

東京都 健康長寿医療センター 研究所NEWS

東京都健康長寿医療センター研究所

No.297 2020.3

Index

研究トピックス	1	第156回老年学・老年医学公開講座
所内研究討論会レポート	5	動画公開のお知らせ
海外学会報告	6	科学技術週間参加行事開催の予定
表彰	6	HP「研究トピックス」更新情報
第157回老年学・老年医学公開講座レポート	7	主なマスコミ報道／編集後記



第157回老年学・老年医学公開講座(P7)

研究トピックス

最新の研究成果をご紹介します

【特集】食べ物を飲み込むときに甲状腺からのホルモン分泌が増える

老化脳神経科学研究チーム 研究部長 堀田 晴美

はじめに

口から食べると、元気がでますよね。これは、栄養の問題だけではないようです。というのは、高齢者の医療・介護の現場では、口から食べる代わりに、胃や血管から栄養を補っても、元気が出ないことがよくあるからです。これはなぜなのでしょう？

私たちは最近、飲み込むときにのどが刺激されると、甲状腺から健康に大事なホルモン（体内で作られ、血液によって全身に運ばれ、特定の細胞に作用する化学物質）が分泌されることを発見しました。

元気ホルモンを分泌する甲状腺

甲状腺は、のどの前面に張り付いている大きな内分泌腺です。甲状腺は、全身の代謝を調節する大切なホルモンである『サイロキシン』や『カルシトニン』を分泌しています。サイロキシンは全身の多くの細胞に働いて代謝を活発にします。サイロキシンが足りなくなると、冷え性やうつ症状を伴う、甲状腺機能低下症という病気になり、ときには認知症に間違えられることもあります。

カルシトニンは骨の細胞に働いて、骨を丈夫にする作用があります。また、痛みを和らげる作用もあります。

甲状腺からのホルモンの分泌は、血液によって運ばれてくる化学物質によって調節されることが知られています。サイロキシンは下垂体という内分泌腺から分泌されたホルモンによって調節され、カルシトニンは血液中のカルシウムによって調節されます（図1A）。

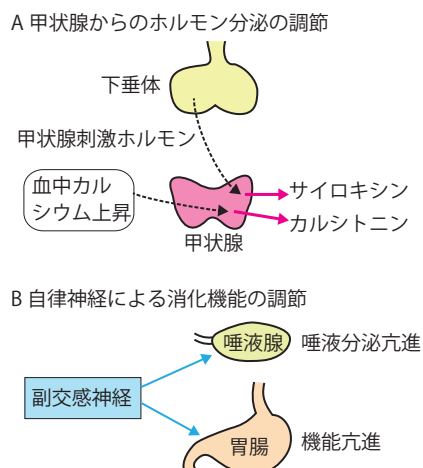
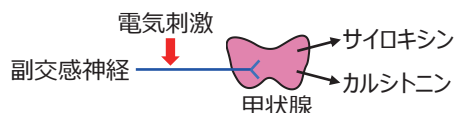


図1 これまで知られていなかった

A 副交感神経刺激による甲状腺からのホルモン分泌



B のどの刺激による甲状腺からのホルモン分泌

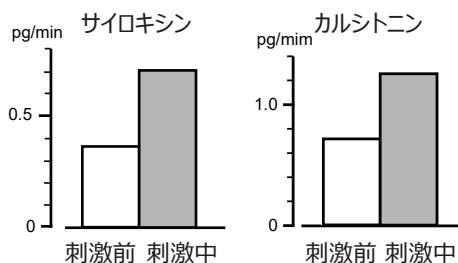


図2 甲状腺からのホルモン分泌の新たなしくみ

また、甲状腺には自律神経も豊富に分布しています。自律神経は、内臓の働きを調節する神経です。神経による調節では、電気信号がつかわれるため、血液を介する調節よりも、素早い調節が可能です。自律神経には交感神経と副交感神経という、反対の作用をもつ2つの神経があり、両者がバランス良く働くことで、私たちの健康は維持されます。

