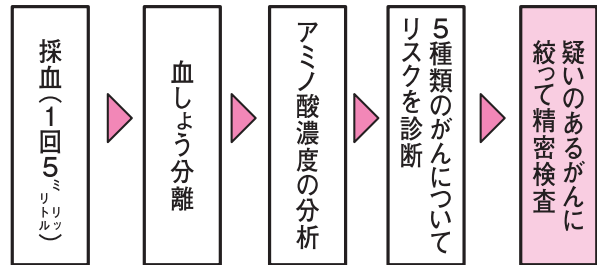


話題の健康づくり  
**アミノインデックス**  
 ⑧ アミノインデックス

## 早期がん発見率向上に期待 統計学でがんのリスクを評価

### アミノインデックスによるがんリスクスクリーニング

#### ●検査の流れ



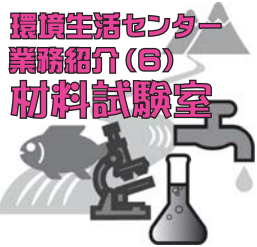
#### ●3ランクのがんリスク診断

ランクA	ランクB	ランクC
がんのリスクは低いと考えられます。定期的ながん検診を受けてください。	通常よりがんのリスクが約1.5倍高いです。早期発見のために定期的ながん検診を受けてください。	がんのリスクは高いと考えられます。精密検査を受けてください。

現在、3人に1人はがんで死亡する時代です。年間36万人以上の人が亡くなっています。その中で「がんの王様」と呼ばれているのが膵臓がんです。その理由は悪性度が高い上、約6割が手術不能な進行がんの段階で発見されるので、5年生存率が7%と極めて低いためです。2013年の臓器別がん死亡率では肺がん、胃がん、大腸がんに次いで第4位に膵臓がんが浮上しました。

健康クリニックのオプシオン検査に「アミノインデックス(AICS)」があります。どんな検査かご存知でしょうか。「AICS」とは、血液中の約20種類のアミノ酸を測定し、健康人とがんである人のアミノ酸濃度のバランスの違いを解析すること

で、採血時点でのがんが存在する統計学的リスクを評価する検査です。対象となるがんは、胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん(男性のみ)、乳がんおよび子宮・卵巣がん(女性のみ)でしたが、膵臓がんが新たに追加されました。血液中のアミノ酸濃度は早期がんでも変化することが知られているため、発見率の向上につながるかと期待されています。



地震大国日本では、南海トラフ地震など、近い将来、震度5以上の大きな地震の発生が危惧されています。大きな揺れから建物の倒壊を未然に防ぎ、震災の被害を最小限に抑えるためには、築年数の長い建築物や古い住宅・家屋の耐震化が重要となってきま

す。平成7年に発生した阪神・淡路大震災においても、倒壊した建物の多くは古い耐震基準(昭和56年以前)で設計・建設されたものでした。近年は、「建築物の耐

### 住宅・建築物の耐震診断 地震対策、震災への備え

震改修の促進に関する法律」の改正や補強工事に関する助成制度を設けるなど、多くの人が集まる施設(学校等)を中心に耐震化が推進されてきています。



震改修の促進に関する法律」の改正や補強工事に関する助成制度を設けるなど、多くの人が集まる施設(学校等)を中心に耐震化が推進されてきています。



震改修の促進に関する法律」の改正や補強工事に関する助成制度を設けるなど、多くの人が集まる施設(学校等)を中心に耐震化が推進されてきています。

皆さんは「メッツ(METs)」という言葉をご存知でしょうか?近年、健康管理のために運動をされる方が増えていますが、その中で注目されているのが「メッツ」です。「メッツ」とは運動強度の単位で、安静時と比較して何倍のエネルギーを消費しているかを示します。ウォーキングなら3メッツと



めに3メッツ以上の身体活動を週あたり23Ex行うこと」を推奨し、具体的には「歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分以上行う」としています。時間が取れない場合、まずは現在の運動に「プラス10分」を加えることでも健康管理につながります。ただ、個々人によって生活環境は異なりますので、メッツの一覧表などを活用しながら、自分にあった運動を選択することも大切です。まずは、現在の生活習慣を振り返ってみましょう。最近では、メッツを活用される方に合わせて「身体活動量計」という製品も登場しています。製品によ

### 生活や目標にあわせて運動選択 世界共通の活動量単位

#### エクササイズ(Ex)とは...

身体活動の量を表す単位。  
 エクササイズ(Ex)=メッツ×実施時間  
 例)ウォーキング(3メッツ)を1時間実施した場合  
 3(メッツ)×1(時間)=3エクササイズ  
**メッツからみた消費カロリー**  
 消費エネルギー(kcal)=  
 メッツ×実施時間×体重(kg)×1.05

ウォーキングなら3メッツと

のように、「各運動が何メッツにあたるか」がすでに割り振られており、厚生労働省のホームページから、一覧表で確認できます。メッツが注目を集めているのは、国籍・年齢・性別等に関わらず、目標とする運動量を一人ひとりに合わせた形で選択することができ、誰もが共通した視点で客観的に運動量を捉えられるという点です。

加えて、メッツを活用することで、身体活動量や消費エネルギーを簡単に計算することも可能です。メッツを使用して算出する身体活動量を「エクササイズ(Ex)」といいます(上図参照)。厚生労働省は、「生活習慣病や生活機能低下の予防のた

め、まずは現在の運動に「プラス10分」を加えることでも健康管理につながります。ただ、個々人によって生活環境は異なりますので、メッツの一覧表などを活用しながら、自分にあった運動を選択することも大切です。まずは、現在の生活習慣を振り返ってみましょう。最近では、メッツを活用される方に合わせて「身体活動量計」という製品も登場しています。製品によ

て違いはありますが、今までの歩数計とは異なり、歩数や時間、距離などだけでなく、メッツやエクササイズまで計算できますから、エクササイズの計算が大変という方にも比較的簡単に挑戦しやすくなっています。ぜひこの機会にご自身の生活や目標にあった運動に取り組んでみませんか。

(健康クリニック 健康増進課 藤江美香)

シリーズ終わり