

2011年度版

いつまでも若々しく
active な人生を

**健康管理サービスモデルの管理ツール
アンチエイジング浦添モデル**

**浦添市医師会
医療情報担当理事
久田友一郎**

2011年度版アンチエイジング浦添モデル（第2版）について

浦添市医師会長 山内英樹 2011.10.15

浦添市医師会および浦添市は2004年3月、3kg減量市民大運動を宣言し、行政と連携しながら減量のための5つの行動目標、簡易グラフ化体重表による減量支援などに取り組んできましたが、その効果は限定的でした。

2009年、浦添市は国から、3省連携健康情報活用基盤実証事業（厚労省・経済産業省・総務省）を受託しました。浦添市から医師会に委託された事業の柱のひとつは「フィットネス事業と連携した疾病管理サービスモデルの実証事業」であり、境界型糖尿病・2型糖尿病を含むメタボリック症候群が主な対象疾患となりました。

この事業を契機に、クリニック・行政・市民が容易に実践できるシンプル化された疾病管理モデルの開発が医師会に求められました。

2009年度版の「アンチエイジング浦添モデル」は、①グラフ化体重表 ②夕食のバランスのとれた低カロリー食（咀嚼法および野菜サラダの大量摂取） ③浦添式呼吸法から浦添式禅の呼吸法による筋のスロートレーニングに名称、この三つの柱と日常生活における身体活動量増加が主な内容となりました。

今回、2009年度版「アンチエイジング浦添モデル」の改訂を行いました。「2011年度版アンチエイジング浦添モデル」の基本的な柱は変わっておりません。「時間栄養学～時計遺伝子と食事リズム～」および最新の「ミトコンドリア研究の知見」などからみて「アンチエイジング浦添モデル」の疾病管理支援方法の方向性に間違いはないと考えております。

利用者の意見や最新の研究を反映させたこの「2011年度版アンチエイジング浦添モデル」は疾病管理から健康管理支援モデルへとより深化したと考えております。食の欧米化、車社会、夜型社会の地域で誕生したモデルですが、多くの皆様にご利用頂き、皆様のご意見を賜りながらより実効性の高い健康管理支援モデルを構築していきたいと考えております。

