

No.183

# 老人研情報

発行・(財)東京都老人総合研究所 広報委員会 平成13年3月

## 老人研と長寿研

～老化研究所のトップの素質と責任

国立療養所 中部病院  
長寿医療センター センター長

**木谷 健一**

(元東京都老人総合研究所 臨床生理部門長  
兼ボジトロン医学研究センター長、  
前東京大学医学部教授、放射線研究施設長)



私は1972年2月、着任して以来、1992年6月迄20年余にわたり、初代太田、2代今堀、3代積田の3所長のもと老人研で働かせて頂いた。1995年には新設の国立長寿医療研究センターの責任者として、今度は逆の立場で6年余を過ごしてきた。このような経験の上に立ち今後の老化研究を考える時、特に老化研究所の責任者としての立場と責任について感ずる所を述べてみたい。

両研究所には、21世紀の高齢者問題の解決の先兵となるべき共通の重大なミッションがある。つまりはっきりとその責任が与えられた目的研究所であり、学問の自由を謳歌する真理探求の殿堂ではない。この点、老研初代太田所長は異なった考えをもって居られ、“自分が本当に情熱をもって当たる研究テーマでなければ良い研究はできない、君達は何でも自分の好きなテーマにとりくみなさい。”と繰り返して言われて居られた。この結果、開所当初研究所の研究テーマは186個が登録された。

第2代今堀所長は百花斉放の老人研の当時の状況を深く憂慮され、いわゆるプロジェクト研究を大きく打ち出された。私も「老化と薬力学」という大きなプロジェクト研究の責任者として、お世辞にも成功したといい難い各種の 프로젝

トの研究の中で「薬力学」からつぶれたとはいわせないと頑張り、なにがしかの成果を出してきた。この半強制的な所長のリーダーシップが、私の研究後半生に良い意味での大きなインパクトを与えてくれたことを、研究生活の終わりに当たって今痛感すると共に今堀所長に感謝している次第である。

今センター長として、ミッション研究所として最低の枠をはめ(一例を挙げるなら、ヘイフリックモデルはこのセンターではやるなとっている)また「Nature, Scienceに論文が載ったとしても、私はそれだけでは評価しない。なるほど、長寿医療研究センターの分子遺伝学研究部はこうゆう研究をしているのかという事が論文のタイトルでわかるような論文を書きなさい。」とっている。(もちろんこの言は不評の上ない)。しかし長寿研のミッションに関係のない研究は文部省か科技厅(都合よく今度は一緒になったが)へ行ってやりなさい、とはっきり言い渡してある。

研究所のトップは大学の教授室の主任教授とは全く性質が異なる仕事である。優秀なサイエンティストが教授に就任した大学の研究室なら、数年のうち若い俊英が集い大きな業績が挙げられ

よう。この点研究所のトップのなし得る仕事はかぎられて居り、研究者として優秀な所長が研究所の機能を upregulation することは至難の業である。特に長寿科学研究という極めて幅広い研究ジャンルを学術的に統合する責任のあるトップとして、自己の研究者としての研究エゴを優先することはタブーと考えてきた。従って長寿研でのセンター長の研究活動は当人と流動研究員 1 人の 2 人以上には広げていない。(又物理的に広げ得ない)。又老化の生物学だけに限っても、我が国のみならず米国ですら真にふさわしい研究者をトップに迎えるのは至難の業である。一方もし所長に人を得ない場合、研究所は一挙に崩壊の危機に瀕する。米国 National Institute on Aging (いわゆる NIA) で、何代か前かの所長が molecular biology で Alzheimer の研究をやるとの policy を打ち出し(それ自体はまことに立派な idea だが)鳴り物入りで迎えた laboratory chief が、Nature にアルツハイマー病のトランスジェニックマウスができたという報告をして、大スキャン

ダルとなった事がある。この研究者もまた研究所長自身をも個人的によく知っている私にはこの時の所長の姿勢にこのスキャンダルを生んだ大きな要因があったと感じて居り、研究所トップのリーダーシップは一つ間違うと研究所を奈落の底におとすことになりかねないと、常に自戒してきた。もちろん、このような自戒はリーダーシップの欠落との批判をうけ易く、この点に研究所トップの難しさがある。

