

Index

老年学最前線	1	医学公開講座レポート	6
所内研究討論会レポート	3	平成29年度職員表彰	7
表彰	4	科学技術週間参加行事開催予定	8
第148回、第149回老年学・老年		主なマスコミ報道／編集後記	8



第149回老年学・老年医学公開講座（P.6）

老年学最前線

「認知症とともに暮らせる社会に向けた地域ケアモデル事業」の紹介

自立促進と介護予防研究チーム 研究員 小川 まどか

認知症とともに暮らせる社会「Dementia Friendly Community」とはどのようなまちでしょうか。国は2015年に新オレンジプラン（認知症施策推進総合戦略）を発表し、「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境で自分らしく暮らしを続けていくことができる社会の実現」を目標としています。

東京都では、2025年に認知症高齢者が約60万人（高齢者人口の約20%）に達するものと推計されています。同時に、東京のような大都市では、ひとり暮らし、夫婦のみ、核家族の高齢者世帯が顕著に増加すると想定されています。そしてこれに関連して、社会的な孤立や家族に代わる日常生活の支援の担い手がない、情報やサービスへのアクセシビリティが低い、経済的困窮など、困難な状況におかれる高齢者が増えると考えられます。こういったことを背景として、認知症施策が一層大きな課題としてとらえられてきています。

高島平スタディ

このような事態に備えて、認知症になっても高齢者が希望と尊厳をもって地域で生活続けることができるように、私たちは、平成28年度から東京都受託研究「認

知症とともに暮らせる社会に向けた地域ケアモデル事業（高島平スタディ）」を実施しています。

対象とした地域は、板橋区高島平1～5丁目で、最大の特徴は高島平2丁目と3丁目に広がるUR高島平団地です。この地域の人口は32,674人で、高齢化率は33.2%に達しています（平成28年7月1日時点）。これは板橋区全体の高齢化率の22.8%に比べても高く、特に団地地区では著しく高く、43.4%（2丁目）、40.4%（3丁目）となっています。

私たちは、この地域に居住する70歳以上の高齢者7,614名を対象として、「高島平こころとからだの健康調査」を3段階にわけて実施しました（2016年8月～2017年6月）。最初に調査地域の実態を把握するための郵送調査を行いました。次に、会場および訪問調査（二次調査）にて認知機能検査を中心とする対面調査を行い、この中から、もの忘れの心配を持つ233名に対してお宅を医師・医療専門職が訪問し、日常生活での困りごとを聞き取る面接調査（三次調査）を行いました。最後にこの中から94名を対象として、長期にわたり研究員が必要に応じて何度も面接を重ね支援の調整をしながら伴走する、これまでにないデザインで研究を

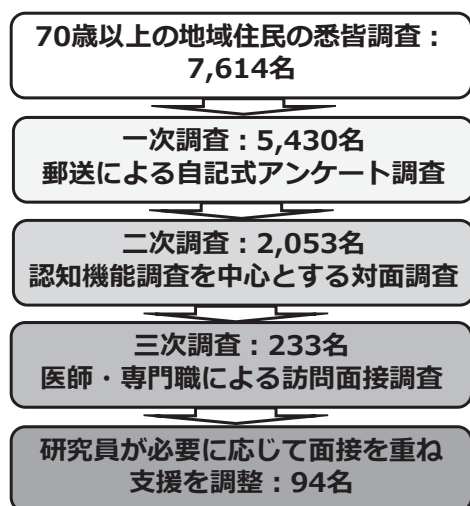


図 「高島平こころとからだの健康調査」の流れ

行っています（2017年6月～継続中）（図）。

認知症であっても当たり前前に地域で暮らしていくために

上記研究と同時に、社会的支援の「コーディネーション」と「ネットワーキング」の拠点の役割を併せ持つ、「地域での居場所づくり」の取り組みも始め、高島平団地内に「高島平ココからステーション」を開設しました（写真）。「認知症の有無に関わらず、誰もが自由に過ごせ、認知症について学んだり、医療・介護の相談を気軽にできる場所」と「認知症カフェ」の機能を持つ認知症支援のための地域の拠点として運営しています。現在は週3～4日、11～16時にオープンしていて、最近は常連さんもついて地域に馴染んできました。