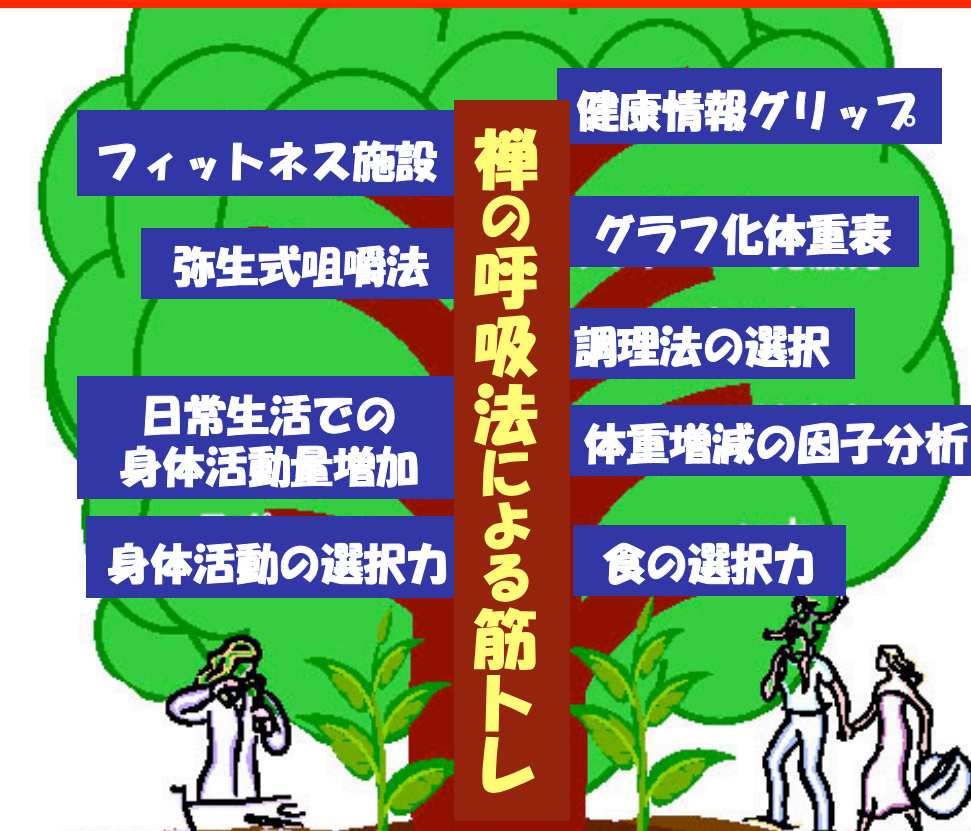
浦添市3kg減量市民大運動宣言 2004. 3. 18



医師会長・副会長同席のもと、宣言を発表する儀間浦浦市長

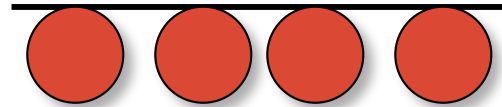
～どのような年齢から始めても遅くはない～
～スーパー年齢に挑戦する～

アンチエイジング浦添モデル



こころとからだの
アンチエイジング

アダムとイブの 禁断の実



★心のアンチエイジング

睡眠は450万年かけて
極度に発達した大脳皮質を
効果的に働かせるために
進化した最高の生命現象
質のいい睡眠はプラス思考
質の悪い睡眠はマイナス思考

★からだのアンチエイジング

年を重ねるごとに
若々しい、新しい生き方に挑む
スーパー年齢に挑戦する

★肥満や病気の克服と共生は 心を豊かにし

いつまでも前向きな
activeな人生をもたらす

★私たちは、今、文明の転換期にいる 地下資源型文明から地上資源型文明へ

バランスのとれた
夕食のカロリー制限は
