

Index

新たな時代へのメッセージ	1	職員表彰	6
所内研究討論会レポート	3	研究チーム、テーマ編成	7
友の会交流会レポート	4	研究トピックス更新のお知らせ	7
第153回老年学・老年医学公開講座レポート	5	老年学・老年医学公開講座開催予定	8
職員の異動	5	主なマスコミ報道／編集後記	8



友の会交流会（P4）

新たな時代へのメッセージ

老年学研究：新たな時代へ

東京都健康長寿医療センター 理事長 井藤 英喜

ノーベル賞受賞者が我が国から輩出し大変うれしいことです。しかし、研究費、大学ランキングや論文数などの面から見ると、我が国の発展を支えてきた教育、科学、技術などが現在危機的な状況にあると言われています。このような状況の中、当センター研究所は競争的外部資金獲得額、科学研究費採択率、論文数、論文内容などよく健闘しております。これも、研究員一人一人の努力によるものであり、深く敬意を表したいと思います。

とはいえ、当センターが担っている「超高齢社会に対する有効な対処策を考える」という使命を考えますと、さらに研究を進展させることが必要です。老年学の研究では、認知症、サルコペニア、フレイル、さらに細胞・臓器、感覚器などの老化機序と予防法の開発が大きな研究課題となります。また、高齢者の社会参加、就労、健康増進、介護予防などの研究や、ビッグデータを活用した研究も必要です。残念ながら、現在当センターではあまり研究していませんが情報技術（IT）、ロボット、人工知能（AI）などの新しい技術を老年学に応用することも大きな研究課題となります。研究は、未解明の課題への挑戦です。新しい技術、アイデアも積極的に取り入れ、多くの人の役に立つ素晴らしい研究成果が当センターからでることを期待しています。



渋沢栄一銅像

平成から令和へ：新たな時代へのメッセージ

東京都健康長寿医療センター センター長 許 俊鋭

新しい時代の変革は突然やってきます。もちろんその背景には、科学技術の進歩や新しい発想が渦巻いています。我々研究者や教育者、あるいは政治家や企業経営者はその時代の息吹と言うべき変革の胎動を感じ取る必要があります。20 世紀は、科学技術の発展に支えられた大量生産・大量消費の時代であり、国際化および新しいネットワーク・メディアの時代でもありました。我々が今遭遇している 21 世紀のもっとも大きな課題は「地球環境の保全」と「人口問題：特に日本にとっては少子高齢化問題」であります。

平成の 30 年間、日本はバブル崩壊による景気の低迷や阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震など多くの災害にも見舞われました。一方、平成 14 年から景気回復が徐々に始まり、昨年には戦後最長の景気回復局面を迎えました。そして本年 5 月 1 日の新天皇即位を迎えました。新たな時代を迎え、日本が平和で豊かな社会を維持し、さらに発展していくためには人口問題：特に少子高齢化問題と正面から向き合う必要があります。資源の少ない日本には、平和で安定した経済状態のもと、「健康長寿の延伸」と「高齢者を支える社会経済システム」が必要です。東京都健康長寿医療センター研究所は、英知を絞り「持続可能な高齢社会」の構築に邁進したいと思います。



自然科学系研究 新たな時代へ

東京都健康長寿医療センター研究所 自然科学系副所長 重本 和宏

自然科学系は、老化の基本メカニズム、サルコペニア、フレイル、血管病、高齢者がん、認知症など高齢者に特有な疾患の発症メカニズムの解明を目指して研究を進めており、これまでユニークな成果を挙げてきました。また、認知症や高齢者の神経難病の神経画像による早期診断技術の開発、および高齢者ブレインバンクとバイオリソースセンターの研究基盤推進事業により、研究所と当センター病院との間の橋渡し研究で先端的な成果をあげてきました。さらに、自然科学系は社会科学系と連携してサルコペニア、フレイル、認知症の前期・早期診断を目指した研究を進めてきました。研究所は、病院と関連施設の臨床部門との間で、人的交流、情報交換と共同研究を活発に行っています。自然科学系は、この多様な研究環境を生かし先端的かつ学際的な老化研究の課題に取り組み、基礎研究から橋渡し研究へと展開することで、健康長寿の延伸を可能にする研究成果を都民へ還元することを目標としています。

