

老人研 NEWS

No.240 2010.9

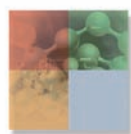
東京都健康長寿医療センター研究所(東京都老人総合研究所)

Index

健康食品とどう向き合うか?—研究者の視点—	1
「いくつになっても介護予防」	3
二国間交流事業共同研究・セミナー	4
Gene to Longevity 遺伝子から長寿へ／表彰	5
厚生労働省科学研究費補助金	6
公開講座予定／マスコミ報道	8



第110回老年学公開講座より



健康食品とどう向き合うか?—研究者の視点—

老化制御研究チーム 研究副部長 大澤郁朗

まずは疑おう!

「身体に良い」とされている物は本当に身体に良いのでしょうか?私を含めて科学者は最も疑い深い人種です。「何々が身体にいいんだって!」と言われると、ウソつけ!と反射的に疑い始めます。「テレビで言ってた」とか「有名な会社が売ってた」とか続くと、「え、ちゃんとデータはあるの?」と聞き返してしまいます。さらに「偉い先生やお役所のお墨付きらしい」とか言われたら、「それはどこの誰だ!」とこちらの鼻息も荒くなってきます。ですから、科学者は時の為政者に「はいはい」と従わないので、疎んじられ虐げられてきた歴史があります。

健康食品ブームは今に始まった話でなく、古代ギリシャのヒポクラテスが「食を汝の薬とせん、薬を汝の食とせん」と言って健康に対する食事の重要性を説いたのは、紀元前5世紀頃のことです。今は世界中から多様な食材が入手できますから、そこには未知の健康補助成分が隠れているかも知れません。そこで詐欺師の登場です。「これは神秘の食材で、食せば万病が治る。滅多に手に入らないけど特別にお分けする」。信じる者は救われると言われますが、この場合はいけません。神秘ってよく解らないってことと同じですよ。万病が治るなら売っている詐欺師は不老不死でしょ?「特別で高価だし良いかも」と思ったら相手の思う壺、原価は限りなく0円かも。

皆、自分だけはひっかからない、大丈夫とって

ます。でも落とし穴は沢山あるのです。大学の講義で「酸素水を買ったことのある人?」と問いかけると100人いれば数人の手が挙がります。では、500mlの酸素水に酸素はどのくらい溶けているでしょう?100%飽和でも常温で15ml程度です。圧力をかけてもその5倍程度でしょう。「それでは、皆さんが息を吸ったときに取り込む酸素の量は?」と言ったとたんに学生から笑いが起きます。一回の呼吸で吸い込む空気はおよそ500ml、空気中の酸素濃度は20%ですから、一息で100mlの酸素を摂ることができます。100円ぐらい余計にお金を払って身体も元気になると思って飲めば、思い込みによる効果(プラセボ効果)が期待できるかもしれません。でも医薬系で生命科学を勉強している学生だと少し恥ずかしい。100円なら笑い話ですが、これが数万円だとそうはいきませんよね。



減らしてくれるかな・・・?

健康食品をどうやって見分ける？

「認知症の予防に何か良いものがありますか？」と時々聞かれます。残念ながら特効薬はありません。私は「ビタミンEやこれを含む食材を適量摂られるのが良いでしょう」と答えています。お茶、珈琲、赤ワインなどの飲料や、緑黄野菜に魚、抗酸化物質、ホルモン等々、認知症予防に効果があると報告された食品や成分は膨大な数に昇ります。でも、別の研究では次々と効果なしと報告されたり、ごく少数の研究報告しか無かったりするものが大半です。実は、マスコミは「〇〇に効果あり」という報道はしても、「〇〇の効果なし」という結果は滅多に取り上げません。だから皆さんが効果なしという報告も沢山あるということを知らないのは当然です。ビタミンEは、多くの科学論文でその効果が報告され続けている数少ない成分です。でも摂り過ぎてはいけません。大量摂取は寿命を短くします。これは身体に必要な活性酸素まで減らしてしまうからでしょう。成人が1日に摂取しなければいけないビタミンE量は10mg程度ですから、バランスの良い食事なら問題なく摂れます。サプリメント1粒で必要量の10倍以上入っていますから1日1粒でも充分ですね。効果があるものでもほどほどが良いのです。