このように甚だリーダーシップに欠けるセンター長の 6 年間であったが、現在の長寿研における研究活動、(特にアルツハイマー病や骨粗鬆症の病因に関する研究、長期縦断疫学研究など)は、センター長の 6 年前の期待を質・量共にはるかに超えている。一般の老人研研究員諸子への言葉としては JFK の言葉をもじり、“研究員は研究所長が何をしてくれるかを考えるのではなく、研究員各自が研究所に何が出来るかを問うことが大切である。”との言葉で私の拙文を終わる。

## 平成 13 年度老年学公開講座などの予定

### 科学技術週間参加行事

日 程：平成 13 年 4 月 20 日(金)  
場 所：養育員記念講堂など  
講 演：「活性酸素と老化の関わり合い  
- 愛も老化する? -」

\* ポジトロン医学研究施設見学、転倒予防体操、画面を見ながらの高齢者の運転チェックも行います(定員制)。

### 第 64 回老年学公開講座

日 程：平成 13 年 5 月 25 日(木)  
場 所：板橋区立文化会館大ホール  
テーマ：「痴呆はどこまで防げるか どこまで良くなるか」

### 第 65 回老年学公開講座

日 程：平成 13 年 9 月 14 日(金)  
場 所：千代田区公会堂  
テーマ：「生きたままで分かる脳の老化 - 画像診断の進歩 -」

### 第 66 回老年学公開講座

日 程：平成 13 年 11 月 16 日(金)  
場 所：ルネこだいら  
テーマ：「痴呆はどこまで防げるか どこまで良くなるか」

### 第 67 回老年学公開講座

日 程：平成 13 年 12 月 14 日(金)  
場 所：東京都庁大会議場  
テーマ：「運動・認知の脳内メカニズムと加齢変化」

## 経常研究の評価を進めています

老人総合研究所では、140人を越える研究員が、ほぼ同数の経常研究を実施しています。現在、この経常研究の実績等を基に、研究員全員の評価を進めています。3月上旬には外部評価委員を迎えて、部

門長のプレゼンテーションが行われました。そこで、評価制度とその特徴について、次長に執筆していただきました。

## 老人研が進めている個人評価

次長 齋藤 健一

### 1. お釈迦様の手の平

赤塚不二夫の代表作に「天才バカボン」というのがある。これは「ばがぼん」から引用している。私はずっと勝手に信じている。究極の知恵者のことを意味し、お釈迦様と同義語である。最近電車の中吊り広告で「バガボンド」というマンガのタイトルを見かける。こちらは放浪者を意味し、似て非なるものであることに妙に感心している。

ところで、孫悟空はいくら一生懸命に動き回ってもお釈迦様の手のひらを出ることができなかったとされているが、この意味は、既成概念の枠を破ることは個人だけの力ではどうしようもないことの例えとされている。評価制度も、本来は、外部の識見によって、研究や職務の発展を促進することを目的としているが、新たな視点が見いだせない場合には辛い制度である。

### 2. 一般的な評価制度

前述のようなことを目的にする場合、評価の対象は「テーマ」であることが一般的である。別の視点で考えると、終身雇用制度が定着していたもとでは、そうなるのかもしれない。しかし、最近では「個人評価」も行われつつあり、平成9年8月の内閣総理大臣決定の「国の研究開発全般に共通する評価の実施方法のあり方についての大綱的指針」においても、研究テーマをターゲットにしつつ、最終的には個人評価を容認している。

### 3. 老人研の評価制度

#### (1) なぜ、個人評価か

老人研の評価制度は、国などの制度とは異なり、個人評価を直接の目的とし、その評定要素に研究業

績とこれに関わる諸活動を取り入れている。なぜ、個人評価か？都の制度として行っている個人別の業績評価と重複するのではないかな？

まず、個人評価については、評価の目的が、予算・人員・スペースなどの研究資源の配分であることから、異論もあるが、経常研究に要する予算配分が人頭割りで行われていることに関連していると解釈している。また、業績評価との関係については、業績評価という上司だけの評価だけでなく、評価の視点(評価者)を多くすると言う意味があることと、業績評価では捕らえきれない研究の多様性に対応するものであると考えている。

