

# うおぬま地方の健康調査 けんこうかわらばん

新潟大学大学院医歯学総合研究科  
健康増進医学講座 南魚沼分室

アンケート調査（ベースライン調査）から、魚沼地域（南魚沼市・魚沼市）の65歳以上にやや低栄養傾向（BMI 20未満）の人が多いという結果が出ました。（図1）

介護が必要となる原因のひとつに、「高齢による衰弱」があげられます。高齢による衰弱は近年「フレイル」と呼ばれ、①体重の減少、②主観的疲労感、③日常生活活動量の減少、④身体能力（歩行速度）の減弱、⑤筋力（握力）の低下のうちの3項目が当てはまればフレイル、1～2項目が当てはまる場合はその前段階とされています。また、「加齢に伴う筋力の減少、または老化に伴う筋肉量の減少」はサルコペニアと呼ばれ、低栄養と密接に関連しています。サルコペニアは運動・身体機能に障害が生じ、転倒・骨折により自立した生活を困難にする原因となります。

「低栄養→筋肉量・筋力の低下（サルコペニア）→エネルギー消費量の低下→食事量の低下→低栄養」というサイクルはフレイルサイクル（図2）と呼ばれ、このサイクルを繰り返すと要介護状態に進む可能性が高くなります。そこで、このフレイルサイクルを断ち切る必要があります。①3食きちんと食べる、②肉や魚、卵や豆腐などの良質なたんぱく質を十分に摂る、③適度な運動を行うことに留意しましょう。

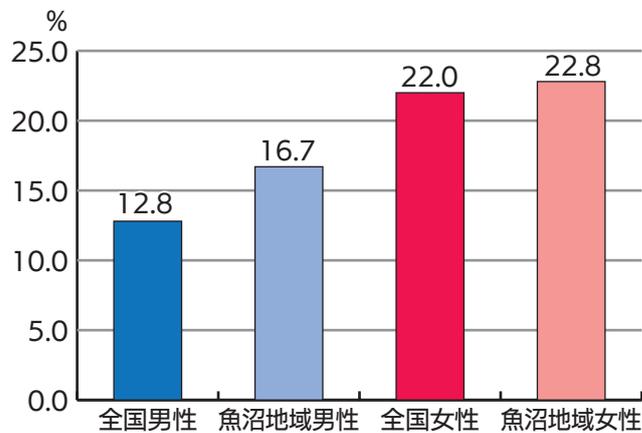


図1 65歳以上の低栄養傾向の人の割合

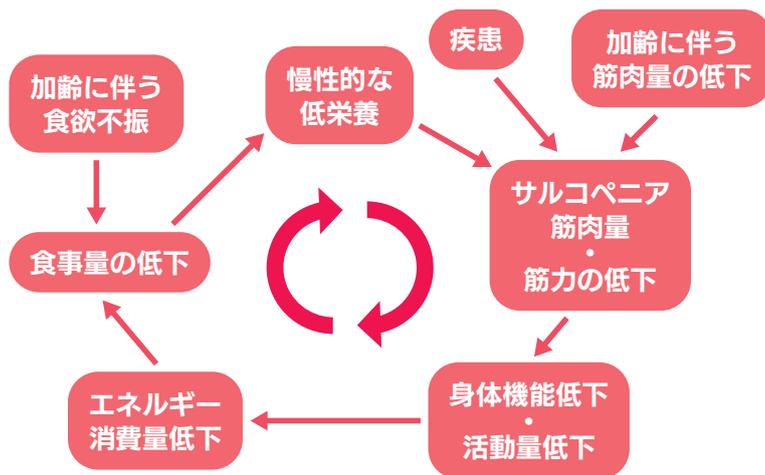


図2 フレイルサイクル

公益財団法人長寿科学振興財団：健康長寿ネット (<https://www.tyojuu.or.jp/net/byouki/frailty/yobou.html>) から一部改変して引用

## 健康調査票をご返送ください

コホート研究に同意いただいたみなさんに、1年に1度、年度末に健康調査票を送付しています。健康調査票には、1年間の健康状態についてわかる範囲で記入し、ご返送ください。

新潟大学大学院医歯学総合研究科  
健康増進医学講座 南魚沼分室  
〒949-7302 南魚沼市浦佐4132  
新潟大学地域医療教育センター・魚沼基幹病院内  
☎775-7876    📠ファックス777-2766  
<http://www.facebook/NUHPM>