私が健康食品について判断する時の考え方をチャートにしてみました(図)。最初の2つ、「具体性は?」「データがある?」までは専門家でなくてもできます。皆さんもやってみてください。でも3番目の科学論文なんて普通は目にしませんよね。しかも科学論文と言っても、信頼性の高いものから低いものまで玉石混淆です。ですから、以降の判断は専門的トレーニングが必要なので、皆さんは疑問に思ったら都や国の相談窓口にお問い合わせしてみてください。次にこのチャートをにらみながら私が今取り組んでいる研究を紹介します。

水素水ってどうなの？

現在、私は水素の健康長寿への効果を調べています。「何それ?怪しそう」と思った方はとても健全です。私自身、「神秘の水素水が身体に良い」と言っている変な人たちに「水素には何の効果もない」ことを証明してやろうと研究をスタートしました。疑うのが商売です。ところが細胞に水素を与えると酸化ストレスに強くなるという実験結果が出てきました。科学者は疑い深いのですが、自分で確認したことには素直です。なぜだろう?解ったことは、水素は身体の中で最も強い活性酸素「ヒドロキシラジカル」を還元し、これを無毒化してしまう化学反応を起こすことです。脳梗塞や心筋梗塞の治療時や臓器移植など、一度血流が止まり再び血流を再開する時にヒドロキシラジカルが大量に発生

して臓器を壊します。そこで実験動物に数%程度の水素ガスを吸わせると傷害を抑えることができました。水素ガスという具体的な物質によって(ステップ1)、細胞や動物で酸化ストレスを抑制するというデータが示され(ステップ2)、国際的な評価の高い科学論文となった(ステップ3)訳です。国内外の複数のグループが再現してくれましたが(ステップ4)、人への応用(ステップ5)はこれからです。効果の大きさや他の治療法との兼ね合いもありますが、医療現場で使われる日が来ることを期待しています。

では、この水素(水素ガス)が溶けた水についてはどうなのでしょう?最後に水素水のお話をします。これはすでに市場に出回っていますが、ほとんど水素の入っていないものから飽和に近いものまで千差万別です。お酒ならアルコール何%以上という定義がありますが、水素水を定義した法律はありません。ですから、「飽和に近い水素が溶けた水」をここでは水素水とします。それでも先述の酸素水と同じで、水素水を飲んでも水素ガスを吸うのに比べると少量の水素しか体内に入りません。酸素と違うのは、空気中には水素がほとんど無いという点です。そもそも天然で水素含量の多い水は、海底の硫化水素を含む熱泉やメタンガスもボ