#### (2) 個人評価を毎年行うのか

今回の評価対象範囲は、平成10～12年度の3年間の業績などであることを加味し、個人評価という性格を考えると、一定の間隔を開けて行うことの方が得策と考えられる。特に鈴木所長が言明されているように、プロジェクトを重視した研究所に組織改革する方向にあることから、今後はテーマを対象にすることを、組織改革と併せて検討すべきではないだろうか。業績や成果だけでなく、プロジェクト実施前に、実施の可否、実施にあたっての創意工夫や留意事項などを提起することも重要であり、事前評価を取り入れた制度が望まれる。今後の早急な検討課題である。

### 4. さいごに

いずれにしても、老人研の評価制度は特有の制度であり、また規模の大きさにおいても稀である。この評価の過程と結論は各方面から注目されると思われる。老人研の識見と力を、総力を挙げて示そうではありませんか。

# トピックス

## 寝たきり知らずで健康長寿 ～転倒予防教室～

疫学部門 金 憲経

21世紀の超高齢社会の到来を目の前に、寝たきりになる人数は増すばかりです。現在、寝たきりで介護を必要とする65歳以上の人口は、全国で約120万人、2025年には約230万人になると言われています。

高齢者の寝たきりの原因は、脳卒中や痴呆など色々挙げられますが、“転倒による骨折”も非常に多く見られます(11.7%、「国民生活基礎調査」(平成10年)より)。

転倒・骨折の理由の1つに、老化による“筋力やバランス能力、歩行機能の低下”が挙げられます。特に筋力が弱まると、自分の体を思うように支えられなくなり、住み慣れた家の中や平らな道で転倒し、骨折した場合、そのまま寝たきりになるケースが少なくありません。

転倒による寝たきりを予防するためには、筋力アップ、バランス能力の改善、適切な栄養が重要です。我が研究所では、10年前から小金井市の高齢者の健康を追跡調査してきました。昨年6月からは、74歳～89歳の女性(男性より骨粗鬆症や転倒リスクが高い)を対象に、半年間の転倒予防教室(月2回・各1時間・計10回)を行い、現在はフォローアップをしています。月2回の教室以外にも家でできる個人用の体操プログラムと栄養指導を行ったところ、転倒予防に効果的な足の筋力アップや動的バランス能力の改善などの成果があらわれました。

以下に、「転倒予防」のプログラムの一部を簡単にご紹介します。

### <転倒予防体操>

すべての動作はゆっくり5～10回繰り返す。

#### 〔足の筋力アップ〕

##### 1. 足の曲げのばし

両足を揃えて、膝をのばして座る。  
両手は後ろにし、軽く上体を支える。  
背中をのばす。  
両足首を手前に十分に曲げ、5秒間止めたあと、外側にしっかりとのばす。

