

# 生活習慣病予防ならびに 精神的健康の維持

人間科学部  
スポーツ健康科学科  
教授

村谷 博美



## 研究シーズの紹介

### 1. 高尿酸血症と腹囲増大の関連の確認と尿酸値を上げる生活習慣の抽出

高尿酸血症があると心血管病を発症しやすいことが分かってきました。したがって、高尿酸血症の方たちに、適切な健康教育を提供し、各自のリスクを減らしていただきたいと思えます。特定保健指導が利用できるならば、非常に好都合ですが、その対象は、腹囲増大者です。そこで、腹囲増大と全身肥満のいずれが高尿酸血症や動脈硬化の指標である血管年齢と関連するかを調べたところ、腹囲増大でした。高尿酸血症の方は、運動習慣を持たず、飲酒量が多いこともわかりました。

これらの知見をもとに、適切な健康教育を提供できると考えています。

### 2. 職場ストレス高値に関連する特徴的な生活習慣の抽出

職場ストレスが高い状態が続くと仕事の能率が低下し、さらには自殺のリスクも高まることが知られています。そこで、職場環境の改善とともに労働者自身がストレスを高めるような生活習慣をもっていれば、これを改善することも大切だと思われます。

今回の検討では、高ストレス反応を示す方は睡眠の質が悪いことが示唆されました。睡眠の改善法は、幾つか提案されていますから、これらを試すことが、ストレス反応の低減に役立つと期待されます。



## 生活習慣の改善指導

● 心血管病予防と快適な職業生活

## 期待される活用シーン

