

生活習慣・健康度指数 (mano index) について

弘前大学大学院医学研究科社会医学講座 中路重之

自分の健康状態は大略は実感できるが、客観的な指標と言うものも必要である。なぜなら、未病の状態での体内の挙動の実感は難しいからだ。生活習慣・健康度指数 (mano index) はそのようなことで開発された。まだ十分に確定したものとは言えないが、今後多くのデータを蓄積していくうちに完成型がみえてくるはずである。

本指数は以下の測定項目より算出される。合計点は 100 点である。また、「生活習慣項目」「健康度項目」「生活の質 (QOL)」別に 100 点満点の得点も計算できる。

【生活習慣項目】

- スポーツ実施状況
- 睡眠状況 (ピッツバーグ睡眠判定)
- 肥満度 (BMI)
- 喫煙状況
- 飲酒状況
- 食生活

【健康度項目】

- 肝機能
- 腎機能
- 糖尿病 (HbA1c)
- 心臓の状況
- 血圧

【生活の質 (QOL)】

- 排便状況 (ROME III 基準)
- 排尿状況
- アレルギー
- SF36 (QOL の聞き取り)

mano 指数開発の目的は以下のようなものである。

- 健康に対する目標を持ち楽しんで健康度を上げるモチベーションを育む。
- 測定項目の意義を理解することで健康に関する正しい知識を持つ。

mano 指数ではさらに以下のような展開を見据えている。

他の診療情報、健康診断情報、体力運動能力情報などを加えて、それを経年的な情報として保有することで厚みのある「人生健康通信簿」とする。

人生健康通信簿を診療（診療機関に持参して診断治療に役立てる）、日常生活（より良い健康度の向上を目指したり、老化を下敷きとして現状を把握したりする）に役立てる。診療に役立つのみならず医療費の無駄遣い防止になる。

種々の IT 技術を駆使し、他分野と連携することで楽しみの要素を加味する。産業活性化につなげる。

正しく客観的な健康情報を把握・理解し、楽しみながら健康度を高め、かつ産業活性化を促すことで国民の幸福につなげたいと考える。

幼いころ、若いころ、一年間がゆっくり回っていた。しかし年を経るに従ってその回転速度は速くなり、50 歳を超えた頃からはグルグルとあっという間の感覚で回り始めた気がする。これでは人生楽しくない。年老いてからも若い時と同じようにゆっくりとした充実した一年を送りたいものである。mano index がそのお役に立ちたいと考えている。