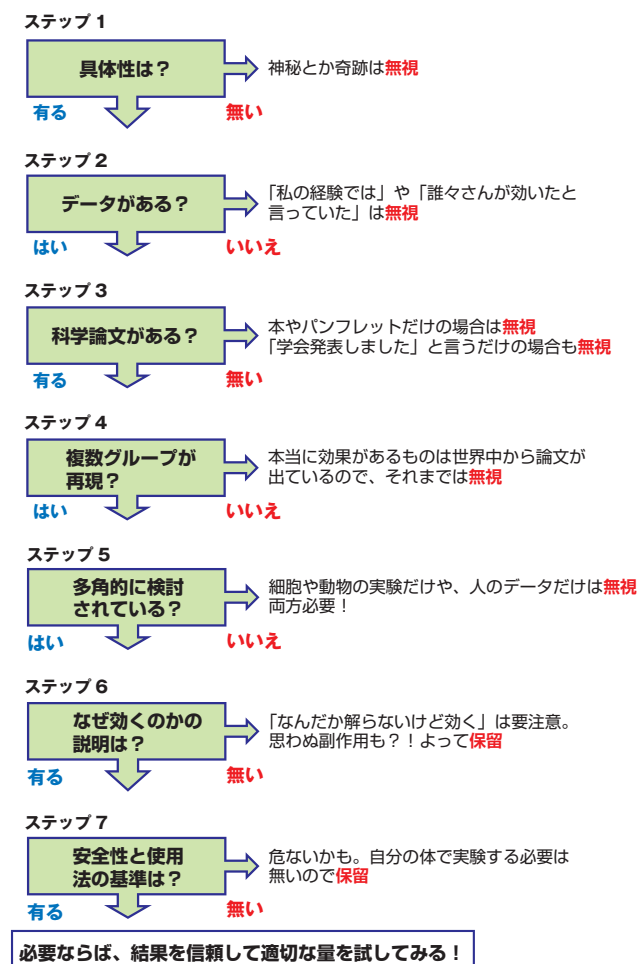


図 健康食品を判断する為のチャート

コボコしている沼の水などです。ちょっと口にはしたくありませんね。ですから水に水素ガスを溶かして造るわけですが、この水素水をパーキンソン病や認知症のモデル動物に与えると病態が改善されました。パーキンソン病の実験は名古屋大学と九州大学の別々の研究室で行なわれたのですが、効果があまりに高いので私自身もすぐに追試して確かめた程です(これでステップ4までクリア)。人でも水素水が酸化ストレスを抑制したという科学論文が出はじめていて(ステップ5)、さらに多くの臨床研究が進行中です。でも、水に含まれる少量の水素にどうしてそんな効果があるのだろうか? 活性酸素の還元で説明できるのか? まだ、答えはありません。どのくらい飲めば良いのかもはっきりしていません。ですから、水素水はステップ5の途中で、今は健康食品として無視すべき物です。ただ、「水素水には健康長寿に貢献できる可能性はある」と言っておきましょう。ステップ6以降の答えは今後の研究結果の中にあります。

私は、たいがいの「身体に良い話」は疑ってかかります。でも、中には水素のように新しい発見につながる可能性があります。しかし、そこに神秘はありません。謎があれば解き明かし、その成果を皆さんの健康長寿増進に結びつけることができるよう研究を進めています。

【参考文献】

1. 大澤郁朗 (2010) 酸化ストレス防御系の破綻とアルツハイマー型認知症. 医学の歩み 232, 698-704.
2. Fu, Y. et al. (2009) Molecular hydrogen is protective against 6-hydroxydopamine-induced nigrostriatal degeneration in a rat model of Parkinson's disease. Neuroscience Letter 453, 81-85.
3. 太田成男, 大澤郁朗 (2008) 水素分子による新しい概念の抗酸化治療法と予防医学. 実験医学 26, 2074-2080.
4. Ohsawa, I. et al. (2007) Hydrogen acts as a therapeutic antioxidant by selectively reducing cytotoxic oxygen radicals. Nature Medicine 13, 688-694.

「いくつになっても介護予防」～第109、110回老年学公開講座～

「いくつになっても介護予防」と題して、7月8日に練馬区後援にて第109回老年学公開講座(同内容にて9月2日に第110回老年学公開講座(北区、東京都老人クラブ連合会共催))を開催しました。

練馬文化センターで行われた109回は、大変良いお天気に恵まれ、520名を超える大勢の皆さんにご参加いただきました(北とびあ 585名)。

はじめに、当研究所の高橋龍太郎副所長から「いくつになっても介護予防」と題してお話がありました。

高橋副所長からは、わが国でも介護予防に向けてさまざまな試みがなされているが、人それぞれ向き不向き、好き嫌いがあって当然であり、自分に合ったやり方で続けて、それ自体に充実感を感じる事が一番大切である、との話がありました。

二番目のお話は自立促進と介護予防研究チームの吉田英世研究副部長からの「生活にいかそう「おたっしゃ21」」でした。

ここでは、普段の生活における介護予防のきっかけづくりとして、研究所が作成した「おたっしゃ21」が紹介されました。この「おたっしゃ21」は、要介護につながるとされている老年症候群の危険性のチェック方法で、18項目の質問と3項目の体力測定を行い、その結果、「身体虚弱」「転倒」等の各危険性を発見する健診です。これは、従来の健康診断とは全く異なる内容となっており、危険な老化サインを発見することに主眼をおいた健診となっています。ここに採り入れられている質問項目から日常生活の中で介護予防に活かせるポイントの紹介がありました。



リフレッシュタイムに披露された北区さくら体操

三番目は福祉と生活ケア研究チー

ム宇良千秋非常勤研究員の「仲間と始める認知症予防」です。

認知症は、脳卒中、筋骨格系疾患とならんで、要介護状態に陥る三大疾患の一つです。この認知症の予防法は誰もが希っていますが、認知症予防が科学的に証明された研究はほとんどない状況です。しかし、そのような中で、予防の可能性を示すような研究は多く見られるようになり、ウォーキングや水泳等の有酸素運動が発症を抑制していると考えられていることや、新聞を読む、トランプゲームをする等の知的活動の頻度が高い人ほど発症の危険性が下がると示されていること等が紹介されました。

