



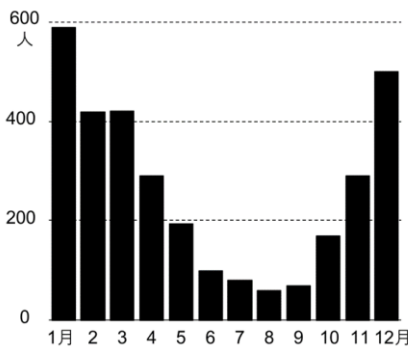
疫学・予防医学講座
教授 佐伯 圭吾
(さえき けいご)

厳しい寒さが続いています。冬の入浴は格別に心地よいものですが、体を温めることは科学的にも健康に良いことが報告されています。2千人以上のフィンランド人男性を対象とした研究で、週に1回サウナ浴を行う者に比べて、週に2〜3回サウナ浴を行う者の死亡リスクは約20%低く、週に4〜7回サウナ浴を行う者では40%低いとする結果が報告されました(文献①)。また、日本人の高齢者を対象とする実験研究では、就寝前の入浴によって、寝つきが良くなり、睡眠の質が改善することが報告されています(文献②)。

一方で、入浴事故の問題も重要です。平成27年の溺死による死亡者数は7484人で交通事故による死亡者数の5646人を上回っています。また浴室での死亡者数は図のように冬に増加します。冬の入浴は、急激な温度変化に伴い脈拍や血圧が大きく変化することが入浴事故の一因と考えられています。脱衣所や浴室を、暖かく保つことや、高温で長時間の入浴を避けることなどにご注意いただき、安全な入浴を心がけてください。

平城京スタディでは、入浴に関する研究も進めたいと考えています。今後とも、ご支援ご協力のほどお願い申し上げます。

浴室での死亡者数
(東京都)



- 文献 ① JAMA Intern Med. 2015; 175,542
② Am J Geriatr Psychiatry. 2005; 13,369

アンケート回答のお願い

例年実施しております追跡アンケートを同封させていただきます。大変お手数をおかけしますが、ご記入の上、郵送いただきますようお願いいたします。

この追跡アンケートで、生活環境や生活習慣の健康への影響などを調べます。

また、5年後や10年後など節目の年には、アンケート調査だけでなく血液検査などの健診を行う予定です。

引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。





▶肺炎球菌ワクチン

肺炎は日本人の死因で3番目に多い病気です。肺炎を起こす原因菌のうち、最も多いのが肺炎球菌といわれています。いくつかの種類の肺炎球菌ワクチンがありますが、わが国の高齢者に対しては、23価肺炎球菌多糖体ワクチン(PPSV23)が使用されています。ワクチンの効果については国内外から報告されていますが、わが国の高齢者施設に住む1,006名の高齢者を、ランダムに分けたワクチン接種群(502人)と非接種群(504人)の比較研究から、平均2.2年間の観察期間中のすべての肺炎発症リスクは、ワクチン接種群では非接種群と比べて**44.8%**低下し、肺炎球菌による肺炎のリスクも**63.8%**低下したことから、有効性が明らかとなりました(文献③)。

肺炎球菌ワクチンは、平成26年10月から定期接種に導入されていますので、市町村などから案内があれば、接種をご検討ください。肺炎球菌ワクチンの効果は5年以上持続するといわれており、毎年接種する必要はありません。

▶インフルエンザワクチン

インフルエンザウィルス感染症は冬に流行し、高熱、関節痛、のどの痛み、咳嗽、といった症状が特徴です。高齢者では重症化するおそれがあるため、注意が必要です。65歳以上の高齢者約26000人を対象としたオランダの研究では、1回のインフルエンザワクチン接種によって、死亡率が約**10%**低下することに加えて、年1回の予防接種を2年以上継続した場合の効果はさらに大きくなり、死亡率は**24%**低下することが報告されていますので、年1回の接種が重要と考えられます(文献④)。

引用文献 ③ BMJ. 2010; 340: c1004 ④ JAMA. 2004; 292:2089-95

うつ症状と農作業

うつ病のおもな症状は、憂うつな気分が続いたり、楽しかった活動に喜びが感じられなくなるといった症状です。さらに食欲の低下、不眠、気力の減退、判断力の低下などの症状を伴うことがあり、ときに自殺の原因となります。

日本人の13~15人に1人が、生涯に一度はうつ病を経験するといわれています。うつ病の発症は女性に多く、男性の約3倍にのぼります。うつ病には、セロトニンをはじめとする神経伝達物質のはたらきを調整する有効な治療薬があります。そのほかに運動療法や光線療法が有効であることが分かってきました。

平城京スタディの分析から、週に7時間以上の農作業習慣がある人(家庭菜園や趣味の園芸を含む)では、農作業習慣がない人に比べて、うつ症状を有する割合が、約35%低いことが分かりました(文献⑤)。農作業を通じて、日中に多くの光を浴びることや、体を活発に動かすことがうつ症状の予防につながっている可能性を示唆する結果です。さらなる詳細な検討を行う予定です。

うつ病は適切な治療によって治すことができる病気です。もしうつ病かな?と思う場合や、身近なご家族や友人に上記のような症状がみられる場合は、お気軽に医療機関でご相談ください。

引用文献 ⑤ J Affect Disord. 2018; 241: 235