社会科学系研究 新たな時代へ

東京都健康長寿医療センター研究所 社会科学系副所長 新開 省二

社会科学系研究のミッションは、わが国、特に東京都で人口の高齢化に伴って生じる様々な社会問題を解決するための処方箋を出すことです。人口の高齢化自体は人類の必然ですが、わが国では 30 年以上続く少子化の影響を強く受け、その社会的インパクトはかなり深刻なものとなっています。この急激な変化に対応するには、生活機能障害とその要因に関する検討を行う要因分析型の疫学研究だけでは不十分です。今後は、そうした基礎研究も重視しつつ、基礎研究から得られたエビデンスを社会実装するための研究（例えば地域介入研究）や情報通信技術、ロボットなどの先端テクノロジーを活用した課題解決型の応用研究を強化し、超高齢社会に対応した新しい社会技術を開発していく必要があります。現在、2017 年 6 月にまとめた『健康長寿新ガイドライン』の社会実装化への取り組みが進行中です。多くの研究員の知恵を結集してそれを成功させること、これを第一歩としたいと思います。

所内研究討論会レポート

1月21日(月)に第29回所内研究討論会が行われました。発表者より、当日の発表内容をご紹介します。

座長：老年病理学研究チーム 専門副部長 相田 順子

自立促進と精神保健研究チーム 研究員 大須賀 洋祐

「嗅覚と認知症をつなぐコリン作動性神経機能の基礎研究」

発表者：老化脳神経科学研究チーム 研究員 内田 さえ

嗅覚（きゅうかく；においの感覚）機能は認知症のごく初期に低下することから、認知症の早期診断マーカーとして注目されています。認知・記憶に関わる大脳新皮質・海馬だけでなく、嗅覚に関わる大脳の嗅球にはコリン作動性神経（アセチルコリンを神経伝達物質とする神経）が分布しています。私たちは、コリン作動性神経の働きを嗅球と新皮質で比較したところ、嗅球では、新皮質よりアセチルコリン量が少なく血流の増加作用を欠くものの、におい刺激に対する反応を増強していることを見出しました。本討論会では基礎、臨床の様々な研究の立場から貴重なご意見をいただきました。この研究を発展させ、認知症の新しい早期診断法や予防法の開発につなげたいと考えております。



「フレイル・サルコペニアに関する栄養疫学研究」

発表者：社会参加と地域保健研究チーム 研究員 横山 友里

栄養・食事は健康長寿の要因のひとつとして注目されています。特に、高齢期では、疾病予防のみならず、加齢に伴う心身機能の低下を遅らせるフレイル予防の観点から、良好な栄養状態を維持していくことが重要です。私たちはこれまで、食品摂取の多様性、主食・主菜・副菜の摂取頻度、1日のたんぱく質の摂取配分などに着目し、フレイルやサルコペニアとの関連について検討してきました。本発表では、栄養疫学研究における食事の評価方法や、地域高齢者を対象とした栄養疫学研究を通じて得られたフレイル・サルコペニアと栄養・食事に関する研究成果を報告しました。討論会では、色々な視点からご意見をいただくことができ、大変貴重な機会となりました。