食事と副交感神経

自律神経のうち副交感神経は、食物の消化を良くするのに大切な神経です。食事のときには、副交感神経の働きが高まって唾液の分泌が増え、胃腸のはたらきも活発になって食物の消化が進みます（図1B）。そこで私たちは、食事のときに甲状腺につながる副交感神経も活発になり、甲状腺からのホルモンの分泌がふえるのではないかと考えました。

甲状腺の副交感神経への電気刺激でホルモンが分泌される

私たちは、麻酔をかけたネズミ（ラット）を使って、甲状腺から出てくる血液を採取し、そこに含まれるサイロキシンとカルシトニンを測定しました。甲状腺につながる副交感神経を電気刺激によって活性化すると、甲状腺からのサイロキシンとカルシトニンの分泌が、刺激中に2〜3倍に増加しました（図2A）。

のど刺激でホルモンが分泌される

そこで次に、食べ物がのどを通る刺激によって、甲状腺からのホルモンの分泌が増えるかを調べました。やわ

らかいバルーンを口からのどに出し入れすることで、麻酔をかけたラットののどを刺激しました。のどの刺激中、サイロキシンとカルシトニンの分泌が、刺激前の約2倍に増加しました（図2B）。この反応は、のどに物が触れたことを脳に伝える神経が刺激され、甲状腺につながる副交感神経が活性化することで起こることも明らかになりました。この反応は、のどの刺激によって自動的に起こる反応（このような反応を「反射」といいます）です。

口から食べる意味

以上の結果から、食べ物を飲み込むときには、のどからの情報によって甲状腺につながる副交感神経が活性化し、サイロキシンとカルシトニンの分泌が高まると考えられます（図3）。サイロキシンは、全身の細胞の代謝を高め、精神機能も活性化します。カルシトニンは骨の細胞に作用して骨を強くします。このように、口から食べることが心身の健康維持につながるしくみが、私たちの身体にもともと備わっているといえます。

食物を飲み込むという「のどの機能」を維持することは、食物が誤って肺に入るのを防ぐのに大切です。しかしそれだけではなく、私たちの最新の研究から、口から食べて飲み込めることは心身の健康の維持や健康長寿に関わるという科学的根拠が少しずつ見えてきたところです。

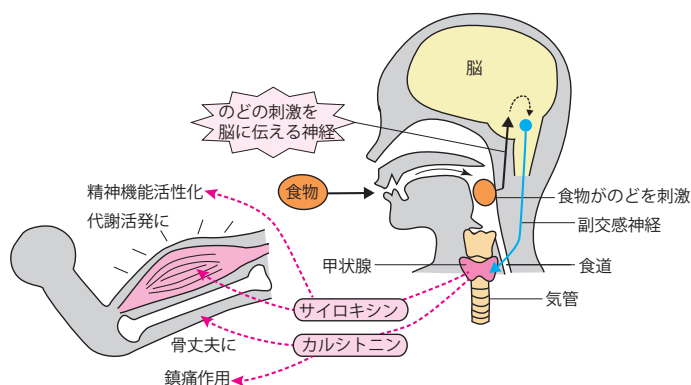


図3 食べ物を飲み込むとき、のどが刺激されることで心身の健康が維持されるしくみ

参考文献

- 1) Iimura et al. (2019) Thyroxine and calcitonin secretion into thyroid venous blood is regulated by pharyngeal mechanical stimulation in anesthetized rats. J Physiol Sci. 69 : 749.
- 2) Hotta et al. (2017) Modulation of calcitonin, parathyroid hormone, and thyroid hormone secretion by electrical stimulation of sympathetic and parasympathetic nerves in anesthetized rats. Front Neurosci. 11 : 375.

