

## 健康促進を測定：科学を政策に転換する

### Measuring Health Promotion: Translating Science into Policy

Eur J Nutr 59(Suppl 2):11-23. doi: 10.1007/s00394-020-02359-1

J.C. Griffiths<sup>1</sup>, J. De Vries<sup>2</sup>, M.I. McBurney<sup>3</sup>, S. Wopereis<sup>4</sup>, S. Serttas<sup>5</sup>, D.S. Marsman<sup>6</sup>

CORRESPONDENCE: J.C. Griffiths [jgriffiths@crnusa.org](mailto:jgriffiths@crnusa.org)

1. Council for Responsible Nutrition-International, Washington, DC, USA
2. Nutrition in Transition Foundation, Gorssel. The Netherlands
3. Department of Human Health & Nutritional Sciences, University of Guelph, Guelph, Canada N1G 2W1
4. Research Group Microbiology and Systems Biology, Netherlands Organization for Applied Scientific Research (TNO), Utrechtseweg 48, NL-3704 HE, Zeist, The Netherlands.
5. Herbalife Nutrition, Ankara, Turkey
6. Procter & Gamble Health Care, Cincinnati, OH, USA

**概要：**一般的に、健康が悪化することは、人生の終わりのようなものです。多くの人は、生活の質を向上させるためにライフスタイルを根本的に変えようとします。しかし、なるべく早く健康を促す行動を実践すれば、健康寿命全体に著しい影響を与えることが認識されるようになっていきます。WHOは過去15年間にわたり、人々が肉体的、精神的、社会的に健康を管理し、改善をもたらす過程に関連する言葉を中心に、常に健康促進を訴えています。良い健康寿命とは、病気や死の心配がなくなるだけではありません。それは、「*joie de vivre* (生きる喜び)」を常に人生に伴わせることです。そのため、健康促進には、寿命と並行する健康寿命に対する目標を実現するための個々のコミットメントが必要です。この論文では、健康促進と健康リテラシー、そして健康促進を達成した人を特徴付ける適切な栄養研究を考案する方法、健康を促進し、病気の罹患率と疾病を軽減する上でヒトマイクロバイオームが果たす役割、そして最後に、私たちの構造的および機能的なシステムが生命の脅威にさらされているときに保つべき表現型の柔軟性と生理学的な回復力を特徴付ける方法について探ります。

### はじめに

過去4年の間、Council for Responsible Nutrition-International (CRN-I) は、毎年恒例のCodex Alimentarius (Codex) 栄養・特殊用途食品部会 (CCNFSDU) で開催される専門家によるプレゼンテーション (付随する出版物を含む) の調整と進行の取り組みを通じ、科学体系を大幅に強化するよう努めてきました。最新の議

題は相互に関連し、栄養バランス、健康的な老い、そしてこの最新版では健康促進に関する概念を網羅しています。これまでの出版物には、世界保健機関（WHO）の観点が含まれています。このコンファレンスレポートの元となるシンポジウムは、WHOの健康推進部門の活動を背景に発表されており、WHOの公開資料を元にこの文書に要約されています。

## 結論

一次予防は、慢性疾患を予防するための最も効果的かつ費用のかからない手段です。食事の質と量を強化することは、寿命のあらゆる段階における長期的な個人的/社会的な目標を達成するための最良の予防措置となり得ます。バランスの良い食事と適度な運動は、肥満の著しい減少に中心的な役割を果たすことが示されています。すでに説明したとおり、知らぬ間に進行する急性の心血管疾患、肝不全、肺疾患、糖尿病およびあらゆるタイプの癌などの無数の非伝染性の疾患によって健康寿命が損なわれることは明らかです。たとえこのような重度の疾患が避けられたとしても、認知機能、身体機能、社会的つながりが失われることは大きな恐怖となります。