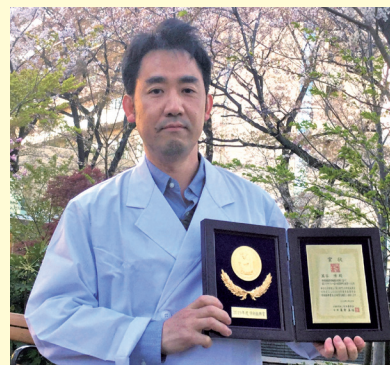
2019年度日本薬学会 学術振興賞

「新規糖鎖修飾機構の理解に基づく筋ジストロフィー症の病態解明と創薬への応用」

老化機構研究チーム 研究副部長 萬谷 博

日本薬学会は明治13年（1880年）に設立された日本では最も古い学会の一つであり、薬学の発展と医薬品による病気の克服を目的としている、約17,000人の会員からなる学術団体です。本賞は、薬学の基礎および応用に関し優れた研究業績をあげ、世界的にも注目される研究者に贈られる賞です。今回の受賞は、難病である先天性筋ジストロフィー症の発症に関わる新しい糖鎖構造^{*}とその生合成機構を解明し、根本的な治療法開発への手掛かりを得たことが評価されました。本研究の遂行にご協力頂きました多くの方に深謝申し上げます。

^{*}糖鎖とは糖がつながった鎖のことで、タンパク質や脂質に結合してそれらの性質や働きを決めている分子



友の会交流会レポート

社会参加と地域保健研究チーム 非常勤研究員 成田 美紀

3月6日（水）に研究所1階多目的室で開催された友の会交流会では、99名にご参加いただきました。許俊鋭センター長よりご挨拶をいただいたあと、2つの講演を行いました。第一部の講演では、井藤英喜理事長（表紙写真）より「健康長寿を目指した食事ー最近のエビデンスー」をテーマに、人口推計や医療制度の観点から超高齢化社会における高齢者像を示すと共に、疾病と栄養素や食品との関連を示す数々の研究結果からサルコペニア・フレイルを予防し健康長寿を達成するための生活習慣についてお話いただきました。第二部では「食事の悩みを解決して元気な毎日を過ごそう」と題し、私、成田が講演しました。高齢期における食事作りの観点から多品目の食品摂取を心がけ継続する工夫や、会食・配食・共食などを通して地域や隣人との交流を高めることが健康で幸せな毎日につながることをお伝えしました。参加者の皆様から熱心な質問や感想が多く寄せられ、健康長寿にかかわる食事への関心の高さを肌に感じました。今後も多くの方に良質な研究を紹介できますよう、会員の皆様と交流を深めていければ幸いです。



許センター長



成田非常勤研究員

参加者の声

○病院と研究所という力強いタッグ。講演内容がとても有意義で現実的でわかりやすかったです。

○大変勉強になりました。理由からきちんと教えてくださり、よく分かり、実践したいと思うことばかりでした。

○わかりやすく、とても参考になりました。今日からさっそく意識し、バランスの良い食品を取りたいと思いました。

○参加者にお元気な方が多く、意識を持って暮らすことが元気の源と感じました。知的好奇心を持ち続けたいと思いました。今後も楽しみにしています。



レシピ紹介・「骨を強くする食事」「筋肉を増やす食事」・ 鮭と豆苗の卵チャーハン

エネルギー 583kcal タンパク質 26.9g 脂質 26.6g Ca 178mg
V.D 12.9μg V.K 222μg V.B6 0.39mg V.C 45mg 塩分 1.4g



【材料（2人分）】

- ・ごはん……………260g
- ・焼鮭（フレークも可）……………1尾弱（60g）
- ・豆苗……………1袋（120g）
- ・プロセスチーズ……………2個（40g）
（または粉チーズ……………大さじ2（12g））
- ・卵……………2個
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・日本酒……………大さじ2
- ・塩、こしょう……………各少々

【作り方】

1. 焼鮭は身をほぐす。豆苗は2cm長さに切る。
2. 卵は1cm角に切ったチーズを加えて混ぜ、サラダ油大さじ1を熱したフライパンで炒り卵を作り、一旦皿に取り出す。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を入れ強火で熱し、ごはん、鮭、日本酒を加えて炒める。
4. ごはんがほぐれたら豆苗を加えてさっと炒め、さらに2.を入れて、塩こしょうで味を調える。