\* 下肢により強い力を入れるためには、そらすときにかかとを持ち上げる気持ちで行うと効果的。

##### 2. 片足あげ

両手を後ろに、背中をのばして膝を曲げて座る。  
片足をのばしながら持ち上げる。  
上げたまま5秒間止め、ゆっくりと下ろす。



足 - 1 足の曲げのばし



足 - 2 片足上げ

#### 〔腰の筋力アップ〕

##### 1. よつんばい片足あげ

よつんばいの姿勢から片足の膝をのばしながら持ち上げる。  
上げた状態で3～5秒間止め、ゆっくりともとに戻す。



腰 - 1 よつんばい片足上げ

## 2. うつぶせ片足上げ

足を揃えてうつぶせになり、両手をあごの下に置く。

膝をのばしたまま、ゆっくりと片足を持ち上げる。

上げたまま5秒間止め、ゆっくりと下ろす。



腰 - 2 うつぶせ片足あげ

## 〔腹部の筋力アップ〕

### 1. あお向け片足あげ

あお向けになり、膝を立てる。

片足の膝をのばしながらゆっくりと持ち上げる。

上げた状態で5秒間止め、もとに戻す。

### 2. 腹筋運動

あお向けになり、膝を立てる。

膝をのぞくような感じでゆっくりと上体を起こす。

上体を起こすのに合わせて手を太ももの上から膝の方へ移動する。

上体を上げたまま、5秒間止め、ゆっくりともとに戻す。

\* 体をもとに戻すときの衝撃を予防するために頭の下に枕などを入れると効果的。



腹部 - 1 あおむけ片足あげ



腹部 - 2 腹筋運動

## < 転倒予防の6つのポイント >

### 1. バランスのとれた栄養をとろう

変化に富んだバランスのよい食生活を送りましょう。特に骨がもろくなる病気「骨粗鬆症」の予防にカルシウムはしっかり摂りましょう。(牛乳、ひじき、魚、ほうれん草等)

### 2. 運動をしよう

運動で筋肉をつけることは、転倒予防には欠かせません。適度な運動で、転ばぬ体力作りをしていきましょう。こまめに体を動かすことも大切です。

### 3. 整理整頓を心がけよう

ちらかった部屋には転倒の原因がたくさん。新聞を踏んですべったり、物をよけようとして転んだり、コンセントに足を引っ掛けたりします。部屋はいつも整理整頓されているようにしましょう。

### 4. 履き物に注意しよう

室内でのスリッパはすべり止めのついたものにししましょう。外で履く靴はしっかり足にフィットし、靴底にはすべり止めがついているものを選びましょう。

### 5. 室内の安全対策をしよう

マットやじゅうたんの端は足を引っ掛けやすいので、固定するなどの処理をしましょう。階段にはすべり止めや手すり、室内の段差にあて木をするなどの対策をします。小さな段差はテープなどで解消することもできます。夜には、足もとに照明をつける工夫をしましょう。

### 6. いつも気を引き締めよう

自分で思っているよりも足は意外に上がっていないもの。階段や段差のあるところでは特に気を引き締めましょう。手すりのあるところでは、すぐにつかめるようにそばを歩くようにしましょう。

## ちょっとQ&A

### 高齢者特有の体臭ってあるんですか？

自律神経部門  
堀田 晴美・内田 さえ

「高齢者特有の体臭に悩んでいる方がいらっしょると聞きました。高齢者に特有の体臭はあるのでしょうか。あるならそれはどこから臭うのでしょうか？」

「体臭は、皮膚にある汗腺・皮脂腺の分泌物から生ずる一種の臭気です。ですから、高齢者特有の体臭は、皮膚の老化が原因であると考えられます。」

「皮膚はどのような仕組みと働きを持っているのでしょうか？」

「皮膚は、体重の 16% を占める人体で最も大きな器官で、外の刺激からの身体の保護、感覚、発汗による水分量や体温の調節などの働きをもちます。皮膚は厚さ 1mm に満たない表皮とその下につながる真皮からなっています。表皮の最下層では細胞分裂が盛んに起こっており、分裂増殖した表皮細胞はケラチンと呼ばれる不溶性の線維性蛋白質をつくりながら上層へ移行し、やがて角化し、最後に垢となって剥げ落ちます。表皮には紫外線から皮膚を守るメラニン色素を作る細胞や、免疫を担当する細胞もあります。真皮は、丈夫な線維性蛋白質であるコラーゲン線維と弾性線維からなり、柔軟性と弾力性を備えた組織です。真皮には感覚器をはじめ、毛根、立毛筋、汗腺、皮脂腺、血管やリンパ管などが分布しています。皮脂は一日に約 2g 分泌され、皮膚の乾燥を防ぎ、潤いを保つ役割を持ちます。真皮の下には結合組織や脂肪組織を含む皮下組織の層があります。」