研究トピックス

最新の研究成果をご紹介します

乳酸菌ラクトバチルス カゼイ シロタ株を含む乳製品の高頻度の摂取と適度な運動の組み合わせが高齢者の便秘リスクの低減に効果的

社会参加と地域保健研究チーム 専門副部長 青柳 幸利

1. はじめに

便秘で悩む高齢者が増えています。便秘は生活の質を低下させるだけでなく、腸内菌叢（腸内フローラとも呼ばれる、腸内に棲んでいる細菌の構成）のバランスが乱れて腸内腐敗産物の産生が高まることで、大腸がん発症のリスクを高めることも懸念されています。便秘の改善には、食生活や身体活動など、生活習慣の見直しが効果的であると言われています。その中で、乳酸菌ラクトバチルス カゼイ シロタ株（以下、L.カゼイ・シロタ株）を含む乳製品が、ヒトでの臨床研究により整腸効果を示すことが報告されています。しかし、日常生活を営む一般住民を対象とした疫学調査においては、L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取が排便状況に与える影響については十分に検討されていませんでした。そこで今回、群馬県中之条町に在住の高齢者を対象として、L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度および身体活動量と便秘リスクとの関係を検証しました。

2. L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度と便秘リスクおよび糞便菌叢との関係

中之条町に在住の高齢者 338 名（男性140名、女性198名）を対象に、糞便細菌叢、排便前1か月間のL.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度、身体活動量および排便前1週間の排便頻度を調べ、排便頻度が「週3日以下」の方を便秘者と定義しました。L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度をもとに週0-2日摂取（204人）、週3-5日摂取（54人）および週6-7日摂取（80人）の3つのグループに分けたところ、それぞれの便秘者の割合は14.2%、9.3%、8.8%でした。またL.カゼイ・シロタ株の摂取頻度が便秘に及ぼす影響について、年齢、性別、体格指数（以下、BMI）、喫煙および飲酒の影響を統計学的に考慮して解析を行いました。L.カゼイ・シロタ株を週0-2日摂取する人を基準に、週3-5日の摂取、週6-7日の摂取でどのくらい便秘のリスクが異なるか検討したところ、週0-2日を基準(1)とすると、週3-5日摂取の人のリスクは半分以下(0.493)、週6-7日摂取の

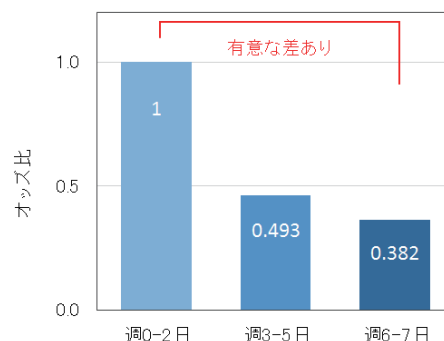


図1. L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度と便秘リスク

L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度が高いほど便秘リスク(オッズ比)は低くなることが認められ、週0-2日群と比較して週6-7日群の便秘リスクは有意に低かった。

人のリスクは1/3程度(0.382)と低くなり、便秘になりにくいことがわかりました(図1)。これは、L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度が高い人ほど便秘リスクは低くなることを示しています。

さらに糞便中の細菌についても測定しました。糞便中の乳酸桿菌（個々の細胞の形状が細長い棒状または円筒状を示す乳酸菌）の菌数およびL.カゼイ・シロタ株が属するラクトバチルス カゼイ サブグループ^{*1}の菌数は、L.カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度が高いほど菌数が多くなり、週0-2日摂取の人に比べて、週3-5日および週6-7日摂取の人の菌数が有意に高値を示しました。また、週6-7日摂取の人のラクトバチルス カゼイ サブグループ菌数は、週3-5日摂取の人に比べても、有意に高値を示しました(図2)。

※1 乳酸桿菌のうち、L.カゼイとその近縁の菌であるL.ラムノーサスおよびL.ゼアエを含むグループ

3. 身体活動量と便秘リスクとの関係

次に、身体活動と便秘リスクとの関係に注目して解析を行いました。解析対象者338人のおおよその平均歩数である1日7000歩でグループ分けを行ったところ、7000歩以上歩く人(151人)の便秘者の割合は6.6%であり、7000歩未満しか歩かない人(187人)の16.6%と比較して有意に低い値でした。また、年