最後は、福祉と生活ケア研究チームの成田美紀非常勤研究員から「おいしく食べて介護いらず」でした。

普段、毎日三食ついて回ってくる食事。衣食住の基本であるばかりでなく、健やかな老後を過ごすためにも、運動や知的活動と共に正しい食生活をして、良い健康状態を保つことができる食育が大切です。食事には食べるにより取り込む栄養以外に、どのように作ったり食べたりするかという点にも様々な意義がある。食生活を通じて、おいしく食べて介護いらずに元気を保つ方法として、①「てきぱき」つくる②「いろいろ」食べる③「みんなで」楽しむ、という三つのキーワードの話などがありました。

来場者の方からは、「要介護者にならないように努力しようと思った」「今後の生活計画を立てるのに役立った、今日聞いた話を思い出しながら生活したいと思った」など、たくさんのお声をいただきました。

7月8日夜には、NHK TV「首都圏ニュース845」で、今回の公開講座の様子や来場者の方へのインタビュー等が放映されました。

日本学術振興会 国際交流事業 二国間交流事業共同研究・セミナー

6月21日、韓国から釜山国立大学 Pusan National Universityの Jaewon Lee准教授と大学院生を研究所に招待し、研究発表会を開催致しました。若手研究者同士の交流を目的とした本会は日本学術振興会が奨励する国際交流事業として採用され、老人研の御協力のもと、運営を老人研・分子老化制御所属の学生たちで行いました。

当日は、韓国学生6名、老人研所属の連携大学院生(首都大学東京・東京医科歯科大学・早稲田大学)や東邦大学院生、若手研究員代表として老人研・分子老化制御研究室の加賀美弥生研究員と運動器医学研究室の森



秀一研究員にも発表頂きました。また、多くの所員の方々、学生たちが聴衆として参加下さいました。

発表は3部構成で、各部ごとに日韓両国から1名ずつ座長をたてました。分子老化制御・近藤嘉高研究員にも座長に御協力頂きましたが、学生にとって座長は大役です。やや緊張した面持ちながらも、しっかり座長を務めました。同世代の海外研究者の発表を目にする貴重な機会に、学生達は真剣な表情で臨んでいました。発表後の質疑応答は、辿々しい英語が時に混ざりながらも、学部生までもが積極的に手を挙げ、議論が飛び交いました。

第1部終了後、昼食に向かう途中からは次第に、両国の学生で談笑する様子が見え始めました。店内では食生活、学生生活について話しながら、互いの国への理解を深めました。昼食後は研究室や実験機器の紹介と、丸山直記副所長お薦めの病棟上層階にある休憩スペースから東京の展望を眺める「老人研ツアー」を敢行しました。丁度開催中だったサッカーワールドカップ



の話にも花が咲き、皆、更に打ち解けたようでした。

続く午後の発表では緊張もほぐれたのか、質疑応答が更に活発化しました。また、教育講演として丸山副所長、国立長寿医療センター研究所・老化機構研究部の丸山光生部長、首都大学東京の相垣敏朗教授が自身



の御研究や研究者人生について語って下さいました。若者たちへのメッセージは身の引き締まる思いとともに、一人前の研究者を目指すうえでの励みとなりました。

全発表終了後、学生 Best presentation賞の投票を行い、韓国の Hee Ra Parkさん、健康長寿ゲノム探索研究・研究室所属の三上恵理さんが選ばれました。

老人研の積極的な若手育成支援体制により、連携大学院生は所員の先生方から直接学ぶ機会を得て老化研究に励み、今回のような国際交流会や所内学生間での研究発表会なども行っております。未だ認知度の低い連携大学院制度ですが、このような活動を通じ大学や一般に広く知って頂ければ幸いです。老人研や大学へも貢献できるよう、今後も連携学生の応援を宜しくお願い致します。末文となりましたが、発表会開催にあたり、至らぬ点も温かく見守って下さった研究所員の皆様、参加して下さいました全ての方に深く感謝致します。(文責: 分子老化制御・首都大学東京大学院 天野晶子)

Best presentation賞:

