

〈学術研究集会傍聴記〉

第69回日本体力医学会大会 傍聴記

高嶺 由梨*

Yuri TAKAMINE*

2014年9月19, 20, 21日の3日間, 今年で第69回目となる日本体力医学会大会が長崎で開催された。体力医学会は現在約5000人の会員数を持つ学会であり, 体力医学をはじめとしてスポーツ医学, 運動生理学, 栄養学などの専門分野の専門家が集う学会である。今回の大会では学会テーマとして「長崎游学～豊かな身体を支える体力医学～」が掲げられ, 国民健康づくり運動(健康日本21)や国民健康づくり支援, そして2020年に行われる東京オリンピック・パラリンピックに向けた貢献発信が重要視された。

今回の大会キーワードである予防医学, 体力, 栄養, 環境適応の中でも私は“予防医学”に着目した研究に非常に興味を持った。特に, 運動による健康寿命の延伸や生活の質向上に繋がる話題がいくつかの分野において見られたので簡単に概要と感想を述べたいと思う。

大会1日目, ランチョンセミナーにおいて「健康づくりのための身体活動」をテーマとして国立健康・栄養研究所の宮地元彦先生が講演された。内容は主に厚生労働省により提唱されたアクティブガイド「健康づくりのための身体活動指針」と運動および身体活動基準に関して国立健康・栄養研究所が実施している「運動と食事の相互作用に関する大規模介入研究:NEXIS」についてであった。

最近, 厚生労働省は+10(プラス・テン)という考えを発表し, 国民に対し一日60分の運動を推奨している。たとえばアメリカでは1日30分の運動が推



奨されているが, 日本では諸外国に比べて肥満人口は少ないにも関わらず何故1日60分と高い基準が推奨されているのだろうか。この答えとして, 日本での基準は国民に対して行ったアンケート調査に基づいて決定されているということであった。私はアンケート調査において国民が1日60分であれば運動実施時間を作ることができそうだという結果があるということに驚かされたと同時に, 日々の運動は国民にとって非現実的なものではないのだろうとも思った。「+10」という考えは, これまでの運動時間に加えてさらに10分の運動時間を心がけようというものだ。これは身体活動量が適度に多いほど死亡・疾患発症リスクが低いという知見に基づいており, 日常生活の中でストレッチを取り入れることや普段の通学, 通勤を自転車や徒歩に換えるといった少しの心がけの積み重ねによって達成されることを目標としている。運動と聞くと“走る”ことや“スポーツ”といった印象を持つことが多いが, このように少しの事でも意識することが身体活動に繋がり, さらに習慣化すれば無理なく行えるやり方を指針として発

* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
Graduate School of Health and Sport Science, Juntendo University

表していくことは、つい忘れがちな意識を促すのではないかと考えた。

さらに国立健康・栄養研究所ではこれらの指針の妥当性の検討として「運動と食事の相互作用に関する大規模介入研究：NEXIS」を行っており、これまで得られた知見として運動や身体活動の重要性だけでなく食事や栄養面での改善が重要であるということが示唆されていることが分かった。また、「国民健康・栄養調査の歩数データの特性に関する研究」や「活動量および体力の評価法の開発」などいくつかの研究が進められていることが報告された。この講演を聞いた全体的な感想として“運動・栄養”といった観点からのアプローチがもたらす国民の健康への貢献は非常に重要だということ、そして国立機関によって行われる大規模な研究はとても貴重だということを感じた。

今回の日程では最終日、最後のセッションにおいて“運動器”に関する研究が発表され、特に“骨組織”に関する研究に興味を持った。骨組織の研究は演題数が少なかったもののヒトを対象にした研究から動物を対象としたものまで非常に興味深い研究が発表された。ヒトを対象とした研究では、ハイインパクトな運動を行っている競技者とローインパクトな運動を行っている競技者を対象に横断的研究を行った結果、ハイインパクトな運動を行っている競技者ではローインパクトな運動を行っている競技者と比較して骨密度が高いという結果が報告された。このこ

とは、これまで言われてきた運動が骨に与える影響と一致していた。私がとても興味をそそられたのは、この研究では女性を対象に若年と中高年の比較も行っており、大腿中位部筋横断面積との関係を検討していたからである。若年女性では骨密度と大腿中位部筋横断面積の間に関係性は見られなかった一方で、中高年女性では骨密度と大腿中位部筋横断面積の間に正の相関関係が認められたという結果であった。私は、骨量の減少が顕著になる中高年期において筋量をいかに維持するかが骨量減少の抑制において重要であるかという意味でロコモティブシンドロームの予防にも繋がる知見として聞くことができた。また、動物を対象とした研究では発育に伴う骨の構造変化を詳細に検討した研究や骨梁配列状態と骨組織内の血管走行との関連性を検討した研究があり、これらはテーマのみならず分析方法の面から見ても非常に興味深く、大変勉強になったと感じている。特に骨組織内の血管は骨形成と密接に関係している組織であり、最近では運動による刺激が血管組織に影響を与えることで骨形成に関与する因子に何かしらの作用を与えることなども報告されているという意見もあったことから、非常に勉強になったと感じた。

本大会は私にとって運動と健康というテーマにおける様々な現状を知り、これからの課題を見つけていく上でとても勉強になる充実した学会大会であったと感じている。