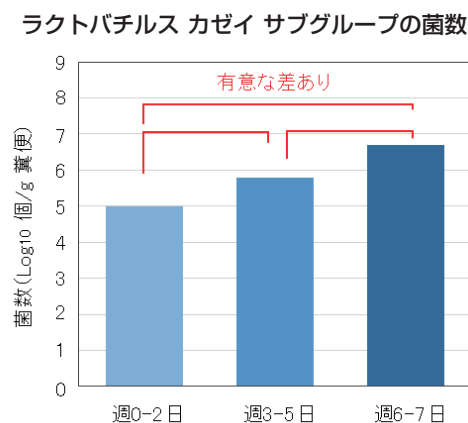
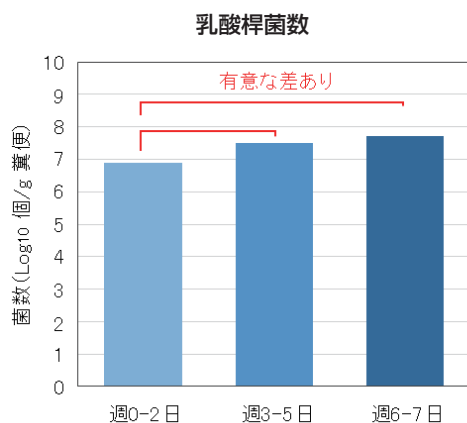


図2. L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度と糞便中の乳酸桿菌数およびラクトバチルス カゼイ サブグループの菌数 (平均値)

L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度が高いほど糞便中の乳酸桿菌およびラクトバチルス カゼイ サブグループの菌数が多かった。

年齢、性別、BMI、喫煙および飲酒習慣の影響を考慮した解析の結果、7000歩未満の人の便秘リスクを基準(1)としたとき、7000歩以上歩く人のリスクは半分以下(0.441)となり、7000歩以上歩くと便秘になるリスクが低くなることが分かりました。同様に、息が上がるくらいの運動である中強度活動の実施時間が1日に15分未満の人(188人)の便秘リスクを基準(1)としたとき、15分以上運動する人(150人)のリスクも半分以下(0.412)であり、中強度活動の実施時間が15分以上あると便秘になるリスクが低くなることが分かりました(図3)。一方、糞便中の各種細菌の菌数には差が認められず、1日7000歩以上群および中強度活動時間15分以上群において便秘リスクが低いことは、腸内菌叢の変化とは別の要因が関与する可能性が考えられました。

4. L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取頻度と身体活動量(1日7000歩未満および7000歩以上)の組み合わせと便秘リスク

解析対象者338人をL. カゼイ・シロタ株を含む乳製品摂取頻度(週0-2日、週3-5日および週6-7日)と身体活動量(1日7000歩未満および7000歩以上)を組み合わせた6つのグループに分け、年齢、性別、BMI、喫煙および飲酒習慣の影響を考慮した解析を行って、便秘リスクを比較しました。

その結果、L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品を週0-2日摂取かつ1日7000歩未満群のオッズを基準(1)とした時、L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品を週6-7日摂取かつ1日7000歩以上歩く人のオッズは1/10近く(0.121)となり、便秘のリスクが低くなることが分かりました(表1)。

5. 結論

中之条町の高齢者では、L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品摂取頻度が高いほど腸内の乳酸桿菌およびラクトバチルス カゼイ サブグループの菌数が多いことと、便秘リスクが低いことが明らかになりました。また、L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取と身体活動は異なるメカニズムを介して排便状況を改善し、L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取と身体活動をあわせて行うと、より一層、便秘リスクが低下する可能性も示されました。