毎週月曜日は「ドクターマンデー」と銘打って、医師、保健師、心理士が相談を受けています。相談は、住民、民生委員、認知症の方のご近所さんからが中心で、その内容は認知症や認知症の家族の介護のこと、介護保険サービスの利用に関すること、認知症の方との近隣トラブル、生活の困りごとや心配事など多岐にわたっています。地域包括支援センター（幸運なことに高島平地域包括支援センターがすぐ近所にあります）や民生委員と連携し、ご本人の困りごとの解消のお手伝いをしていて、社会的支援のコーディネーションの場として徐々に機能しています。

さらに、地域のネットワーキングをつくり、より認知症の人やその家族に寄り添う支援ができるようにするために、地域のサロン・カフェ運営者、民生委員、地域包括支援センター職員、地域住民を対象として、コーディ



写真 高島平ココからステーションの案内

ネーター & サポートワーカー研修を実施しています。これはスコットランドのリンクワーカーの仕組みを参考ににした取り組みで、認知症をもつ人が地域で暮らし続けるための地域の支援の担い手を育成するものです。毎月1回の開催（2017年1月開始）で約25名の方と、認知症とともに生きるということや本人の権利を尊重することをテーマにした学びを共有しています。

地域の居場所としての高島平ココからステーション

高島平ココからステーションが地域に開かれた場所となるように、毎月1回（2017年5月開始）「ココからミニ講座」を開いています。認知症のこと、健康維持に役立つことを中心としていて、時には音楽療法や落語、チェロ・ヴァイオリン演奏会といったところに働きかけるようなテーマのこともあります。最近では平均35～40名（最高で75名！）の地域住民が集まり賑やかなひと時を過ごしています。

さて、高島平ココからステーションは、いわゆるデイサービスのような介護サービスを提供するところではなく、来たい人が来て好きに過ごし、自分でお茶を入れ、どうやって過ごすかを自分で決めている場所です。「ここは何も決まってないのがいい」と言った方がいましたが、ここで知り合った人と仲良くなっておしゃべりする人、カードゲームに興じる人や、ひとりでふらりとやってきて新聞を読んでお帰りになる人などさまざまです。このように高島平ココからステーションの認知度があがり地域に定着しつつあるなかで、私たちは、「本当に認知症の方も来やすいところになっているのだろうか」「認

知症の有無に関わらず地域に暮らす人々が心地良く過ごせる場所になっているのだろうか」という課題に直面しています。この課題を解決するには少し時間がかかる気はしていますが、真正面から取り組んでいるところです。

今や、認知症は私たちすべてに関係する身近な出来事

です。本研究事業は、現在困りごとを抱えている方のためでもあると同時に、地域で暮らすすべてのひとのためでもあります。そのためにも、認知症のご本人やご家族の思いを尊重し、希望と尊厳をもって生活できるような地域のシステムの構築をすすめていきたいと思います。

「認知症とともに暮らせる社会に向けた地域ケアモデル事業」の報告会を開催します。

認知症とともに暮らせる社会に向けた地域ケアモデル事業報告会

認知症の人と家族が 暮らせるまちをつくる

～「高島平ところとからだの健康調査」研究成果と今後の展望～

 **手話通訳あり・事前申込不要・入場無料**

日 時：平成 30 年 3 月 22 日 (木)
14 時 30 分～16 時 30 分 (開場 14 時 00 分)

会 場：板橋区立文化会館大ホール (当日先着 1,200 名)
板橋区大山東町 51-1

最寄駅：東武東上線 大山駅北口・南口 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 7 分

主 催：東京都健康長寿医療センター・東京都

後 援：板橋区

プログラム

1. 挨拶
東京都健康長寿医療センター 理事長 井藤英喜
東京都板橋区
2. 認知症とともに暮らせる社会に向けて一事業全体の概要
自立促進と介護予防研究チーム 研究部長 栗田主一
3. 大都市に住む高齢者の生活実態と課題
一「高島平ところとからだの健康調査」からみえること
自立促進と介護予防研究チーム 研究員 稲垣宏樹
4. 大都市で認知症とともに生きるとはどういうことなのか？
一訪問調査と継続的な関わりから学んだこと
自立促進と介護予防研究チーム 研究員 宇良千秋
同 研究員 岡村 毅
5. ココからはじめる仲間づくり
一高島平ココからステーションの取り組み
自立促進と介護予防研究チーム 研究員 杉山美香
6. 質疑応答
7. 全体のまとめ