「年をとると、皮膚の働きはどのように変わるのでしょうか？」

「表皮では、表皮細胞が分裂しにくくなります。水分保持機能や細胞接着機能が低下するために、皮膚はきめが粗くなり、乾燥します。また、メラニンができにくくなるため、紫外線から皮膚を守りにくくなります。免疫に関する細胞も少なくなるため、さまざまな感染症が起こりやすくなります。真皮では、コラーゲン線維の網目構造が変化し、弾性線維が変性するため、しわやたるみが生じます。汗腺は減少し、発汗量が減少し、さらに皮脂の分泌量も減少するため、皮膚が乾燥してきます。微小血管もまばらになってきます。」

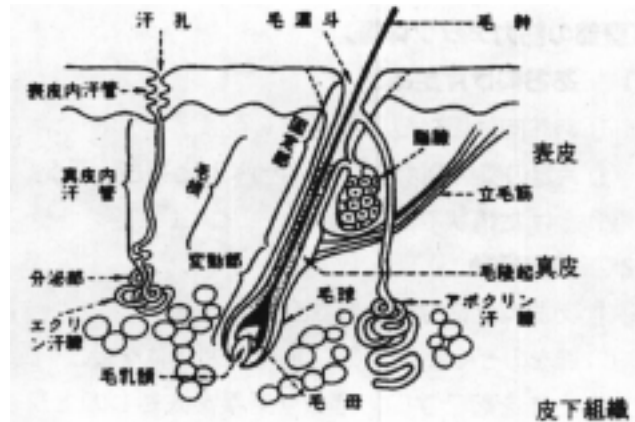


図1 皮膚の構造と機能の模式図  
(財)東京都老人総合研究所(編)「皮膚機能の老化」  
プロジェクト研究報告書, 1997より

「高齢者特有の臭いのもとは何でしょう？」

「高齢者特有の臭いには、皮膚の老化の中でも特に皮脂腺の老化が重要であるようです。高齢者の皮脂腺は大きくなる傾向がありますが、皮脂の分泌量は低下しており、皮脂腺の活動が低下し、皮脂の代謝回転が低下していると考えられます。年とともに皮脂の成分に変化が起こり、高齢者の皮脂には若い人にはほとんどない9-ヘキサデセン酸と呼ばれる脂肪酸が増えてきます。また、高齢者の皮脂には、脂肪酸が酸化されて出来る過酸化脂質が増えていることが分かってきました。9-ヘキサデセン酸が酸化されたり、皮膚の常在菌により分解されると、ノネナールと呼ばれる体臭の原因となる成分が作られます。最近、これが高齢者特有の体臭の原因成分であることが分かってきました。」

「高齢者特有の臭いを防ぐ方法は？」

「高齢者特有の体臭の原因成分であるノネナールの生成を抑えるには、9-ヘキサデセン酸の酸化分解を防ぐ必要があると考えられています。皮膚に限らず、老化のメカニズムを説明するのに、“フリーラジカル説”と呼ばれる考え方があります。体内で酸素のごく一部はフリーラジカルである活性酸素となります。活性酸素は毒性が強く、体内に侵入した異物を攻撃する一方で、遺伝子であるDNAに損傷を与えたり、細胞内での様々な分子の合成や代謝に悪影響を与えます。このようなDNAや分子のエラーが蓄積して細胞機能が低下し、老化を引き起こすと考えられています。生体内には、フリーラジカルを

無毒化して細胞の機能を守ろうとする物質もあります。スーパーオキシドジスムターゼ (SOD)、グルタチオン、ビタミン C、E、カロチンなどがあり、活性酸素はこれらの働きにより無毒な水となります。

皮膚では、日光の紫外線を受けると活性酸素が発生し、これが過酸化脂質の増加や9-ヘキサデセン酸の酸化を引き起こします。酸化による老化を防ぐために、過度に紫外線を受けないように注意を払ったり、抗酸化作用を持つビタミン C、E、カロチンを普段の食生活の中で十分に摂取することが、皮膚の老化予防にも役立つと考えられています。