早稲田大学大学院 三上恵理さん

受賞コメント: 今回は "Analysis of entire mitochondrial genome in the elite Japanese athletes" という題目で、96名のオリンピック選手を対象にミトコンドリア DNA全塩基配列の決定を行った結果を発表させていただきました。賞をいただけただこと大変光栄に思います。私たち学生にとって英語でプレゼンテーションを行う機会は多くなく、このようなチャンスを与えていただき、今後研究者として国際学会に参加してゆくための貴重な経験となりました。また、Pusan national universityの同世代の学生さん達と交流できたことも、私にとって大変貴重な時間でした。最後になりましたが、このシンポジウムをオーガナイズして下さった天野晶子さんをはじめ諸先生方に厚く御礼申し上げます。



Gene to Longevity 遺伝子から長寿へ

チーフエディタ 丸山 直紀

既に前号でも紹介されましたが、自然科学系と病院病理部の構成員による英文論文集が Geriatrics & Gerontology International の別冊として出版されました。計画されてから様々な事情で出版が遅れましたが、実際に手に取りますと研究者の熱意がその重さとともに伝わってくる思いがします。本来は前号で序文の和訳を掲載する予定でしたが、スペースの都合でできませんでしたが、私達の思いを伝えるべく、ここに掲載する次第です。

私達、日本人は前の世紀において寿命の延伸を達成しました。しかし、その長寿の質は寿命の長さとはけっして釣り合ったものとは言えません。今世紀は長寿の質を高めることが重要な到達点である事を私達は理解しています。

多くの伝説や言い伝えに示される様に、人類は長い歴史の間、長寿の秘密を探し求めてきました。老化・老年学における近年の進歩は、それらの昔の言い伝えにも科学的な事実を含んでいることを明らかにしてきました。更に、老化を予防するという我々の日々の努力は、様々な学問領域における進展にも貢献しています。今日の高齢社会における様々な課題に直面する時、基礎科学と健康長寿に対する社会的要請は呼応しな

ければなりません。それゆえ、総合的な学際的協力が望まれます。ここに私達は我々の努力によって今日まで得られた学問的成果を、誇りを持って発表します。

以上の観点から現代の老年学を切り開いてきた先達に私達は思いを馳せます。そして次世代の研究者が、私達の学問的成果を基にさらに展開することを期待しています。将来展開される老年学において、本号に示された研究成果が多くの研究者の参考になることを切に願っています。最後に本号に貢献した全ての著者は、同僚と事務方のご協力に深い感謝を表する次第です。

副所長：丸山直記、研究部長：遠藤玉夫、石渡喜一、重本和宏、田久保海誉、田中雅嗣

表彰

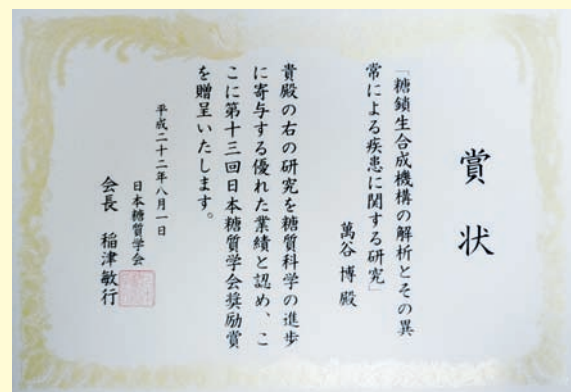
平成22年度日本糖質学会奨励賞

老化機構研究チーム

研究員 萬谷博

「糖鎖生合成機構の解析とその異常による疾患に関する研究」により受賞しました。私の研究課題の一つに「筋形成維持に関連する糖鎖機能の解明」があります。研究開始当初はほぼ正体不明であった哺乳類のO-マンノース型糖鎖が体の中で合成される仕組みを研究し、糖鎖合成に関わる新しい酵素やそれらの動きを明らかにしてきました。一連の研究は、この糖鎖の異常が重篤な筋疾患の原因になるという発見へと展開し、糖鎖研究や筋研究の分野で世界をリードしてきました。生命現象における糖鎖の重要性を示し糖鎖研究の発展に貢献したことが評価されました。