6. 今後の期待

今回の調査では、L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品を週6日以上摂取し、1日7000歩以上歩くと高齢者の便秘リスクの低減に効果的である可能性が示されました。これまでの中之条町における調査にて得られた、L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品の習慣的摂取による高血圧発症リスクの低減^{*2}、今回の知見に引き続き、今後もL. カゼイ・シロタ株を含む乳製品の摂取による新たな可能性を追究してまいります。

※2 2016年12月7日付ニュースリリース

乳酸菌ラクトバチルス カゼイ シロタ株を含む乳製品の習慣的摂取が高齢者の高血圧発症リスクを低減

<https://www.yakult.co.jp/news/article.php?num=1030>

表1. L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品摂取頻度と1日あたりの歩数を組み合わせた場合の便秘リスク(オッズ比)

	週0-2日	週3-5日	週6-7日
1日7000歩未満	1	0.410	0.327
1日7000歩以上	0.432	0.181	0.121*

* L. カゼイ・シロタ株を含む乳製品週0-2日摂取かつ1日7000歩未満群と比較して有意な差あり

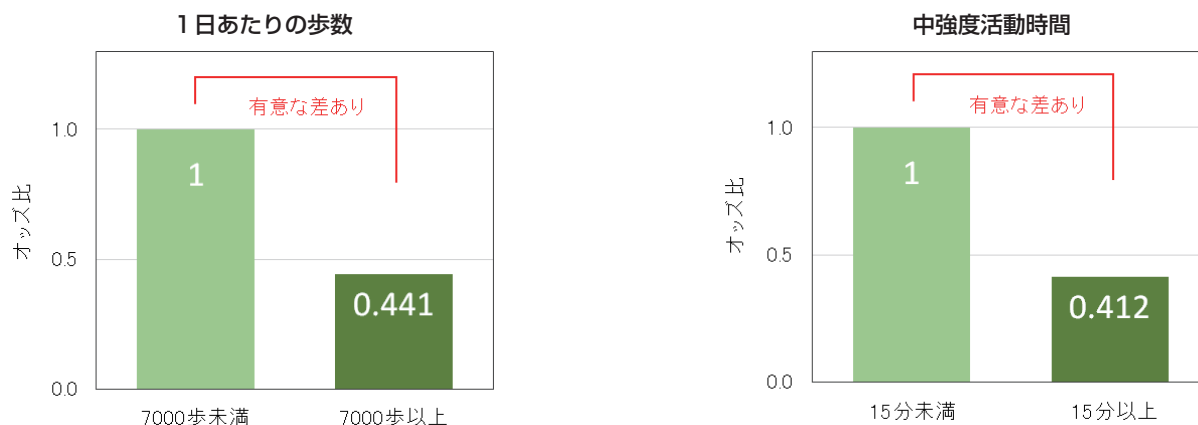


図3. 1日あたりの歩数および中強度活動時間と便秘リスク

身体活動量が多い群の便秘リスク（オッズ比）は有意に低かった。

参考文献

Aoyagi et al.(2019) Independent and interactive effects of habitually ingesting fermented milk products containing *Lactobacillus casei* strain Shirota and of engaging in moderate habitual

daily physical activity on the intestinal health of older people. Front Microbiol.10:1477 (リンク先：<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmicb.2019.01477/full>)

所内研究討論会レポート

「動物モデルによる重症筋無力症の病態機序の解明」

発表者：老年病態研究チーム 研究員 森 秀一

重症筋無力症は、神経筋シナプス（運動神経と筋のつなぎ目）に存在する分子の機能が自己抗体（自身の身体の構成成分に対して産生される抗体）によって阻害されるため、神経と筋の刺激伝達が抑制されて筋力低下が生じる疾患です。私はこれまで重症筋無力症の動物モデルを作製することで、MuSK（筋特異的キナーゼ）という分子に対する抗体がどのように神経筋シナプスの機能を障害して筋力低下を引き起こすのかという機序を明らかにしてきました。また、動物モデルの作製は単に自己抗体の病原性を証明するだけでなく、既存治療薬の評価や新規治療薬の探索にも利用可能であることを示しています。今後も臨床現場での治療に貢献できるような基礎研究を行うことを目指していきたいと考えています。