また、皮脂腺を活性化し、皮脂の代謝回転を高めることも重要と考えられます。皮脂の分泌は男性ホルモンで刺激されるので、皮脂腺の老化には男性ホルモンの分泌低下も関わっています。皮膚の刺激は男性ホルモンの分泌を高める作用をもつため、皮膚を刺激したり運動したりすれば皮脂腺の代謝の回転が高まることが予想されます。毎日、入浴や着替えをして、常在菌の繁殖を抑え、汗や皮脂を洗い流して皮膚を清潔に保つことも大切です。このように、皮膚は外界と体の境界ですから、内部と外部の両方からの影響を受けることになります。皮膚の老化が原因で死ぬことはありませんが、皮膚の老化は心理的に非常に重要な問題であり、これからの社会にとって重要な問題であると思います。しかしながら、

皮膚の働きや老化についての生理学的研究は充分に進んでいるとは言えない状況です。今後このような研究が進むことが期待されます。

#### 参考資料

山岸稔, 新井清一 (著): 最大の臓器, 皮膚から見る老化のメカニズム, 工業調査会, 1998年

Arking, R. (著), 鍋島陽一, 北徹, 石川冬木 (監訳): 老化のバイオロジー, メディカル・サイエンス・インターナショナル, 2000年

折茂肇他 (編): 新老年学, 第2版, 東京大学出版会, 1999年

(財)東京都老人総合研究所 (編): サクセスフルエイジング, ワールドプランニング, 1998年

(財)東京都老人総合研究所 (編): 皮膚機能の老化, プロジェクト研究報告書, 1997年

Tsuchiya, T., Nakayama, Y., Sato, A.: Somatic afferent regulation of plasma luteinizing hormone and testosterone in anesthetized rats. Japanese Journal of Physiology, 42: 539-547, 1992.

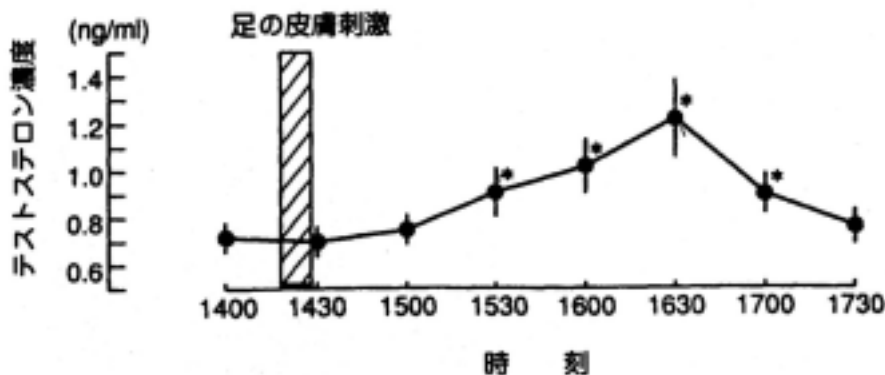


図2 麻酔したラットの足の皮膚刺激は血液中のテストステロン (男性ホルモン) 濃度を高める。(Tsuchiya T. ら (1992) より)

## 生体膜部門とは？

### < 研究課題 >

老化に伴う脳機能低下を、神経細胞膜の異常を捉えることで見ようとしています。また、老齢での脳シナプスの機能低下を改善する方法を検討しています。次の3つの課題が部門研究の中心です。

脳シナプスの神経化学的研究

神経細胞膜のガングリオシドに関する研究

老齢脳におけるシナプス可塑性の研究

### < 部門から一言 >

私たちの研究ネットワークは完成しています。接合部分の伝達効率の調節は研究テーマになるかもしれません。



前列左から萩下（科学技術特別研究員）、岩本、安藤副所長、脇。後列左から田中、佐々木（女子栄養大大学院生）、近、福井（研究生）。ここには入っていませんが、協力研究員の川端（女子栄養大）も私たちの一員です。