公衆衛生従事者の間では、栄養不足や栄養の過剰摂取はさまざまな要因によって左右され、食生活やライフスタイルを再形成するには、学術研究者、栄養関連製品の製造者、医療、栄養および身体活動の専門家、規制当局、および公衆衛生政策の支持者など（以上を含むがこれらに限定されない）、より幅広い関係者の協力が必要であるというコンセンサスがあります。しかし、特に重要な投資者であり、最終的に成果を測定できる（または測定されない）投資者とは、最終的には一般の人々を構成する個人です。過去には、公衆衛生政策と栄養政策の立案者によって提供されたさまざまな公衆衛生勧告が数多く存在していましたが、すべてのステークホルダーとの関与が不足していたために、ほとんどが失敗に終わっています。健康促進に関するWHOイニシアチブには、この問題に対する統合的なアプローチが必要です。

これまで、政策の立案者や意思決定者によるステークホルダーへの全面的な関与の欠如、リテラシー、文化、コミュニケーションの問題に対する理解の欠如、それらの問題に対処できなかったことが大きな障壁となっていました。これらの要

因は、健康促進プログラムが開始する前に考慮・対処されるべきです。プログラムの成功は、明確な目的、期待値、社会的な健康の測定・確認のためのマイルストーンの設定、現状維持、または全体的な健康の悪化によって左右されます。後者は、おそらく目的を理解するという公衆へのコミットメントの欠如や喫煙、過剰なアルコール消費、糖分/塩分/脂肪分の過剰摂取、運動不足、高ストレス/高リスクな行動などの行動変化を先延ばしにした結果、近年複数の先進国で平均寿命が低下していることが特徴として表れています。200年前、ベンジャミン・フランクリンは「You may delay, but time will not (あなたは遅れるかもしれないが、時間は決して遅れない)」と言いました。これは、健康促進と健康的な老いに関しては非常に真実味があります。

栄養科学に携わる人々は信頼できる勧告を定め、健康的で充実した人生を過ごせるような食習慣を促す健康促進を優先する考えを公衆が受け入れられる方法で勧告を伝える必要があります。栄養に関するメッセージは適切な証拠に基づき、運動の増加、エネルギーバランス、栄養素密度、適度なアルコール消費、禁煙、ストレス軽減など、個人、社会、地球に利益をもたらす健康的な食生活やライフスタイルを取り入れられるよう人々に伝えられなければなりません。

「健康な腸」とは何か、そしてヒトマイクロバイオームを効果的な状態にするために必要な食生活とライフスタイルへの切り替えについて理解することは、人に影響を与えます。したがって、寿命と一致する健康寿命に対する社会的な道すじに広く影響を与えることとなります。進歩は「健康なマイクロバイオームを定義すること」でなされていますが、すべきことは他にも多くあります。食品およびサプリメントの製造業者や公衆衛生の専門家は混合を避け、人々のために明確に示された機会として調査結果を適用することが重要です。

パーソナライズされた栄養の概念は、ベースラインとベースラインへの摂動を測定する技術と分析が存在する場合にのみ実を結ぶことができます。回復力と柔軟性は、発作に対するその後の適応を判断し、ほぼリアルタイムで適切なライフスタイルの修正を行うことができるように、個人レベルで知る必要があります。一意の個人に一对一の指導を行うことによって、人々は徐々に有益な結果を得ることができます。

統合された健康促進は、食品および栄養産業の支援を受ける必要があります。この困難な社会問題を克服するために、政策立案者は、増税やインセンティブなどの解決策に焦点を当てるだけでなく、学齢期の子どもの教育、栄養とラベリングリテラシーの向上、活動的かつ積極的なライフスタイルと運動の促進、新鮮で健康的な食品が選択できるコミュニティと都市の設計、栄養アドバイスや選択肢が得られる信頼できる情報センターなど、さまざまな分野をカバーするプログラムを採用すべきでしょう。しかし、最も重要な点は、個人や社会の行動の変化を奨励することです。食べることは必須で、社会的、文化的な現象でもあります。採用には家族、友人、医療提供者、ライフスタイルカウンセラー、または社会組織からのさらなるコミュニティサポートが求められます。