所内研究討論会レポート

1 月 15 日 (月) に第 23 回所内研究討論会が開催されました。発表者より、当日の発表内容をご紹介します。

世話人：老化脳神経科学研究チーム 研究員 井上 律子 社会参加と地域保健研究チーム 研究員 谷口 優

「行動解析を用いたマウスの記憶・学習の評価法」

発表者：老化脳神経科学研究チーム 研究員 柳井 修一

私たちの日常生活の大部分は、記憶によって支えられています。ヒトの記憶は言葉で評価することができますが、ヒトのように「言葉」を持たないマウスでは、最終的なアウトプットである「行動」によって記憶を評価します。マウスを使って記憶を評価する利点として、未承認薬の投与や外科的な手術など、ヒトでの実施が困難な実験を行えることが挙げられます。ヒトとマウスで共通した基本的な記憶の法則の例として、場所・空間に関する記憶、また恐怖に関する記憶をあげ、これらを評価するための原理と具体的な手技を紹介しました。



「都市部在住高齢者の孤食と食品摂取多様性との関連」

発表者：社会参加と地域保健研究チーム 非常勤職員 田中 泉澄

独居高齢者の割合が高い東京都では、高齢者の孤食が懸念されています。一方高齢期の低栄養予防には食品摂取の多様性を高めることが重要です。本発表では、昨年度より開始した「大田区元気シニア・プロジェクト」の実態調査のデータを使用し、都市部高齢者の孤食と食品摂取多様性得点 (DVS) との関連を検討しました。結果として、孤食頻度に比例して DVS が低下するわけではないことや、DVS の改善には生活習慣や社会参加を考慮した取組みが重要であることが示唆されました。研究手法や結果の解釈等、多くの先生方からご意見を頂く貴重な機会となりました。

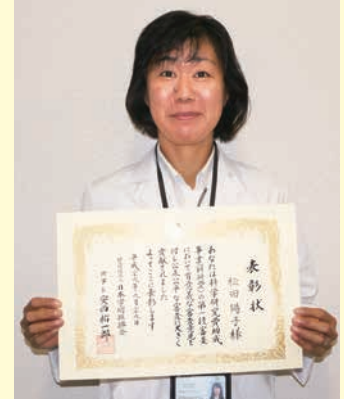




平成29年度科学研究費助成事業（科研費）審査委員の表彰

老年病理学研究チーム 協力研究員（病理診断科 医長） 松田 陽子

科研費は、研究者が提案した研究内容を厳正に審査された上で採否が決定されます。その審査は専門的見地から行われております。適切な審査の質を高めるため、学術システム研究センターは科研費の審査を検証し、5,300名の第一段審査委員の中から有意義な審査意見を付した委員255名を表彰しました。私は平成28、29年度の人体病理学分野の基盤研究の審査委員を担当し、このたび表彰されることとなりました。委員は、書類審査で定められた項目のスコアを付け、相対的な5段階の総合評価を判定し、コメントを記載します。年末年始に約80名分の書類を書面審査するのは本当に大変でしたが、研究者の熱意のこもった書類を拝読する貴重な機会を得ることで、有意義な経験ができました。このような名誉ある賞をいただき大変光栄に思っております。受賞を励みに自身の科研費採択を目指し、一層努力していきたいと存じます。



日本老年歯科医学会賞

Relationship Between Frailty and Oral Function in Community-Dwelling Elderly Adults 「地域在住高齢者におけるフレイルと口腔機能との関係」

自立促進と介護予防研究チーム 専門副部長 渡邊 裕

本論文はフレイルと口腔機能低下との関係を明らかにすることを目的として行った研究結果をまとめたものです。フレイル高齢者は、プレフレイルおよび健常高齢者よりも有意に口腔機能が低下しており、特に咬合力（歯を噛み合わせる力）、唇や舌の巧緻性（器用さ）といった口腔機能の低下がフレイルと関連していることを明らかにしました。本研究結果は、今後のオーラルフレイルの定義に関する研究の基礎となり、さらに現在行われている地域包括ケアの中で口腔サービスを促進するための大きな根拠になると期待されています。