## 地域保健部門とは？

### 紹介：

地域高齢者を長期追跡し、老化の進行に関わる要因を見つけ出し、心身の老化を防ぐ手段の開発に取り組んでいます。

### 研究テーマ

#### 新開省二：

活動的余命の延長にむけた総合戦略とは  
高齢者の閉じこもりは果たして、生活機能や認知機能の障害を招くのか

#### 渡辺修一郎：

高齢期における生活習慣病の危険因子の意義は明らかか

#### 熊谷 修：

地域高齢者の老化の進行を防ぐ手立ての開発をめざして

#### 吉田祐子：

高齢期の防衛体力の維持増進に効く日常運動とは

#### 藤原佳典：

高齢者の寝たきり発生は予知できるか

#### 高林幸司：

高齢期におけるインフルエンザおよびその合併症の予防



前列左から 渡辺、新開室長、吉田。後列左から熊谷、藤原、高林。



# 転出にあたって

細胞認識研究室長 渡辺和忠

私は1986年5月に基礎生化学第一研究室(現在の生物活性制御部門)の研究員として、初めて老人研で研究をする機会を得て4年間を過ごさせて頂きました。その後、九州工業大学の情報工学部に転任しましたが、1992年に再び、老人研に戻って参りました。老人研は、多くの優秀な研究者を擁し非常に魅力のある研究所であることが戻ってきた大きな理由でした。この度、長岡技術科学大学に転任することで4度目の転職ということになります。自分は保守的で、変化を好まず出来るだけ楽をしたい性格だと思っているのですが、客観的には転職は繰り返すは、研究テーマはコロコロ変えるは、全く落ち着きのない人生を歩んでいるように見えます。私の父は銀行員で子供の頃から引っ越しや転校を繰り返していたので、自分の意識とは別に潜在意識では環境が変わることにあまり抵抗がなくなっているのかも知れません。私は学生時代に、「今」という時点の自分の行動や意志は自分の遺伝子にコードされているプログラムと、この世に生を受けて以降、外界から経時的に受けた刺激の累積により決定されているのだという強い思いにとらわれま

した。このような気持ちで大学院では染色体の構造の研究に取り組み、その後、遺伝子の発現調節の機構を知るために組み換えDNAの技術を学びました。そして9年前に老人研に戻ってきた時点で、環境からの刺激に対して脳では遺伝子のプログラムはどのように働き人生経験として固定されていくのか、老化とも大いに関係しているはずだと思って研究を始めました。これまでの研究の結果(?)、自分の保守的で変化を好まない部分は遺伝子から生じる感情であり、転職を繰り返すのは環境による影響だろうと納得しています。長岡技術科学大学でも更に工学的な視点を加えて自分の興味をのばして行きたいと思っています。

仕事場が変わる度に色々なことを学びましたが、特に老人研では多くの知識、友人を得ることができ、大変感謝すると共に強い愛着の念をもっています。これから高齢化社会を迎えるに当たり、老人研は益々注目を集め、社会的なニーズに即応する研究への要請が強まることと思いますが、しっかりとした科学的基盤もつ研究所として世界に情報を発信し続けて下さることを願っております。

# 退任のご挨拶

ポジトロン医学研究部長 千田道雄

このたび12年近く過ごした東京都老人総合研究所を辞し、神戸市にある先端医療振興財団・先端医療センターの映像医療研究部長に転出いたしました。平成元年7月にPET施設準備担当として本研究所に着任し新しいPET施設を立ち上げて以来、PETの技術開発に取り組む一方、主として脳疾患と脳科学の研究にPETを活用してきました。その結果、多くの研究成果を世に出し、わが国いや世界のPET施設の中でも確固たる地位を築くに至りました。昨年の12月にはPET施設開設10周年記念式典を開き、多くのかたに祝っていただきました。ここに至るまで支援し協力して下さった東京都および本研究所内外のみなさまに厚くお礼申し上げます。

私は大学院以来PETひとすじに生きてきた人

間で、かつて主任教授から「PETをやるために生まれてきたような男」と評され、留学先のボスからは「positronologist」という新語を頂戴しました。この10年間本研究所PET施設を舞台にPETの有用性を訴え続け、多くのかたにPETのすばらしさを伝えることができたことに大いに満足しています。このところ東京都の財政が厳しいですが、今後もこれまでの実績をバネに本PET施設がさらに発展を続けるものと信じております。

新しい勤務先は神戸医療産業都市構想の中核施設で、先端的な医療によって産業を興そうという壮大なプロジェクトです。今後も皆様の指導とご支援を仰ぎながら、PETを含めた映像医学の新しいあり方を世に問うて行きたいと思っております。

