

第10回 新潟大学医学科学外講義 (R5. 3. 25) のご質問に対する回答

この度は新潟大学学外講義にご参加いただきありがとうございました。いただいたご質問に回答いたします。

なお、令和5年3月時点の情報に基づき、回答を作成しています。また、科学的に解明されていない事項は、現時点で考えられることを回答しています。

No.	ご質問	回答
1 会場	コーヒーが認知症を遅らせるのに効果がありそうとのことでしたが、インスタントコーヒーでもよいですか。	同じ濃さであれば、インスタントコーヒーでも効果は変わらないと考えられます。ポリフェノールやカフェインの量は大きく違いませんので。ただし、ノンカフェインコーヒーについては、効果は確認されていないようです。
2 会場	コーヒーや緑茶のカフェインをとると冷え性になりますでしょうか。	<p>体温調節がうまくいかなくなると手足の先端が冷えやすくなる、というのが冷え症です。冷え症は自室神経の乱れや、体内の血流の悪化などによって引き起こされるとされていますが、様々な病気（持病）が原因になることもあります。</p> <p>カフェインを大量に摂ると脳が興奮し不眠や不安を引き起こしますが、一般的には自律神経を乱すということはないようです。</p> <p>また、カフェインは血圧上昇、体温上昇、利尿作用がありますが、「冷え」をおこす直接の原因ではないようです。</p> <p>いずれにせよ、カフェインは神経系や循環器系に影響を与えますので何らかの間接的な影響により「冷え」をおこす可能性はあります。これは個人差が大きいと思われます。加えて、カフェインの感受性（影響の大きさ）も個人差が大きいです。</p> <p>以上、一般的にカフェインは冷え症の原因となるとは言えませんが、人によっては冷え症の原因になり得る、というのが回答になります。</p>
3 会場	猪又先生の講演で内皮細胞が血管を覆っていることで本来固まる性質がある血液が固まらないとのことでした。プラーク(グチュグチュ)がわれるとその内皮細胞が損傷し、血液が固まるとのことであったが、なぜプラークができるのですか。	コレステロールが高いと動脈硬化がしやすいと思われるかもしれませんが、例えば油が血液の中で浮いていても、動脈硬化はできません。マクロファージという炎症細胞が食べて、血管内に染み入って泡沫細胞に変わっているような物質をだして初めて動脈硬化ができてきます。これらの炎症を起こす細胞による炎症の度合いが動脈硬化(グチュグチュ度)に大きく影響します。

No.	ご質問	回答
		<p>炎症の大きさは生活習慣病や運動不足で規定されるので、生活習慣の改善や運動が大事です。</p>
4 chat	<p>活発な運動でなくて、歩くだけでもよいですか。</p>	<p>現在最新の研究では、糖尿病を含む生活習慣病に対しては、どんな身体活動でも、すなわち「歩く」より軽い運動でもよい効果が認められています。たとえば家事や通勤などでも運動療法としての効果が期待できます。一方、連続して座りっぱなしである状態がよくないことも分かっており、たとえば30分に1回立って動き回るだけでも血糖を下げる効果があることが証明されています。もちろん活発な運動になるほど効果も上がりますが、心臓などに疾患がある方は主治医と相談し、無理をしないようにしてください。</p>
5 chat	<p>適度な運動は健康に良いとおっしゃっていましたが、逆に運動のし過ぎは健康を害することはありますか？</p>	<p>疾患をお持ちでない方は運動が過度になることを心配しすぎることはありませんが、運動を始めるにあたっては徐々に強度や量を増やして、体を慣らすことが大切です。</p> <p>疾患をお持ちの方は主治医と相談の上、過度な運動とならないよう気を付けてください。</p>
6 chat	<p>(もし、コーヒーや緑茶が良い効果があるのであれば、) 給食の牛乳をコーヒーや緑茶に変えてはどうでしょうか。</p>	<p>介入試験によりコーヒーや緑茶が認知症や他の慢性疾患予防に効果があると証明されていませんし、コーヒーや緑茶の悪影響も十分に評価されていませんので、現状では集団に対して摂取を推奨することはできないと考えます。また、今回紹介した研究は大人に対しての効果を評価したものです。感受性の高い子供にはまた別の効果があるかもしれません。給食のメニュー変更のように社会的影響の大きい事柄を検討するには、科学的に相当程度に立証される必要があります。</p> <p>さらに、牛乳には日本人に不足しがちなカルシウムが豊富で、成長期の子供の給食には栄養学的にとっても適しているということもあります。そのように、健康政策に関する医学的推奨は、総合的視点から十分に検討してから発出することも重要です。</p>

No.	ご質問	回答
7 chat	<p>こどもから大人まで市の規模で取り組めるような予防医学の対策はありますでしょうか？ 新潟県内もしくは他の地域で良い結果を出しているところがありましたら教えてください。</p>	<p>研究成果を論文で発表する次の段階として、地域で予防医学として実践して効果をだしていく必要があります。本学医学部医学科でも今後、そのような取り組みを推進して皆様の健康づくりに貢献していきたいと思います。</p> <p>一般的に、子どもと大人、大人でも青壮年期と高齢者とは、健康に関する目標やそれを達成する手段が異なるのでは、「こどもから大人まで市の規模で」取り組めるような単一の対策は難しく、逆に年齢層ごとにきめ細かい対策を立てるのがよいのですが、「健診受診」「禁煙」「減塩」などは幅広い世代で推進すべき基本的な取り組みかと思います。</p>
8 アンケート	<p>(60代の方から)</p> <p>高校生の時に運動していて、少し心臓肥大気味と言われました。</p> <p>何十年もたちましたが、自然と治るものでしょうか？</p>	<p>激しい運動をしている方は疾患がなくても心臓が肥大することがあります。これはスポーツ心臓といわれ、激しい有酸素運動（ランニングや自転車競技など）を定期的に行っている人の心臓に生じる正常な変化です。他に疾患がない場合、部活動の引退などで激しい運動をやめると徐々に心臓は元の大きさに戻ります。</p> <p>一方で、激しい運動が原因ではなく、何等かの疾患が原因で心肥大を起こしていた場合は、適切な治療が必要となります。</p>