「医療ビッグデータを用いた退院直後の再入院の実態と再入院予防策について」

発表者：福祉と生活ケア研究チーム 研究員 光武 誠吾

概要

わが国のみならず先進諸国では、医療費の増加を抑制するために在院日数の短縮化が進められている一方で、治療が不十分な状態で退院させられていることが懸念されています。欧米では医療の質の指標として、「退院直後の再入院の割合」が注目されており、再入院の予防策を検討することは医療の質を向上させる上で重要な課題です。本研究では大都市圏におけるレセプト（診療情報明細書）データ（医療ビッグデータ）を分析し、心身機能の低下した入院患者における退院直後の再入院の実態や医療保険制度の退院支援サービスが再入院予防に与える効果について報告しました。研究チームの垣根を越えて、意見交換する良い機会となりました。



海外学会参加報告

二国間交流事業 日韓共同シンポジウムの開催

老化制御研究チーム 研究員 佐藤 綾美

令和元年11月14、15日、韓国の釜山(プサン)大学薬学部にて、The 2nd Joint Research Symposium Between Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology and Pusan National Universityが開催されました。私の所属する老化制御研究チーム分子老化制御と長年に渡り、親交、共同研究の実績がある釜山大学および翰林(ハルリム)大学の先生方や研究員、学生と、新たな老化研究の知見の共有や今後の課題等を議論しました。



分子老化制御からは、本会のオーガナイザーである石神昭人研究部長をはじめ7人が参加し、丸山直記元副所長による特別講演を含め、参加者は英語で研究成果を発表しました。本会は、大きな国際学会とは異なり、気軽に発言でき、積極的にディスカッションが行える場で、私のような若手研究者の成長にも大きくつながる貴重な経験になりました。また、韓国側から様々なおもてなしを受け、有意義な楽しい会となり、老化研究に国境はないことを改めて感じました。

Human Amyloid Imaging Conference 2020 (ヒトアミロイドイメージング会議 2020)

神経画像研究チーム 研究員 多胡 哲郎

1月15日から18日まで米国マイアミにて開催されたヒトアミロイドイメージング会議に参加して参りました。今回で14回目となる本学会は、アルツハイマー病の脳内に蓄積する異常なタンパク質(アミロイド β やタウ)の画像化・検出を中心的なテーマとした学会です。異常タンパク質の検出はアルツハイマー病の病態解明や鑑別診断に有用であり、陽電子断層撮像法(PET)という技術が使われています。学会のテーマが特化していることで、世界的な専門家により発表内容の解釈や課題が深く議論されるのが特徴的です。私自身はPETでタンパク質を画像化するためのいわゆる造影剤の開発を研究テーマとしております。

今回は近年開発されたタウの画像化技術を活用した臨床研究が数多く報告され、脳内におけるタウ蓄積の経時的な変化や、他の生物学的指標との関連性についてのデータが話題となりました。一方でタウを検出するための造影剤の性能についての問題点も明らかになってきており、私のような基礎研究者が取り組むべき課題も多いと実感いたしました。本学会には当センターの若手研究員海外学会参加支援を受けて参加いたしました。この場をお借りし、ご支援を頂いたことを深く感謝申し上げます。

表彰

●第11回国際老年・老年医学会アジア・オセアニア会議 Outstanding Poster Award

Sarcopenia and the risk of mortality and incident disability in community-dwelling older Japanese
(日本人高齢住民におけるサルコペニアの死亡・要介護リスク)

社会参加と地域保健研究チーム

北村明彦、清野諭、阿部巧、谷口優、横山友里、天野秀紀、成田美紀、池内朋子、藤原佳典、新開省二

Cognitive intervention through a training program for picture book reading improves not only cognitive function but also gait function in community-dwelling older adults