第30回日本糖質学会年会(平成23年7月開催)にて受賞講演を行います。




平成22年度 厚生労働省科学研究費補助金

氏名 (研究チーム)	研究課題	確定金額 (全体) 千円単位	確定金額 (持分) 千円単位	備考
認知症対策総合				
研究代表者 石井 賢二 (附属診療所)	アミロイドイメージングを用いたアルツハイマー病の発症・進展予測法の実用化に関する多施設大規模臨床研究	19,044	6,944	
研究代表者 高橋 龍太郎 (社会科学系副所長)	認知症早期発見のためのツール開発と認知機能低下抑制介入に関する研究	24,128	19,718	
研究分担者 栗田 圭一 (自立促進と介護予防)	認知症の包括的ケア提供体制の確立に関する研究		2,000	代表者： (国立長寿医療研究センター) 鳥羽 研二
障害者対策総合				
研究代表者 村山 繁雄 (老年病理学)	筋萎縮性側索硬化症・認知症を伴う筋萎縮性側索硬化症・ユビキチン化封入体を伴う前頭側頭型認知症死後脳脊髄資源の構築	6,000	3,000	
研究代表者 萬谷 博 (老化機構)	中枢神経症状を伴う筋疾患α - ジストログリカノパチーの分子病態と治療法開発に関する研究	6,500	6,500	
研究分担者 村山 繁雄 (老年病理学)	気分障害の神経病理学に基づく分類を目指した脳病態の解明		3,500	代表者： (理化学研究所) 加藤 忠史
研究分担者 柳井 修一 (老化制御)	新しい音伝導ルートによる新補聴システムの開発ー現存の気導補聴器が使用できない難聴者(耳漏のある耳、外耳道閉鎖症など)も使用可能な補聴器の開発		0	代表者： (奈良県立医科大学) 細井 裕司
研究分担者 遠藤 玉夫 (老化機構)	福山型筋ジストロフィーおよび類縁疾患のユニークな治療法開発と病態解明		1,600	代表者： (神戸大学) 戸田 達史
研究分担者 栗田 圭一 (自立促進と介護予防)	自殺の原因分析に基づく効果的な自殺防止対策の確立に関する研究		2,000	代表者： (国立精神・神経医療研究センター) 加我 牧子
政策科学総合				
研究代表者 藤原 佳典 (社会参加と地域保健)	行政と住民ネットワークの連携による孤立予防戦略の検証	6,800	5,300	
研究分担者 藤原 佳典 (社会参加と地域保健)	住民全体のソーシャルキャピタル形成活動プロセスと支援体制に関する介入実証研究		0	代表者： (国立保健医療科学院) 福島 富士子
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合				
研究代表者 藤原 佳典 (社会参加と地域保健)	温泉利用が健康増進に与える効果および安全性に関する研究	4,500	4,000	

平成22年8月6日現在

氏名 (研究チーム)	研究課題	確定金額 (全体) 千円単位	確定金額 (持分) 千円単位	備考
長寿科学総合				
研究分担者 清水 容子 (自立促進と介護予防)	膝痛・腰痛・骨折に関する高齢者介護予防のための地域代表性を有する大規模住民コホート追跡研究		7,000	代表者： (東京大学) 吉村 典子
研究分担者 吉田 英世 (自立促進と介護予防)			2,000	
研究分担者 丸山 直記 (自然科学系副所長)	運動器の不安定性に関与する姿勢と中枢制御機能に着目した転倒防止ガイドライン策定研究		1,800	代表者： (国立長寿医療研究センター) 鳥羽 研二
研究分担者 金 憲経 (自立促進と介護予防)			1,300	
研究分担者 吉田 英世 (自立促進と介護予防)	介護予防の効果検証のための研究—長期コホート研究によるリスク評価と介入研究による検証		1,500	代表者： (国立長寿医療研究センター) 下方 浩史
研究分担者 金 憲経 (自立促進と介護予防)	定量的CTを用いた有限酸素法による骨強度診断法の実用化に関する研究		700	代表者： (東京大学) 大西 五三男
研究分担者 金 憲経 (自立促進と介護予防)	高齢者における加齢性筋肉減弱現象（サルコペニア）に関する予防対策確立のための包括的研究		3,200	代表者： (国立長寿医療研究センター) 原田 敦
研究分担者 重本 和宏 (老年病)			2,000	
研究分担者 高橋 龍太郎 (社会科学系副所長)	高齢者に対する適切な医療提供に関する研究		500	代表者： (東京大学) 秋下 雅弘
研究分担者 平野 浩彦 (自立促進と介護予防)	介護予防における口腔機能向上・維持管理の推進に関する研究		2,500	代表者： (日本歯科大学) 菊谷 武
難治性疾患克服				
研究分担者 村山 繁雄 (老年病理学)	牟婁病の実態の把握と治療指針作成		1,000	代表者： (三重大学) 小久保 康昌
	神経変性疾患に関する調査研究		1,200	代表者： (自治医科大学) 中野 今治
	プリオン病のサーベイランスと感染予防に関する調査研究		1,000	代表者： (医科歯科大学) 水澤 英洋