☆ポイント

- ・鮭はたんぱく質に加え、ビタミンB6、Dも多く含む。
- ・鮭はフレーク（瓶）や鮭缶を使ってもよい。
- ・豆苗などのスプラウトや青菜はビタミンKが多い。
- ・プロセスチーズの代わりに粉チーズを加えて作ってもよい。いずれも少量でカルシウムアップが期待。

レシピ提供



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
（東京都老人総合研究所）

第153回老年学・老年医学公開講座レポート

総務課 広報普及係 小林 美恵

1月25日（金）に「自分で気付く・家族で守る～認知症と向き合うために～」と題して、板橋区立文化会館にて第153回老年学・老年医学公開講座が行われました。午前中には、初めての試みである「ミニ講座」を大会議室にて開催しました。看護師、栄養士、薬剤師などによる講座や相談コーナー、パネル展示を行い、67名の方にご参加いただきました。

午後の公開講座は、大ホールにて3つの講演が行われました。「認知症予防の秘訣－日々の生活のなかでできること」（糖尿病・代謝・内分泌内科 田村専門部長）



では、認知症の発症と生活習慣病の関与について、専門の糖尿病の話を中心に紹介しました。「あれ？いつもと違う。認知症？」（脳卒中科 金丸部長）では、認知症の前段階に起こる症状と認知症の予防についてお話ししました。「家族の介護～認知症と向き合う・周囲に頼る・心の準備を～」（福祉と生活ケア研究チーム 涌井研究員（右上写真））では、家族が介護を乗り切るための心構えを具体的なエピソードと併せて紹介しました。公開講座には、750名と多くの方々にご参加いただき、活気あふれる講座となりました。

質疑応答

Q 認知症の妻への対応が難しく、毎日のように喧嘩しています。罵倒された時などは、どのように対応したら良いかアドバイスをお願いします。

A 暴言は、認知機能低下の症状なので、「変えよう」、「どうにかしよう」とは思わないでください。認知機能には、日によって差があり、しっかりしていると思う日もあれば、暴言ばかりの日もあります。それまでの奥様と違うことに戸惑われるとは思いますが、病気の症状であることをよくご理解ください。ご自宅の中に二人きりでいると、息が詰まってしまうこともあるかと思えます。介護サービスを利用したり、別居している家族に来てもらったりして、第三者に入ってもらうことが、ご主人の気分転換になりますし、奥様の変化にも繋がります。（涌井研究員）

職員の異動

■入職者

自立促進と精神保健研究チーム	専門副部長	小原 由紀
社会参加と地域保健研究チーム	研究員	野藤 悠
介護予防推進支援センター	研究員	西村 悦子
介護予防推進支援センター	研究員	高橋 淳太
健康長寿イノベーションセンター	専門副部長	田中 紀子

■退所者

老化制御研究チーム	研究員	近藤 嘉高
老化制御研究チーム	シニア研究員	高橋真由美
老化脳神経科学研究チーム	研究副部長	三浦 正巳
老年病理学研究チーム	シニア研究員	石川 直
社会参加と地域保健研究チーム	研究員	谷口 優
福祉と生活ケア研究チーム	研究員	中里 和弘
自立促進と精神保健研究チーム	研究副部長	渡邊 裕
介護予防推進支援センター	研究員	安永 正史
健康長寿イノベーションセンター 研究開発ユニット	研究員	山川 直美

