

個人結果票の見方・判定方法

1. 老化の指標(4側面から)

老化を抑制するためには、「栄養」、「体力」、「認知・こころ」、「社会」の4つの機能(＝老化指標)を維持・向上させることが大切です。にっこり健診では、皆様のこれらの機能について、次の様々な検査結果をもとに判定をしました。

① 栄養面の機能

高齢期には栄養状態を良好に保つことが老化を抑制します。皆様の栄養状態を、BMI(ボディーマス・インデックス:肥満度指数)[kg/m²]、総コレステロール値[mg/dl]、アルブミン値[g/dl]、血中ヘモグロビン値(血色素量)[g/dl]の4つの検査値から評価しました。

	男性				女性			
	BMI	総コレステロール値	アルブミン値	ヘモグロビン値	BMI	総コレステロール値	アルブミン値	ヘモグロビン値
高	23.9以上	209以上	4.3以上	14.7以上	25.1以上	230以上	4.4以上	13.3以上
中	23.9未満	209未満	4.3未満	14.7未満	25.1未満	230未満	4.4未満	13.3未満
	20.0以上	157以上	3.9以上	12.8以上	20.4以上	183以上	4.0以上	11.7以上
低	20.0未満	157未満	3.9未満	12.8未満	20.4未満	183未満	4.0未満	11.7未満

BMI や総コレステロール値は、高すぎるのも良くありませんが、**高齢期にはこれらが低い方がむしろ注意を要します。**さらに、これら全ての指標を用いて、低栄養という観点から皆様の栄養面の機能を総合判定しました。

② 体力面の機能

高齢期は、体力をしっかり維持することが老化を抑制します。皆様の体力を、握力、歩行速度、開眼片足立ちの3つの検査から評価しました。

握力

	男性(kg)				女性(kg)			
	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80歳以上	65~69歳	70~74歳	75~79歳	80歳以上
高	40.1以上	38.4以上	34.1以上	30.1以上	25.1以上	24.1以上	23.1以上	21.1以上
中	40.1未満	38.4未満	34.1未満	30.1未満	25.1未満	24.1未満	23.1未満	21.1未満
	32.1以上	31.1以上	27.6以上	24.4以上	20.1以上	19.1以上	17.1以上	16.1以上
低	32.1未満	31.1未満	27.6未満	24.4未満	20.1未満	19.1未満	17.1未満	16.1未満

歩行速度:ふだん歩いている時の速度

	男性(m/分)			女性(m/分)		
	65~69歳	70~79歳	80歳以上	65~69歳	70~79歳	80歳以上
高	94以上	88以上	79以上	94以上	85以上	73以上
中	94未満	88未満	79未満	94未満	85未満	73未満
	77以上	77以上	64以上	74以上	68以上	56以上
低	77未満	77未満	64未満	74未満	68未満	56未満

2. 老化指標に影響を及ぼす要因

にっこり健診では、「栄養」、「体力」、「認知・こころ」、「社会」といった4つの機能(＝老化指標)を測るとともに、これら老化指標に影響する重要な要因(項目)を測りました(結果は個人結果票の右欄に記載)。ここでは、老化指標に影響する要因の判定基準について説明します。

① 血圧・脈拍

高血圧は動脈硬化を引き起こし、それが心疾患、脳卒中、腎臓病などを引き起こします。日々の管理が特に重要になってくる項目です。

	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)	判定
正常	140未満	90未満	収縮期と拡張期のうち、いずれか不良の方の判定を採用しました。
境界	140以上160未満	90以上95未満	
高血圧	160以上	95以上	

② 血液検査(糖代謝/腎機能)

《ヘモグロビンA1c》 糖尿病の指標です。

《クレアチニン/推定GFR(糸球体濾過量)》 腎臓の働きを目安となる指標です。

特に、推定GFRの値が低いと、慢性腎臓病の疑いがあります。腎臓は、老廃物の処理や体内の水分の調整など、体が機能するための重要な役割を持っています。

	ヘモグロビンA1c(%)*	推定GFR(ml/min/1.73m ³)
良好	5.9未満	90以上
まあ良好	5.9以上6.4未満	60以上90未満
やや心配	6.4以上	60未満

* この基準はメタボ健診ではなく、高齢者健診用に変更したものです。

③ 体組成測定(骨格筋量/割合)

