

## 自治医科大学の健康長寿の研究 ⑫

自治医科大学 ミネラル代謝研究部

黒尾 誠

自治医大の医師による連載「健康長寿とリン」も最終回となりました。お陰様で、郡上市と自治医大の協定の下、6月から新しい「腎健診」を始めることができました。

この腎健診は、従来の健診では見つけることができなかった腎臓の異常、つまり「リンの摂り過ぎが原因で腎臓の老化が加速している人」を見つける健診です。ただし、いつもの住民健診で採取した血液と尿の残りを私たちの方で解析することに同意いただければ良いので、みなさんに痛い検査を追加でお願いすることはありません。ただ、日頃どのような食生活をしているのか、少し詳しいアンケート調査をさせていただきます。



この腎健診に参加いただいた方には、ささやかで恐縮ですが昼食と薄謝を用意しております。

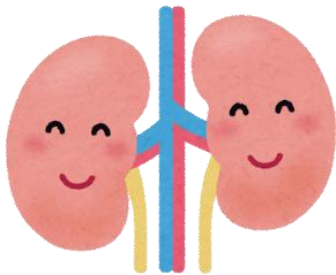
また、最新の「体組成計」を使った検査結果もお渡ししています。体重計のような機器に乗るだけで、体脂肪や筋肉量を正確に測れます。すでに 60 人を超える方々に参加いただきましたが、約 4 人に 1 人が「リンの摂り過ぎ」のせいで腎臓の老化が加速している可能性があることがわかりました。

腎臓の老化は全身の老化へと波及します。でも心配には及びません。リンの摂り過ぎが原因とわかっているのですから、リンを摂り過ぎないようにすれば良いのです。具体的にどうしたら良いのか、私たちがお教えします。

この新しい腎健診が和良町のみなさんの健康長寿につながることを願ってやみません。

## “リンは老化を加速させるのか” 中間報告会のお知らせ

令和 7 年度和良町住民健診にて、腎臓とリンに関する研究調査を自治医科大学と共同で実施しています。研究に関する住民の方々への中間報告会を行います。ぜひお越しください。



- 日時 2025 年 12 月 4 日 (木) 午後 6 時より
- 場所 和良町民センター大会議室
- 講師 自治医科大学抗加齢医学研究部
- 内容 ・研究調査の中間報告  
・リンについての勉強会  
・減リン食の試食会 など

インフルエンザ・コロナウイルス接種の予約を受け付けています！

**接種期間 令和 7 年 11 月 10 日 (月) ～令和 8 年 1 月 30 日 (金) ※要予約**

インフルエンザ・コロナウイルスの予約・接種料金の確認等は下記の連絡先までご連絡ください。

電話番号：0575-77-2311

予約可能時間：平日 午後 1 時 30 分～午後 5 時まで