右から2番目が筆者

日本老年歯科医学会優秀口演賞

「介護老人保健施設退所後の在宅療養継続に影響する因子の検討」

自立促進と介護予防研究チーム 非常勤研究員 森下 志穂

介護老人保健施設を退所した504名を対象とした1年間の追跡調査を行い、在宅療養中断のリスク因子を検討しました。その結果、副食（おかず）の形態が低いこと（流動食に近い）・口腔ケアの自立度が低いことが在宅療養の継続困難に有意に影響していました。これは、在宅療養の継続に歯科専門職種の積極的な関与が必要であることを示唆しています。本研究結果が、高齢者のより良い在宅療養生活の継続に繋がる一助となれば幸いです。今後さらに老年学の発展に貢献していけるよう研究を進めていきたいと思っております。



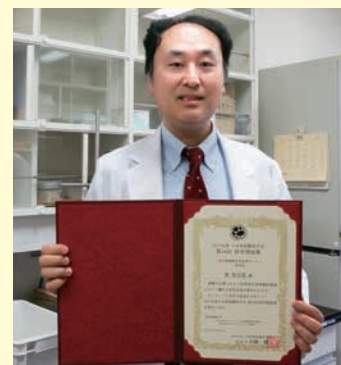


日本骨粗鬆症学会 第16回 研究奨励賞

「GGCX を介するビタミン K の骨保護作用の解明と新規非 Gla 化バイオマーカーの探索」

老化制御研究チーム 研究員 東 浩太郎

ビタミン K には骨折予防効果があり、骨粗鬆症の治療薬として使用されています。ビタミン K は、骨芽細胞で作られるオステオカルシンという蛋白質の γ カルボキシル化 (Gla 化) という修飾に必要であることが知られています。私たちは、Gla 化を起こす GGCX という酵素が骨芽細胞で作られないマウスを作製したところ、予想に反して丈夫な骨となることがわかりました。このことから、オステオカルシンとは異なる蛋白質が Gla 化を受けており、それが骨折の危険性を評価するためのバイオマーカーになるのではないかと考えています。この度、私の研究成果および研究提案に対して賞をいただいたことは、大変励みになり、今後も健康長寿に役立つ研究を進めていきたいと思っています。



3rd Asian Conference for Frailty and Sarcopenia Best presentation award

Predictive validity of a novel comprehensive assessment tool for sarcopenia(sarcopenia scale) : A relationship with the onset of instrumental activity of daily living decline.

「サルコペニアの新しい包括的評価ツール (サルコペニアスケール) の予測妥当性：手段的日常生活動作低下の発生との関連」

自立促進と介護予防研究チーム 研究員 大須賀 洋祐

サルコペニア (加齢に伴う筋肉量の減少や筋力の低下) の診療ガイドラインに基づく診断・評価は、サルコペニアが有るか無いかの情報に集約されるため、サルコペニアの進行段階 (どの程度進行しているのか) や治療による改善度 (どの程度改善したのか) の評価が難しいことが課題です。我々は、サルコペニアの進行段階を連続的に評価可能なツール「サルコペニアスケール」を新たに開発し、その予測妥当性の検証を試みました。サルコペニアスケールと手段的自立 (交通機関を利用したり、食事の準備をしたりする生活関連能力) の低下との間に有意な関連性がみられたことから、サルコペニアスケールは高齢者の生活機能を評価する上で予測妥当性を有する可能性が示されました。3rd Asian Conference for Frailty and Sarcopeniaにおいて、この研究の新規性が評価され、Best Presentation Award を受賞いたしました。



第76回日本公衆衛生学会総会 優秀ポスター賞

「後期高齢者における多病の有病状況 — 3疾患の併存状況に着目した分析 —」

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 光武 誠吾

多病 (複数の疾患が併存している状態) は、処方される薬の種類が増えるなど、ケアニーズを複雑にするだけでなく、心身機能低下や医療費増大に影響すると報告されています。多病対策を進める上で頻発する疾患の組合せを把握することは重要です。本研究は、東京都後期高齢者医療広域連合より提供を受けた約131万人のレセプト (診療情報明細書) 情報を分析して、3疾患以上を併存する者の割合と頻発する3疾患の組合せを把握しました。75歳以上の3人に2人は3疾患以上を併存しており、最も頻発した3疾患の組合せは、男性で高血圧症・潰瘍・虚血性心疾患 (12.4%)、女性で高血圧症・脂質異常症・潰瘍 (12.8%) でした。今後はケアニーズの複雑化や心身機能低下などに影響の大きい疾患の組合せを見極めていきます。



