

ME-BYO ライフスタイルを 見える化する

「かながわME-BYO見える化センター」の名称で、神奈川県と連携し「未病の改善」に取り組む新たな取り組みが当協会中央診療所で昨年11月にスタートした。同センターでは、「未病の見える化」を推進し、県民の方々が科学的に自分の未病の状態を知るサービスを提供する。生活習慣病は生活習慣の乱れが主な原因であり、その生活習慣を「見える化」するME-BYOライフスタイルチェックについて、同プログラムの開発者である当協会循環器病予防医療部部長・枋久保修医師に話を聞いた。

生活習慣を見える化する
ための、ME-BYOライフスタイルチェックを当協会では昨年11月から開始した。まずはそのツールの1つ、健康腕時計（写真）を1週間着け、脈拍と内蔵した加速度（活動）計で体の動きを自動計測し、データを蓄積する。脈拍と体動を測ることで、運動時間（身体的負荷）や、デスクに座りっぱなしの体動の少ない時間などを読み取り、1日のエネルギー消費量を算出するほか、自分ではわかりにくい睡眠の質やストレス（精神的負荷）も数値で表し「見える化」していく。そのほかに、起床時と夕食直後の体重、血圧も測定。また飲酒や就労時間などを自身で記録し、ライフスタイルをチェックする。自分で測定し、「見える化」することで、現状の自分の健康状態を知ることが鍵だ。脈拍を計測するウェアラブル端末（装着型電子機器）は注目されているが、そのほとんどはセルフチェック。ME-BYOライフスタイルチェックは実証実験を繰り返した科学的根拠に基づき開発され、医師による専門的な判定のもと結果が得られることに特徴がある。



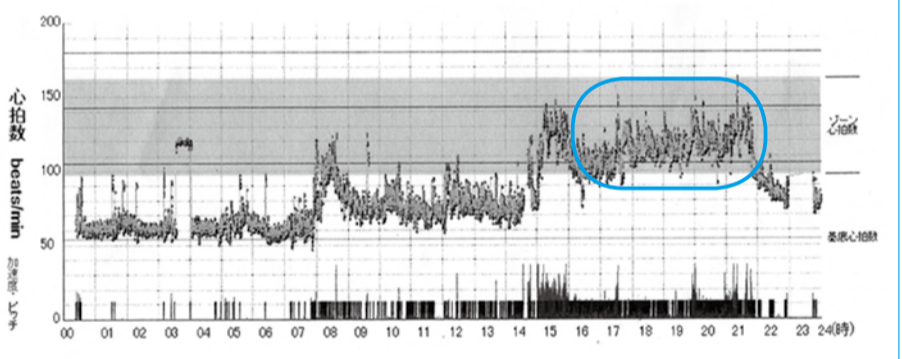
さらに当協会では健診を受診していれば、過去の検査数値とライフスタイルチェックを併せたアドバイスも受けられる。深い睡眠と健康

今月の主なニュース

- 鼎談**
これからの予防医学活動の課題と展望
健康寿命延伸に向けた未病改善とは、
神奈川県立保健福祉大学学長 中村 丁次
神奈川県健康・未病担当局長 井上 従子
当協会理事・健康創造室室長 岡部 英男
- 第62回神奈川県公衆衛生学会
感染症をテーマにシンポジウム
かながわ健康長寿フェア in さがみはら
健康チャレンジフェア



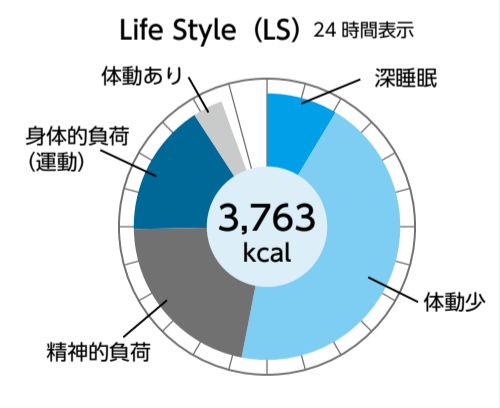
図1 1日の心拍（脈拍）数と活動（加速度）の経過



1日のライフスタイルを円グラフで表すと一目瞭然だ（図2）。
深睡眠時間が2〜5時間、精神的負荷（ストレス）が0.5〜2時間などの基準範囲があり、自分がどのような状態か把握することができ。さらに計測した「運動」「深睡眠」「ストレス」「体動少」の時間を計算式に当てはめ、ライフスタイル指数を算出し結果に反映させている。ライフスタイル指数はいわば、生活習慣の偏差値のようなもので、適度に運動をして、精神的負荷が少なく、深い睡眠がとれていると指数は高くなり、健康な生活に近いことを表す。

近年では、眠りが浅いと高血圧、認知症やうつ病になりやすいという報告もあり、眠りと健康には密接な関係がある。睡眠時に脳が活動しているレム睡眠では脈拍は変動する。脳も身体も休んでいるノンレム睡眠時に基底心拍数が出現する。健康腕時計では、この時を深睡眠と記録。実際に深睡眠時は分泌されるホルモンの影響で、免疫力が高まるので、質の良い睡眠がとれる。

図2 1日のライフスタイル表示



また健康腕時計はストレスも数値化する。図に示したのは32歳男性の例。残業にはいった17時〜21時にかけて体動が少ない状態で脈拍が上がっている、深睡眠もやや少ない。健康腕時計はこれをストレスと読み取り、記録している（図1）。これらのデータをもとに、効果的に未病を改善したい、という方を支援して

「効果的に改善するために」
長年続けてきた生活習慣を変えていくことは難しい。そんな方のために当協会の専門スタッフが、栄養指導や運動指導で3か月にわたってサポートする「ME-BYOライフスタイル支援プログラム」も準備している。同プログラムも枋久保医師の監修と指導のもと、効果的・効率的に未病を改善したい、という方を支援して

「見える化」ができて、生活習慣のどこを見直していくべきかがわかったら、自身の生活にフィードバックしていくことが重要だ。

「ライフスタイル指数が低く、未病ゾーンにいても、自分の状態を把握できることが第一歩。健康ゾーンを目指す道しるべとして、ME-BYOライフスタイルチェックを活用してください」と枋久保医師。

「ME-BYOライフスタイルチェック」は、当協会が健診を受診されている方向けの「シンプルプラン」と健康診査とストレスチェックを付加した「レギュラープラン」の2コース。各々のコースにはNTTITのスマホアプリを使用し、データの取込み・結果判定（コンピュータ診断）ができるオプションも用意している。

「ME-BYOライフスタイルチェック」の申し込み・問い合わせは ☎045(641)8502（検診計画部）まで。

かながわ ME-BYO 見える化センター



神奈川県は、「最先端医療・最新技術の追求」と「未病の改善」という2つのアプローチを融合し、超高齢社会を乗り越える「ヘルスケア・ニューフロンティア」政策のなかで、未病のエビデンス（科学的根拠）の確立と「未病の見える化」を推進しています。

科学的に自分の未病の状態を知ることができるサービスを提供する「かながわME-BYO見える化センター」について、県は事業提案の募集を行い、当協会は平成27年12月に神奈川県より認定を受けました。