(絵本読み聞かせ方法の習得による認知機能低下抑制プログラムでは認知機能だけでなく歩行機能の向上もみられる)

社会参加と地域保健研究チーム

鈴木宏幸、小川将、櫻井良太、根本裕太、小林桃子、佐藤研一郎、高橋知也、飯塚あい、小林キミ、藤原佳典

第157回老年学・老年医学公開講座レポート

総務課 広報普及係 係長 佐野 健二

1月29日(水)、板橋区立文化会館において第157回の老年学・老年医学公開講座『腎臓を守って、認知症を予防！めざせ、健康長寿！』が開催されました。当日は905名もの方にご参加いただきました。腎臓内科 板橋専門部長の司会のもと、まず許センター長からの挨拶が行われ、その後3つの講演が行われました。

今回の講座では、まず当センター糖尿病・代謝・内分泌内科の田村専門部長より糖尿病性腎症の原因や予防対策等についてご説明いただき、続いて当センター神経内科の仙石専門部長より慢性腎不全から起こりうる脳血管障害や認知症についての原因や予防策についてご説明いただきました。休憩後、最後に当センター原田副院長より、慢性腎不全は認知症の原因の一つであり、減塩により高血圧と慢性腎不全を予防することは、認知症の予防につながることを等をご説明いただきました。来場された方々にとって、これまでも言われてきたと思いますが、塩分を控えた食事や有酸素運動、および禁煙の有効性を再認識することが出来たのではないのでしょうか。

質疑応答

たくさんの質問が寄せられました。その一部をご紹介します。

Q. 腎機能の検査は一般の健康診断（板橋区）でわかるのでしょうか。特別な検査は必要ないのでしょうか。

A. 板橋区の一般的な健康診断にてタンパク（尿検査）やクレアチニン、eGFR（血液検査）を調べることができます（板橋部長）。

Q. イギリスで実施された減塩や禁煙と言った認知症の予防対策は日本でもできるものなのでしょうか。

A. イギリスでは、例えば通常の食品よりも塩分を控えた食品を作った会社には政府からお金が支払われるような運用を構築いたしました。もちろん費用は相当掛かりますが、ある程度同じようなことを日本でも行うべきだと思います。また、アメリカでもMIND食と言って、血圧を下げる食事を推奨しております（原田副院長）。

Q. 脳のMRIで血管の詰まり具合が分かるとのことでしたが、脳血管性の認知症の危険度も分かるものなのでしょうか。

A. 血管性認知症と言うのは主に脳梗塞や白質病変でおこります。そのため、1年ごとや2年ごとと言った経時的にMRIを撮ることで「隠れ脳梗塞」が増えているようであれば、血圧のコントロールが足りない等の状況を知ることが出来ます。そのように介入できれば将来的な血管性認知症の発生を下げる対応が出来ると思います。またMRIの他にも頸動脈の超音波検査も有用であると言えるでしょう（仙石専門部長）。

Q. 家族が認知症により、インスリン注射や服薬等の管理が出来なくなってきています。安全に投与するにはどのような対策が有効でしょうか。

A. 認知機能が低下した方も、時にインスリンを打ったりインスリンを刺激するような薬を飲まざるを得ない状況はあると思います。個人で管理が出来ないような状況の場合、低血糖を避けるためには運用をシンプルにしてもらうとともに、たとえばインスリンを打つ際は人目がある状況で家族やデイサービスのスタッフと一緒に打つなどすると良いでしょう。本人以外の人に加わることで間違いのリスクを避けることができます（田村専門部長）。

YouTube チャンネル 動画公開のお知らせ

第156回老年学・老年医学公開講座の講演内容をYouTubeチャンネルに公開いたしました。ぜひチャンネル登録の上、ご覧ください。

講演内容

- ・社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 北村 明彦 「高齢者がかかりやすいがん、その関連因子と見つけ方」
- ・老化機構研究チーム 研究部長 井上 聡 「がん研究の最前線 ―がんは治る時代に―」
- ・内視鏡科専門医 松川 美保 「痔瘻 A to Z ～診断から最新の治療まで～」