中央が筆者

第148回老年学・老年医学公開講座レポート

老化制御研究チーム 研究員 近藤 嘉高

平成 29 年 11 月 29 日（水）、北区北とぴあさくらホールにおいて第 148 回老年学・老年医学公開講座『健康長寿に必要なビタミン C！D！K！』が開催され、797 名のたくさんの方々にご来場いただきました。

ビタミンは、体の中で（十分に）作れないため、欠乏すると病気になってしまいます。桜美林大学 老年学総合研究所所長（大学院教授）の鈴木隆雄先生からは、『ビタミン D で転倒予防』という講演において、「最近の日本人は、骨や筋肉の健康に関わるビタミン D が不足しており、特に高齢者では転倒の危険性が高くなっているため、もっと日光浴をして皮膚でビタミン D を作りましょう」というアドバイスがありました。当研究所老化制御研究チーム研究部長井上聡からは、『ビタミン K とロコモティブ症候群』というテーマで、骨や関節、筋肉が悪くなるロコモティブ症候群の簡単なチェック方法や予防運動方法について紹介されました。また、「ビタミン K にはロコモティブ症候群を防ぐ働きもあることが分かってきており、ビタミン K が多く含まれる緑黄色野菜や納豆を食べると良い」とのお話がありました。同老化制御研究チーム研究部長石神昭人からは、『ビタミン C の不足は老化を加速』というテーマで、ビタミン C 発見の歴史の紹介や、ビタミン C が長期的に不足したマウスは寿命が短く、喫煙による COPD（慢性閉塞性肺疾患）にもなりやすいというお話がありました。「ビタミン C は、新鮮な野菜や果物、ビタミン C 飲料やサプリメントから、十分な量（1 g ぐらい）の摂取がおすすめ」とのことでした。

講演の合間には、転倒予防に効果的な体操として、「北区のうた」にあわせて体を動かせる「北区さくら体操」が指導員の実演により紹介されました。会場の皆さんも一緒に体操をして、楽しんでいただけたようです。



第149回老年学・老年医学公開講座レポート

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 中里 和弘

平成 30 年 2 月 5 日（月）、板橋区立文化会館大ホールにおいて第 149 回老年学・老年医学公開講座『がんになっても寿命をまっとうできる時代がきた』が開催され、519 名の方々にご来場いただきました。

現在、日本人の 2 人に 1 人が生涯でがんにかかると言われています。1) 当センター呼吸器内科部長 山本寛先生の『もしもわたしが肺がんになったらー高齢者が「がん」と上手に付き合うためのヒント』では、「患者さん一人ひとりに最適な医療を提供するテーラーメイド医療の考え方から最新の治療法（分子標的薬、免疫治療）」が紹介されました。2) 慶応義塾大学医学部 腫瘍センター助教の落合康利先生の『消化器における早期がんに対する内視鏡治療』では、「食道・胃・大腸がんは早期に発見できれば体の負担の少ない内視鏡治療で完治できること、治療のメリット」が紹介されました。3) 当センター輸血・細胞療法科部長の小林寿美子先生の『高齢者の血液がん、あきらめるのはまだ早い、移植という選択肢』では、「白血病は高齢者が最多である現状を踏まえ、臍帯血移植や骨髄バンクを利用した高齢者血液がんの治療法」が紹介されました。質疑応答では「早期発見するためには何が重要か?」「結核や間質性肺炎と肺がんの発症リスクの関係は?」「遺伝子検査の費用はどのくらいか?」などの質問が寄せられました。来年度も引き続き、年 4 回の老年学・老年医学公開講座を予定しています。是非お越しいただけたら幸いです。



平成29年度 職員表彰

平成 29 年度の職員表彰受賞者が決定しました。

研究部門の受賞者は下記のとおりです。

賞	受賞者	受賞理由
理事長賞	所長代理 遠藤 玉夫	第107回日本学士院賞の受賞
副所長賞	神経画像研究チーム PET画像診断	認知症の多施設研究やグローバル治験への参画等
	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 桜井 良太	
	自立促進と介護予防研究チーム 認知症・うつ予防介入	認知症ケアモデル事業などを通じて、東京都の認知症施策の推進に貢献