平成30年度 職員表彰

平成 30 年度の職員表彰受賞者が決定しました。
研究部門の受賞者及び受賞理由は下記のとおりです。

賞	受賞者	受賞理由
理事長賞	東日本大震災プロジェクト	被災地における地域保健福祉システムの再建支援及び気仙沼市をはじめとする被災地との連携活動等
	健康長寿イノベーションセンター	医療と研究が一体となった取り組みの推進に向けた新たな支援組織の立ち上げ
副所長賞	老化脳神経科学研究チーム 自律神経機能	長年の基礎研究の成果を、企業との共同研究により応用研究へ展開
	老化制御研究チーム 研究員 高山 賢一	ファーストオーサーとして執筆した論文における高いインパクトファクター数
	社会参加と地域保健研究チーム 研究員 清野 諭	社会科学系で最も高いインパクトファクターの雑誌に第一著者として論文を発表
	自立促進と精神保健研究チーム 研究員 稲垣 宏樹	2016年に開始した「高島平スタディ」への貢献



平成 30 年 12 月 28 日（金）に表彰式が行われました。

平成31年度からの研究チーム、テーマ編成

研究系	研究チーム	チームリーダー	テーマ
自然科学系 副所長 重本和宏	老化機構研究チーム	井上 聡	分子機構
			プロテオーム
			システム加齢医学
	老化制御研究チーム	石神 昭人	分子老化制御
			生体調節機能
	老化脳神経科学研究チーム	遠藤 昌吾	自律神経機能
			記憶神経科学
	老年病態研究チーム	重本 和宏	心血管老化再生医学
			筋老化再生医学
			運動器医学
社会科学系 副所長 新開省二	社会参加と地域保健研究チーム	藤原 佳典	高齢者がん
			神経病理学
			PET薬剤科学
	自立促進と精神保健研究チーム	栗田 圭一	PET画像診断
			社会参加と社会貢献
			ヘルシーエイジングと地域保健
	福祉と生活ケア研究チーム	石崎 達郎	大都市高齢者基盤
			フレイルと筋骨格系の健康
			口腔保健と栄養研究
			認知症と精神保健
社会科学系 副所長 新開省二	社会参加と地域保健研究チーム	藤原 佳典	介護予防
			医療・介護システム
			介護・エンドオブライフ
	自立促進と精神保健研究チーム	栗田 圭一	ヘルシーエイジングと地域保健
			大都市高齢者基盤
			フレイルと筋骨格系の健康
	福祉と生活ケア研究チーム	石崎 達郎	口腔保健と栄養研究
			認知症と精神保健
			介護予防
			医療・介護システム

「システム加齢医学」が老化制御研究チームから老化機構研究チームへ異動となりました。

■所属変更

- ・シニアフェロー 遠藤玉夫（非常勤）
- ・老化制御研究チーム 伊藤雅史（非常勤）
- ・自立促進と精神保健研究チーム研究部長 平野浩彦（歯科口腔外科部長兼務）

研究所ホームページ「研究トピックス」を更新しました！

NEW 『細胞が教える加齢のサイン ～糖鎖から見た老化の世界～』

老年病態研究チーム 研究員 板倉 陽子

URL <https://www.tmghig.jp/research/topics/201903/>

「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！

老年学・老年医学公開講座 開催予定 手話通訳あり・事前申込不要・入場無料

第154回老年学・老年医学公開講座

『今、筋肉が熱い!? ～あなたの知らない筋肉の世界～』

1. 『知っておきたい筋肉のこと：基礎から疾患まで』
老化機構研究チーム 研究副部長 萬谷 博
2. 『運動不足解消で認知症予防－日々の生活で気を付けたいこと』
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 桜井 良太
3. 『筋活で延ばす健康寿命 今からでも遅くない筋肉づくり』
順天堂大学大学院 スポーツ健康科学研究科 教授 町田 修一