<https://www.youtube.com/channel/UCHq53jiEg9VL9ATvTI6cpnw>



科学技術週間参加行事 開催予定

☎ 手話通訳あり・事前申込不要・入場無料

講演：「水素による治療効果・予防効果（仮題）」
老化制御研究チーム 研究員 池谷 真澄

ポスター発表：当研究所の研究内容を紹介

日時：2020年4月15日（水）

講演 13:30から14:50まで（開場12:30）

ポスター掲示 12:30から16:00まで

（12:30～13:30、14:50～16:00）

研究員による研究紹介

場所：板橋区立文化会館

（東京都板橋区大山東町51-1）

講演 2階小ホール（当日先着250名）

ポスター掲示 4階大会議室

最寄り駅：東武東上線 大山駅 北口 徒歩約3分

都営地下鉄三田線 板橋区役所前駅A3出口

徒歩約7分

研究所ホームページを更新中！

URL <https://www.tmghig.jp/research/>

「東京都健康長寿医療センター 研究所」で検索！！

東京都健康長寿医療センター 研究所

検索

クリック！



主なマスコミ報道

2019.11～2020.1

副所長

新開 省二

- フレイルと食・栄養について
（読売新聞「読売新聞」2019.12.2）
- やせの健康リスクとそのメカニズムについて
（講談社「週刊現代」2019.12.7）
- ひとりぐらしシニアの食をめぐる課題について
（NHK Eテレ「あしたも晴れ！人生レシピ」2020.1.31）

老化脳神経科学研究チーム

研究部長 堀田 晴美

- 夜間頻尿を改善する骨盤底さすり
（わかさ出版「夢21」2019.12.28）
- 皮膚刺激によるNGFの分泌促進
（テレビ朝日「ビートたけしの家庭の医学」2020.1.21）

社会参加と地域保健研究チーム

研究員 横山 友里

- フレイル予防と食・栄養について
（読売新聞「読売新聞」2019.11.27）

自立促進と精神保健研究チーム

研究員 本川 佳子

- 通所施設における口腔・栄養管理について
（シルバー新報「シルバー新報」2020.1.30）

自立促進と精神保健研究チーム

プロジェクト研究員 小川 まどか

- 高齢者のヒートショック対策について
（東京ガス㈱「同社HPヒートショック対策特集内」2019.11）

社会参加と地域保健研究チーム

非常勤研究員 成田 美紀

- ずっと元気にご長寿レシピ「体ポカポカ、あったかレシピ」
（NHK出版「きょうの健康」2019.12.21）



街中を歩いていると今年はほとんどの人がマスク姿。暖冬の影響で花粉が飛ぶ時期がかなり早まったのに加え、新型コロナウイルスによる感染の広がりによる影響でしょう。風疹・麻疹、そしてインフルエンザなどが流行っても我関せずであったのが、今回は未知なものに対する「怖さ」を感じての行動なのかもしれません。「感染を広げない」意識の高まりは良い傾向ですが、マスクのつけ方・捨て方一つで、感染予防につながったり、逆に広げたりすることもあります。すぐに冷めず、今そして次なる感染に備えるためにも、正しい情報で正しい予防をすることこそが、自分を、そして社会を守ることに繋がっていくことだと思います。今年も満開の桜を大いに楽しめよう。（はるよ、迷わずこい）



2020年3月発行

編集・発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所編集委員会

〒173-0015 板橋区栄町35-2 Tel. 03-3964-3241 FAX.03-3579-4776

印刷：コロニー印刷

Twitter アドレス：<https://twitter.com/tmghig>

ホームページアドレス：https://www.tmghig.jp/J_TMIG/research/

無断複写・転載を禁ずる