平成29年12月28日（木）に授賞式が行われました。

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：「なぜ認知症になると『におい』が分からなくなるの？」

老化脳神経科学研究チーム 研究員 内田 さえ

ポスター発表：当研究所の研究内容を紹介

場 所：板橋区立文化会館

日 時：平成 30 年 4 月 17 日（火）

（東京都板橋区大山東町 51-1）

講演 13:30 から 14:50 まで

講演 2 階小ホール（当日先着 250 名）

（開場 12:30）

ポスター発表 4 階大会議室

ポスター発表 12:30 から 16:00 まで

最寄り駅：東武東上線 大山駅 北口・南口 徒歩約 3 分

（12:30～13:30、14:50～16:00

都営地下鉄三田線 板橋区役所前駅 A3 出口

研究員によるポスター紹介）

徒歩約 7 分

研究所ホームページ「耳寄り研究情報」を更新しました！

NEW 「超高齢期の認知機能～百歳までと百歳から」

自立促進と介護予防研究チーム 研究員 稲垣 宏樹

URL http://www.tmghig.jp/J_TMIG/topics/index.html

「耳寄り研究情報」で検索！！ クリック！

主なマスコミ報道

H29.10 ～ H29.12

副所長

新開 省二

- 「新常識『粗食』でなく『多様食』」（日本共産党中央委員会「しんぶん赤旗」H29.11.5）
- 「心も体も元気であり続けるために」（練馬区「シニアナビねりま」H29.11.10）
- 「乳酸菌 B240 の風邪予防効果」（日経 BP 社「日経ヘルス」H29.11.13）
- 「定年退職後の健康管理」（BS11「報道ライブ INsideOUT」H29.11.23）
- 「高齢者の食事」（NHK 総合「ごごナマ」H29.11.24）
- 「健康長寿の都道府県格差について」（光文社「女性自身」H29.12.5）
- 「フレイル予防について」（主婦と生活社 季刊誌「NHK ガッテン」H29.12.16）

老化制御研究チーム

研究部長 石神 昭人

- 「ビタミン C について」（日経 BP 社「日経ヘルス」H29.12.29）

老年病理学研究チーム

研究部長 村山 繁雄

- 「高齢者ブレインバンクについて」（毎日新聞社「毎日新聞」H29.11.16）

社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 藤原 佳典

- 「認知症予防図る～食事、運動、学習で予防を」（読売新聞社「読売新聞」H29.10.17）
- 「制度を整えることで、住民自身が、それぞれに動き出す」（芳林社「Better Care」H29.10.31）
- 「社会参加や健康増進の観点からの絵本読み聞かせボランティア」（公明党「公明新聞」H29.12.17）
- 「全世代支え合う地域づくりを」（北日本新聞社「北日本新聞」平成 29.12.3）

社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 北村 明彦

- 「要介護リスクフレイル 2 倍、メタボより影響大一」（毎日新聞社「毎日新聞」H29.11.19）
- 「社会的フレイルの予防に向け“地域での場づくり”を」（埼玉県鳩山町「広報はとやま」H29.12.1）
- 「高齢者のメタボとフレイルはどちらが危険？」（日本医事新報社「日本医事新報」H29.12.23）

自立促進と介護予防研究チーム

専門副部長 渡邊 裕

- 「超高齢社会を迎えるにあたって、高齢者を中心に口腔ケア」（ラジオ日本「長野祐也の医療界キーパーソンに聞く」H29.11.27、H29.12.4）



この半年ほど、疫学研究の対象地域で介護保険計画を作る仕事を担当しています。地域の現状を知るため、地元の方々に調査のやり方を説明した上で、調査員として高齢者のお宅を回っていただきました。その後、町民の代表の方々に対する中間報告として、調査結果から何が読み取れるか、介護保険計画に対する示唆は何かを説明するとともに、ご意見を伺いました。町民代表の中に、先の調査に調査員として参加された方がいらして、訪問調査時の体験をお話くださるとともに、「今日は調査がどのように使われるのかが分かって良かった」との感想を頂きました。こちらにも嬉しく思いました。（シロ）



平成 30 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（東京都老人総合研究所）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：http://www.tmghig.jp/J_TMIG/J_index.html

無断複写・転載を禁ずる