日 時：2019年5月29日（水）
13：15から16：00まで

場 所：練馬文化センター大ホール（こぶしホール）
東京都練馬区練馬 1-17-37

最寄り駅：西武池袋線・西武有楽町線・都営地下鉄大江戸線
「練馬駅」北口徒歩1分

主なマスコミ報道

2018.12～2019.3

副所長 重本 和宏

- 「運動・睡眠が脳内リンパの流れ強め老廃物を洗い流す」
（世界日報社「世界日報」2019.1.29）

副所長 新開 省二

- 「親の健康トリセツ 65歳を過ぎたら改めたい『健康常識』」
（保健同人社「笑顔 2018年12月号」2018.12.10）
- 「健康寿命を延ばす新常識」
（主婦と生活社「NHK ガッテン住友生命版」2019.2.1）
- 「親の健康トリセツ 高齢者の口腔ケア」
（保健同人社「笑顔 2019年2月号」2019.2.10）
- 「フレイル診断で健康長寿」
（テレビ朝日「東京サイト」2019.2.28）
- 「あなたの栄養バランスは？健康寿命を延ばす秘訣は食べ方にあるんです」
（ベターホーム協会「ベターホームジャーナル」2019.3.1）

老化制御研究チーム 研究部長 石神 昭人

- 「ビタミンCってホントに体にいい？」
（NHK出版「きょうの健康」2019.1.21）

老化制御研究チーム 研究員 高山 賢一

- 「健康寿命UP術」
（産経新聞社「タ刊フジ」2019.1.9、2019.1.16、2019.1.23）

老化脳神経科学研究チーム 研究部長 堀田 晴美

- 「軽い皮膚刺激を利用した過活動膀胱の緩和について」
（主婦の友社「健康」2019.2.1）
- 「軽い皮膚刺激による過活動膀胱の対策について」
（わかさ出版「わかさ夢ムック 88」2019.2.27）

老年病理学研究チーム 研究部長 村山 繁雄

- 「認知症に関する最新の知見」
（テレビ朝日「東京サイト」2019.3.1）

神経画像研究チーム 研究員 石橋 賢士

- 「『加齢によるもの忘れ』より『認知症』は急激に症状悪化」
（世界日報社「世界日報」2019.2.5）

社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 藤原 佳典

- 「シニア世代にとって『癒し安らぎ！本を読む』」
（NHK「あしたも晴れ！人生レシピ」2019.2.1）
- 「社会的孤立は死亡率上昇や生活機能障害のリスクに」
（世界日報社「世界日報」2019.2.19）

社会参加と地域保健研究チーム 研究員 村山 陽

- 「『若い人の役に』が高齢者の幸せ感を高める」
（朝日新聞社「朝日新聞」2019.3.6）

社会参加と地域保健研究チーム 非常勤研究員 成田 美紀

- 「ずっと元気に長寿レシピ かぜをひいたらとろみごはん」
（NHK出版「きょうの健康」2019.1.21）
- 「ずっと元気に長寿レシピ 『食べたいもの』をかみやすく」
（NHK出版「きょうの健康」2019.2.21）

自立促進と精神保健研究チーム 研究部長 金 憲経

- 「たんばく質＋運動で筋力増加 アミノ酸摂取だけでは不十分」
（朝日新聞社「朝日新聞」2019.3.2）

自立促進と精神保健研究チーム 研究員 枝広 あや子

- 「口腔ケアが認知症予防に効果的なワケ」
（公益財団法人 日本ケアフィット共育機構「Kizzna」2019.2.25）

自立促進と精神保健研究チーム 研究員 本川 佳子

- 「『かむ力』の低下が体の機能低下や認知症の発症と大きく関係している」
（株式会社オレンジページ「大人の健康 vol.10」2019.2.26）

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 伊東 美緒

- 「定年までに知っておきたい、親との向き合い方－介護・認知症のこと－」
（せいざん株式会社「ここからはじまるエンパーク」2019.2月）



新年度が始まり、次の元号「令和」が発表され、また当センターの母体である養育院長であった渋谷栄一が新紙幣に採用されるというニュースが流れました。新たな時代の幕開けを感じております。当センターの入口近くには渋谷栄一の銅像が飾られています。銅像は1925（大正14）年に制作され、渋谷栄一本人も出席して除幕式が行われたとのこと。みなさまもお近くにお越しの折には、ぜひお立ち寄りください。

（きざはし）



2019年5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

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