長寿遺伝子を活性化

ここ数十年の取り巻く環境の激変

農耕 → テスクワーク, 車社会

不衛生な環境と感染 → 清潔, 抗生物質

不足の栄養 → 過剰な栄養

穀物中心 → 過剰な脂肪, 蛋白

ゆったりとした時の流れ → 変化する早い時間の流れ

咀嚼機能の亢進 → 咀嚼機能の低下 爬虫類の食行動

明暗リズムの生活 → 日内リズムの乱れた生活

肥満と食文化～飢餓のときの命綱は飽食のときの毒物～

主食の文化

食文化の
欧米化

副食の文化

主食

穀類

ごはん

60%を穀類から

副食

主食

副食

高脂肪食

高蛋白食

60%を副食から

不足の栄養学

農耕

穀物中心

チャンフルー文化

食の外部化
～外食産業～

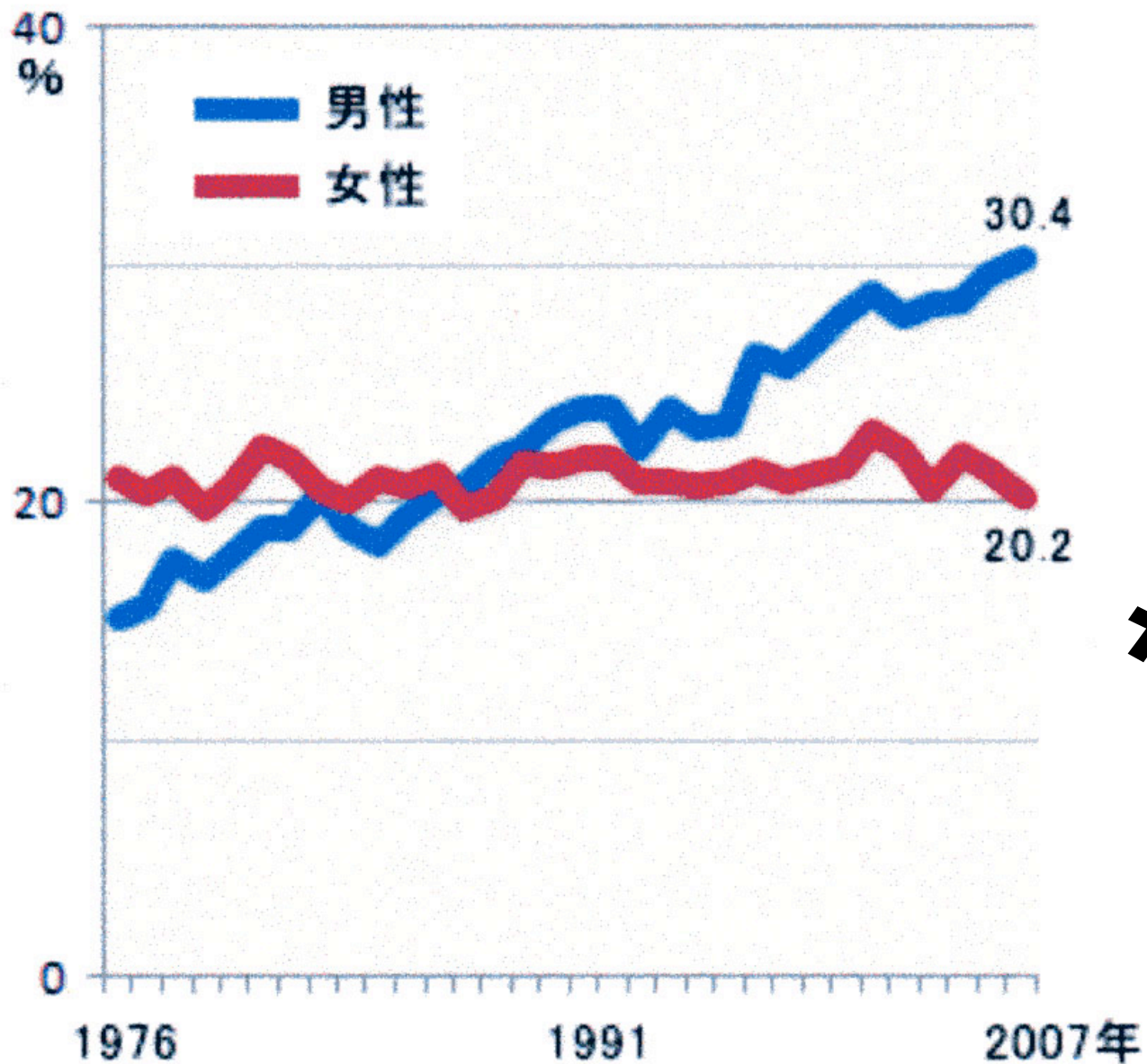
過剰の栄養学

過剰な脂肪と

蛋白の摂取

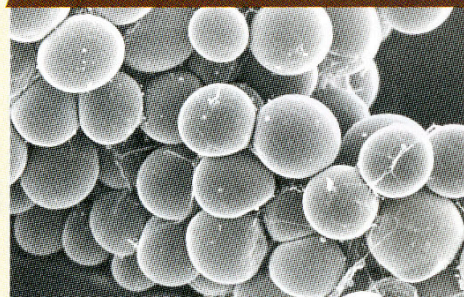
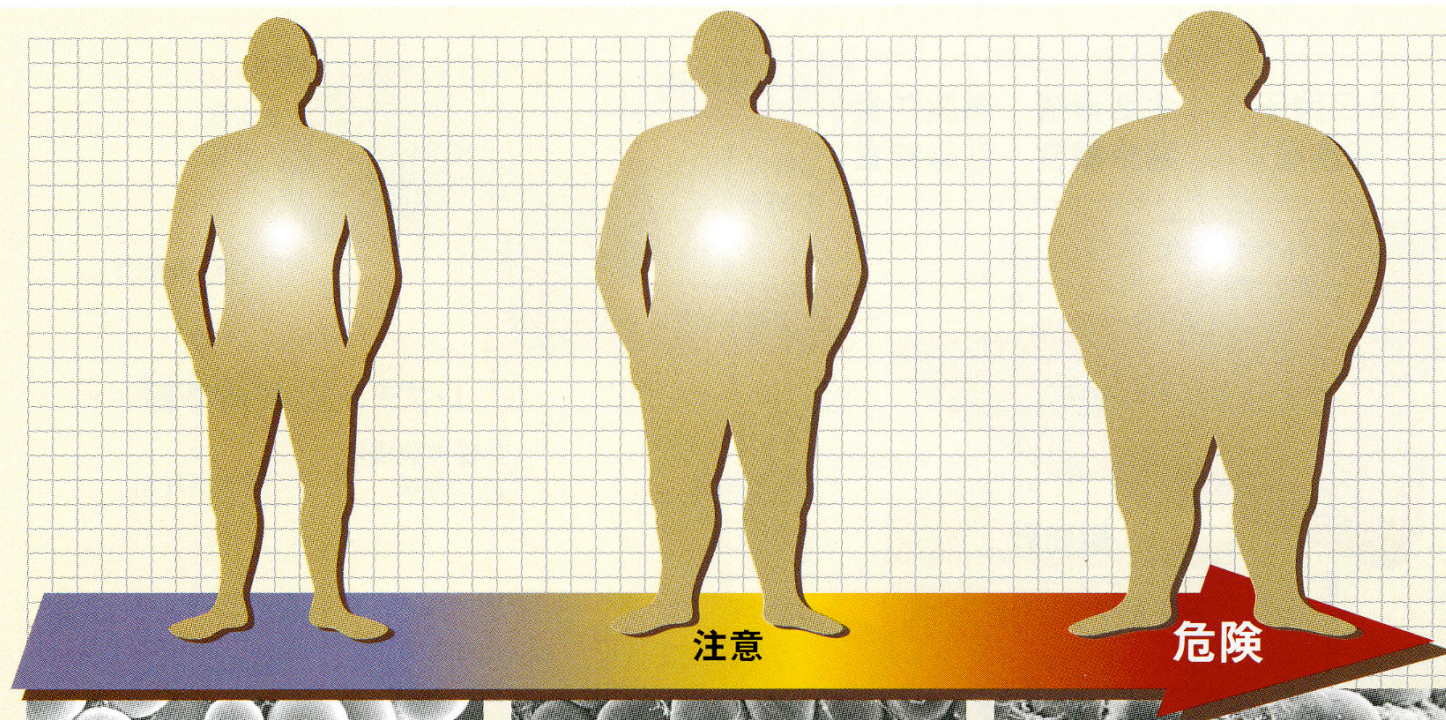
揚げもの文化

