。特に経時的な体重の変化は、生活習慣の変化や疾患の予期因子となる。このため、体重の連続データを取得することで、個人の集団の特徴を抽出することが可能となる。本発表では時間軸を大きく捉えたときの体重の変化と健康アウトカムとの関連について、まず概説する。

つぎに、生活リズムの乱れから生じる健康リスクに対する関心の高まりもあり、近年、日常の生活リズムと健康アウトカムに関する研究分野が注目されている。一方、生活リズムと健康アウトカムとの関連を検討した横断研究や観察研究は数多く報告されているが、介入研究の論文数は限定されている。我々はこれまで朝食欠食、睡眠不足、時間制限食、夜型食生活に対して体重、食事量、血糖値をアウトカムとした介入研究を実施してきた。本発表では、我々が明らかにしてきた知見を紹介しつつ、メタアナリシスの結果から見えてきた課題と今後期待される知見を説明する。

生活リズムの研究は比較的新しい研究領域であり、その影響は対象者特性によっても異なる可能性が示唆されており、解釈する上で留意すべき点は少なくないが、本発表では、特に体重と血糖値の調節の観点から生活リズムの是正によって期待される効果と課題などを整理する。

【略歴】

2008年 福岡大学 先進糖尿病医療センター 地域医療連携ネットワークプロジェクト 研究支援者

2011年 国立健康・栄養研究所 栄養教育研究部 特別研究員

2013年 熊本県立大学 環境共生学部 食健康科学科 講師（2016年度から准教授）

2020年 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養・代謝研究部 エネルギー代謝研究室 室長 / ヘルス・メディカル微生物研究センター 健康マイクロバイオームプロジェクト 併任（現在に至る）