## 主なマスコミ報道 H 13.1 ~ 13.3

### 分子遺伝学部門 白澤卓二研究室長

週刊「AERA」13.1.15号「2025年の生老不死」

日本テレビ「特命リサーチ」13.1.21「不老長寿は可能か」

週刊「宝島」13.1.24号「21世紀医療」

テレビ東京「ワールドビジネスサテライト」

13.2.7「寿命遺伝子に関する研究」

隔週刊「TARZAN」13.3.14「・・・長寿遺伝子は「人生」を変える」

### 保健社会学部門 杉澤秀博主任研究員

毎日新聞 13.1.6「老人クラブに年齢摩擦」

### 鈴木隆雄 副所長（疫学部門）

NHKラジオ第一「おしゃべりクイズ・疑問の館」

13.1.22「骨の老化と健康」

月刊「AERA」特別編集『BODY』「老化を科学する」13.1.20

朝日新聞 「中年からの老化予防 - スマートコン

テスト - 」13.2.24

### 疫学部門 金憲経主任研究員

毎日新聞 13.3.3「転倒予防教室」

### 精神医学部門 本間昭研究部長

NHK「クローズアップ現代」13.2.15「アルツハイマー型痴呆と運転」

### 看護・ヘルスケア部門 高橋龍太郎研究部長

TBSテレビ「いちばんエクスプレス」13.1.24「高齢者の入浴事故」

NHK「生活ほっとモーニング」13.2.16「高齢者入浴中の突然死について」

### 運動機能部門 青柳幸利研究室長

聖教新聞 13.2.17「高齢者の新しい運動処方」

### 地域保健部門 新開省二研究部長、渡辺修一郎・吉田祐子研究員

週刊「Medical Tribune」13.3.15号「高齢者に対するインフルエンザワクチン

## （財）東京都老人総合研究所の小冊子

「サクセスフルエイジングをめざして」～“元気で長生き”のための一冊

本冊子は、（財）東京都老人総合研究所の長期プロジェクト「中年からの老化予防総合的長期追跡研究」の医学班の研究成果をわかりやすくまとめたものです。「元気で長生き」のためのバロメーター、食生活、体力づくりなどについて説明しています。

販売・問い合わせ先：（財）東京都老人総合研究所管理課調査係（Tel.03-3964-3241 内線 3008）

## 私たちの研究を支えてください <寄付金募集>

東京都老人総合研究所では、研究活動の基盤安定のため、皆さまからの寄付を歓迎いたします。東京都老人総合研究所は、所得税法および法人税法上の特定公益増進法人です。寄付金控除または損金算入などの税法上の特典が受けられます。

連絡先：（財）東京都老人総合研究所管理課調査係（Tel.03-3964-3241 内線 3008）e-mail:chosa@tmig.or.jp

## 編集後記

去る3月7日～9日の3日間、自然科学系3名、社会科学系2名の外部評価委員を招いて全部門長の評価が行われた（**経常研究等業績評価**）。

従来、老人研では2部門を3人の外部研究者が半日かけて評価する**部門研究審査会**があり、各部門はほぼ3年毎に評価を受けてきた。今回と従来の評価の違いは、7評価項目に関して1～5の評点が付くことだろうか。また、所内向けには誰もが自由に参加できる**部門研究報告会**が毎月開催されている。

これとは別に、東京都のシステムとして、年度当初と年度末に全職員を対象に**自己申告**と**自己評価**が行われて、所長は部門長を、部門長は室員を面接する。さらに、所長による**部門長の評価**が別個にあり、その成績はボーナスに反映される。ふう…… 村夫子

平成13年3月発行 編集・発行：（財）東京都老人総合研究所広報委員会

〒173-0015 板橋区栄町 35-2 電話：03-3964-3241（内線 3008）FAX：03-3579-4776

ホームページアドレス：[http://www.tmig.or.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmig.or.jp/J_TMIG/J_index.html) デザイン・写真：藤田喜弘