

## 〈学術研究集会傍聴記〉

## 第22回静岡健康・長寿学術フォーラム 傍聴記

橋本 有子\*

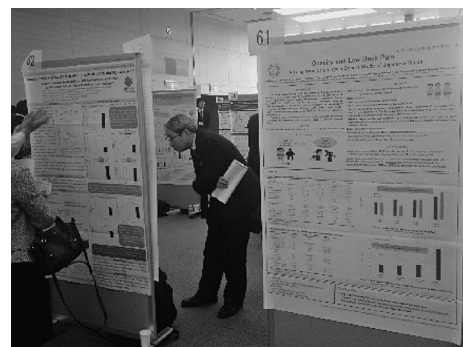
Yuko HASHIMOTO\*

2017年11月24日、25日の二日間、第22回静岡健康長寿学術フォーラムが静岡県コンベンションアーツセンターのグランシップで開催された。本学術フォーラムは、静岡県、静岡大学、浜松医科大学、静岡県立大学の4団体が協力し「健康長寿社会」の構築に関する最新の学術研究成果の発表と議論を行う目的で、1995年に発足した。最初のプレ大会のテーマは「健やかな長寿を科学する」であり、これまで健康・長寿に関わる学術的な発表や議論が、年に1回行われてきている。第22回目である2017年度は、「日本人の健康・長寿のルーツを探る～これからの健康・長寿社会を展望する～」をテーマに、述べ1,265名の参加があった。静岡県は「健康寿命日本一」を目指し、平成27年12月に都道府県別健康寿命が公表され、男性が72.13歳で全国3位、女性は75.61歳で全国2位だった（静岡県公式ホームページより）。全

国的にも健康寿命の長さを誇る静岡県が主催するにふさわしいフォーラムとなっている。

都合により1日目のみの参加であったため、24日の様子を報告する。基調講演「いのちをつなぐDNAとゲノム」から始まり、ポスターセッション、学術セッション1,2と続き、夜は交流会が行われた。学術セッションでは「人類規模の射程からみた日本の食・健康・環境」をテーマに、「日本の和食は本当に健康にいいのか」という講演が行われた。和食の塩分の高さを指摘しており、留学時代に米国人の友人たちが、Japanese food is healthy と言いながら、寿司をたっぷりの醤油に浸したり、塩胡椒をたっぷり加えるのを見たのを思い出した。保存食（みそ、漬物等）の塩分の高さはもちろんだが、調理の仕方によっても大きく変わってくる。日本食、とひとくくりにするのではなく、正しい知識を持った上で、時代や環境の変化に柔軟に対応し判断力を持って取捨選択することの重要性を感じた。

ポスターセッションでは、英語で作成されたポスターを掲示し日本語での発表が行われた。私は、博士課程における研究テーマに関連した‘Obesity



\* 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

and Low back pain: A large-scale cohort study of Japanese people' を発表した。この研究は、日本人男性労働者を対象に肥満と腰痛の関連を縦断的に評価したものである。1986年の時点で腰痛がなかった人々の肥満度が、23年後の2009年の時点での腰痛有訴とどのような関係にあるかを明らかにしている。結果、肥満傾向が強い人は、23年後に腰痛を持つ割合が多くなることがわかった。本研究は世界的問題である腰痛の予防策として肥満対策が一助になることを示しており、健康長寿延伸に寄与する重要な知見である。

多くのポスター発表者が静岡市在住であり、東京からの参加者は少なかったが、皆凝ったポスターを作っており、色の使い方、構成の仕方など大変勉強になった。また、熱意あるプレゼンは迫力があつた。夜の懇親会では、同じ博士課程に属する他大学の学生と交流が出来、同じように頑張っている仲間が居るのだと思うと、その後の研究の励みになった。また、幸いにもポスター優秀賞をいただけたことも、自信となった。



翌日は高校生及び大学生の活動報告やランチョンセミナー、県民フォーラムも含む企業、大学、地域社会がタッグを組んで様々な場が設けられていたようだ。

本フォーラムは、健康・長寿を切り口に様々な視点での発表、議論が行われ、テーマであった、「日本人の健康・長寿のルーツを探る～これからの健康・長寿社会を展望する～」である、過去と将来にわたる、時間軸を意識したスケールの大きなものであつた。人々が‘健康に’生きる、ということの奥深さを考えさせられた充実した時間となった。