肥満度25以上の肥満の割合 (20歳以上)



メタボ・予備群
男性2人に1人
女性5人に1人
(40~74歳)

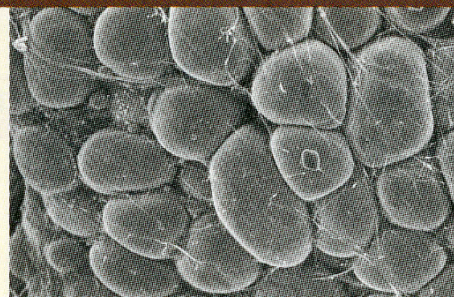
◆肥満のメカニズム — 脂肪細胞の正体 —



普通体重者

脂肪細胞は球形で、細胞間に余裕あり。直径は70～90ミクロン。

画像提供：
国際医療福祉大学 病理学 杉原 甫



軽度肥満

脂肪細胞は明瞭に肥大し、細胞間に隙間がない。直径は100ミクロンを越えている。しかし、140ミクロン程度が限度である。



高度肥満

脂肪細胞は肥大し、100ミクロンを越えるとともに、未熟な球形の小型脂肪細胞が生じている。この人では脂肪細胞は数を増やしているのである。

脂肪細胞の変化 — 肥満は白色脂肪細胞の肥大と増殖 —

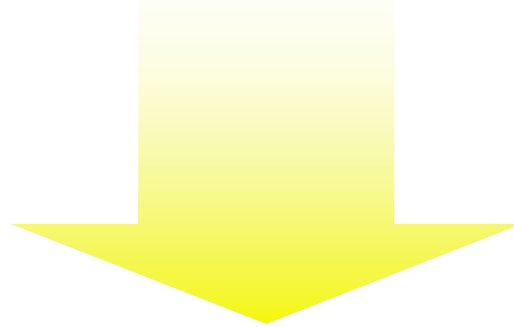
図：メタボリックシンドローム up to date
日本医師会雑誌 Vol136 2008

～これまでの50年間の歩み～

～太りゆく人類～

～肥満社会の出現～

～21世紀は、爬虫類の時代か～



～メタボ社会～

～高齢化社会の出現～

地下資源型文明の価値観がもたらしたものの

増え続ける肥満

メタボリックエイジ

メタボリックドミノ

メタボリックメモリー

心筋梗塞・脳卒中・慢性腎臓病

質の低いIQOLとの共生

生活習慣病は老化を促進

内臓肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症



**筋肉量減少・脂肪量増加および骨密度の減少
主要臓器血管の動脈硬化**



脳血管・心臓血管・腎臓血管の老化



脳卒中・心筋梗塞・人工透析・認知症