体重に占める骨格筋割合が高いことで、握力や歩行速度などの体力面に大きく影響を与えます。また、骨格筋量が多いと代謝も高まり、老化予防にも効果があります。

④ 現病歴・既往歴

現病歴・既往歴を複数抱えてしまうと、体調管理が難しくなり、体力や社会的側面に影響を与えます。ここでは、老化の指標に特に影響を与えられられる疾患として、高血圧、心疾患、脳卒中、糖尿病、骨関節疾患に注目し、それを有している/過去に有していたかを示しています。

③ 認知・こころの機能

前向きな気持ちを持つこと、よく頭を使うことも、老化を抑制します。皆様の認知・こころの状態を、抑うつ度と3つの認知機能検査から評価しました。

《抑うつ度》 15の質問についての回答から、右表のように判定しました。注)点数が高いほど抑うつ度が高い(満点15点)

良い	0~5点
やや心配	6~11点
心配	12点以上

《もの忘れテスト》 総合的な認知機能を調べました。

総合得点を算出し、右表のように判定しました。

注)点数が低いほど、総合的な認知機能が低い(満点30点)

良い	26~30点
やや心配	24, 25点
心配	23点以下

《トレイル・メイキング・テスト》 認知機能の中でも、視覚的な注意機能(注意の持続力、いくつかのことに同時に注意を配る機能)、そして課題遂行能力(ある作業をどのくらい正確に速くこなすことができるか)を測定しました。

《単語の記憶テスト》 10の単語のうちいくつ覚えることができるかを測定しました。

トレイル・メイキング・テスト

時間	(A)数字のみ		時間	(B)数字とひらがな	
	65~74歳	75歳以上		65~74歳	75歳以上
1分以内	59.4%	27.2%	1分半以内	19.4%	3.5%
1分-1分半	29.1%	31.1%	1分半-2分半	77.8%	83.7%
1分半以上	11.6%	41.7%	2分半以上	2.9%	12.8%

単語の記憶テスト(最大10個)

数	65~74歳		75歳以上	
	数	割合	数	割合
10個	3	33.7%	2	19.0%
8,9個	4	46.7%	3	46.6%
0-7個	3	19.5%	4	34.4%

表中のパーセント(%)は、各年代での割合を示しています。

※ 認知機能検査では、認知機能がしっかりと維持されているかどうか、つまり**変化を確認することがより重要**です。自身の結果が心配な方は、抱え込まずに保健センターや地域包括支援センターに相談してみてください。

④ 社会面の機能

社会面では、活動的な生活を送ることや、地域とのつながりを豊富に保つことが老化の抑制につながります。皆様の生活の活動度を「生活機能」と「外出頻度」から評価しました。

《生活機能》 3つの生活機能それぞれと、それらの合計得点の評価を行いました。

	手段的自立	知的能動性	社会的役割	総合得点
高	5点	4点	4点	I~Ⅲの合計得点。男女別、年齢別の基準にもとづく相対評価。
中	4点	3点	3点	
低	3点以下	2点以下	2点以下	

《外出頻度》 閉じこもり傾向:家の外に出る頻度を判定しました。

⑤ 要介護リスク

「基本チェックリスト」より、4つの側面から要介護リスクを判定しました。

⑤ 動脈硬化度測定(PWV/ABI)

PWVとは、心臓の拍動(脈波)が動脈を通じて手や足にまで届く速度(脈波伝播速度)のことです。この値により、動脈硬化の度合いを知ることができます。動脈硬化は、「血管の老化した状態」とも考えられています。一方、**ABI**では、動脈の内腔にコレステロールなどの脂質が沈着することによって血管の内腔がどの程度狭くなっているかを知ることができます。PWVは高いほど注意が必要であり、ABIは低いほど注意が必要です。

	PWV(cm/秒)	ABI
良好	1400未満	1.0以上
普通	1400以上1700未満	0.9以上1.0未満
心配	1700以上	0.9未満

⑥ 口腔機能

嚥下力(ものを飲み込む力)と咀嚼力(ものを噛む力)で口腔機能を評価しました。口腔機能が良好であると、栄養状態も良くなり、体力も維持でき、また、脳にも良い影響を与えることが知られています。

《嚥下力》 30秒以内に、唾を3回飲み込めるかどうかで判定しました。

《咀嚼力》 咀嚼ガムによる検査と、皆様への食べ物噛む力についての聞き取り結果で判定しました。咀嚼ガムは、1点から5点で判定し、点数が高いほどよくものを噛んで混ぜ合わせることができていると言えます。