老年学公開講座 次回の予定

 ※手話通訳を同時に行います。事前申込みは不要です。

入場無料
事前申込不要
当日先着順
1800名

- 講演**：「好腎好日(こうじんこうじつ)」～肝臓をいたわり、長生きする～
- 日時**：平成22年10月12日(火)
開演 午後1時15分～4時30分
- 場所**：文京シビックホール 大ホール (申込不要)
最寄り駅 東京メトロ丸ノ内線、東京メトロ南北線 後楽園駅【徒歩3分】
都営地下鉄三田線、都営地下鉄大江戸線 春日駅【徒歩3分】
JR中央・総武線 水道橋駅【徒歩10分】
- 主催**：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)
共催：文京区

主なマスコミ報道

H.22.7 ~ H.22.9

老化制御研究チーム 研究員 野本茂樹

- 高齢者と熱中症
(東京新聞 H.22.7.14)

老化制御研究チーム 青柳 幸利 専門副部長

- 抗加齢「外見の若さ」より健康長寿
(日本経済新聞 H.22.7.25)
- JA健康寿命100歳プロジェクトに向けて1
「1日5,000歩・7.5分」健康法の実践
(月刊JA H.22.8月号)

老化制御研究チーム 研究員 福典之

- 日本人の「スポーツ遺伝子」判明
(朝日小学生新聞 H.22.7.27)
- 金メダル遺伝子あるの
(読売新聞 H.22.8.1)
- 「オリンピック選手のDNAは特別？スポーツ遺伝子とは？」
(文化放送 くにもるワイドごぜんさま～ H.22.8.2)
- オリンピック選手の遺伝子に特徴あり
(ニュートン H.22.10月号)

自立促進と介護予防研究チーム 栗田 圭一 研究部長

- 東京都認知症対策推進会議 認知症疾患医療センターのあり方検討部会の取材
(NHKニュース H.22.8.5)

老化制御研究チーム 研究員 本田 陽子

- トレハロースの老化遅延と寿命延長効果について
(朝日新聞科学欄 H.22.8.27)

副所長 高橋龍太郎

- 古い木造、入浴時にご注意 室温差で高齢者の水死多発
(東奥日報、大阪日日新聞 H.22.8.17)
- 板橋区で実施している認知機能低下予防研究について
(NHKニュース H.22.8.27)

社会参加と地域保健研究チーム 藤原 佳典 研究副部長

- 今、改めて見直されている幼老共生 - 子どもと高齢者がつむぎ合うパワー
(ともに一 H.22.9.1 (9・10月号))

老化制御研究チーム 田中 雅嗣 研究部長

- 生物学的な見地から「老いる」ことについて解説
(毎日新聞 H.22.9.14 夕刊)

老化機構研究チーム 研究員 萬谷 博

- 「広がる！薬剤師のステージ」
(薬学生・薬剤師のための情報誌「MIL」 H.22.9月号(9月20日発行))



今年の夏は記録的な猛暑でした。8月29日までに東京消防庁管内で熱中症で救急搬送された人は3440人で、過去4年の平均(約800人)の4倍以上になっています。また23区内の熱中症による死者は126人(男性55人、女性71人)で、このうち110人が65歳以上の高齢者でした(都監察医務院)。熱中症弱者である高齢者は特に注意が必要です。夜間トイレに立ちたくないのに飲水を控える、クーラーの風が嫌なので使わないなど理由は様々ですが、脱水対策と高温対策は熱中症予防の基本です。最悪の状況になる前にこまめな飲水と室内の温度管理を心がけて下さい。また身近にお年寄りがおられる場合、めまい、ふらつき、頭痛、吐き気などいつもと違うと感じたら素早い対応をして上げて下さい。(望岳子)



平成22年9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 研究所(東京都老人総合研究所) 広報委員会
〒173-0015 板橋区栄町35-2 Tel. 03-3964-3241 (内線3151) Fax. 03-3579-4776
印刷：コロニー印刷
ホームページアドレス：<http://www.tmig.or.jp> 無断複写・転載を禁ずる