

සෞඛ්‍ය විද්‍යාව

ජපනායේ ටෝකියෝ නුවර ශින්නුකවෝඩි හි පිහිටුවා ඇති සෞඛ්‍යය හා පෝෂණය සඳහා වන ජාතික ආයතනය මිනිස් සෞඛ්‍යය සහ පෝෂණය පිළිබඳ පර්යේෂණකරන ප්‍රමුඛ පෙළේ ආයතනයකි. ජීවන රටාවට සම්බන්ධ රෝග වැළැක්වීම සඳහා පර්යේෂණ කිරීම එහි ප්‍රධාන ම කටයුත්ත වේ.

එහි මනුෂ්‍ය පෝෂණ අංශයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් කිරෝමි කමිටසාකි ප්‍රධාන කණ්ඩායම මේ දිනවල පවත්වා ගෙන යනු ලබන පර්යේෂණය උදහරණයක් ලෙස දැක්විය හැකි ය. විශාල පිරිසකගේ දෛනික ශක්ති වැයවීම පිළිබඳ තොරතුරු නිවැරදි මිනුම් ක්‍රම මගින් එකතු කිරීමේ පර්යේෂණයක ඔවුහු මේ දිනවල යෙදී සිටිති. මේ සඳහා ඔවුන් යොදා ගන්නේ කැලරිමීටරය නමැති උපකරණය යි.

ජපානයේ ඇති එක ම කැලරිමීටරය වර්ග මීටර දහයක පමණ කුඩා හෝටල කාමරයක් වැනිය. මෙම කාමරය තුළට වාතය ඇතුළු වීම හා පිට වීම මනා සේ පාලනය කර ඇත. කාමරයේ මුළු වායු ධාරිතාව ලීටර 20,000 කි. උෂ්ණත්වය 25... සහ ආර්ද්‍රතාව සියයට 55 ක් යටතේ එම කාමරය පාලනය කර ඇත. පර්යේෂණය සඳහා භාජනය කරන අය ව්‍යායාම කරමින් ඔබමොබ අවිදිමින් විවේක ගනිමින් සහ තිද ගනිමින් පැය 24 ක් මෙම කාමරයේ ගත කළ යුතුය.

පර්යේෂණ කාලය වූ පැය 24 ඇතුළත කාමරයේ ඔක්සිජන් සහ කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වායුවල සාන්ද්‍රණයේ වෙනස්කම් මැනීම මගින් පර්යේෂණයට භාජනය කළ පුද්ගලයා ක්‍රියාශීලීව හෝ තිද ගෙන හෝ සිටිය ද වැය කරන ශක්ති ප්‍රමාණය නිවැරදිව දිගටම මැන ගැනීමට හැකි ය. 2001 දී මෙම ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ වූ දිනයේ පටන් මේ වන විට පුද්ගලයන් 100 කට අධික සංඛ්‍යාවකගේ කැලරි තොරතුරු පර්යේෂකයන් එකතු කර ඇත.

මේ ආකාරයට එකතු කර ඇති තොරතුරු අනාගත පර්යේෂණ සඳහා පදනම සපයන බවත්, සෞඛ්‍යය සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රතිපත්ති සම්පාදනයේ දී රජයට ප්‍රයෝජනවත් වන බවත් දෙස්තර කමිටසාකි පවසයි.

ජීවන රටාවට සම්බන්ධ දියවැඩියාව සහ සුදුසුබව වැනි රෝග වළකා ගැනීමේ දී ආහාර උපදෙස් ලබා දෙන අවස්ථාවේ දී මෙම තොරතුරු ප්‍රමිතියක් ලෙස ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇති බවට ද ඔහු අපේක්ෂා කරයි. මෙම ආයතනයේ ඇති තවත් පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියක් වන්නේ ව්‍යවහාරික ආහාර පර්යේ-



ක්‍රමයෙන් සලකන

ජපන් හපන්කම් !

ෂණ ව්‍යාපෘතියයි. එම පර්යේෂණ අංශයේ නායකත්වය දරන්නේ දෙස්තර යොමිකො ඉෂිටි යනු DXA (DUAL - ENERY X - VAY ABSORPTIOMETRY) මගින් ශාරීරික ලක්ෂණ මැනීමෙන් පුද්ගලයින් 850 කට අධික සංඛ්‍යාවකගේ තොරතුරු දෙස්තර ඉෂිටිමේ කණ්ඩායම එකතු කර ඇත. පර්යේෂණයට බඳුන් කළ අයගේ අස්ථිවල බන්ධනය සහතිකය මේද සහ මස්පිටු පිළිබඳ තොරතුරු ද, එකතු කර ඇති තොරතුරුවලට අඩංගු ය. "ජීවන රටාවට සම්බන්ධ රෝග ගණනාවකට අදාළ ආහාර හා අභ්‍යාස ක්‍රම සංවර්ධනය කිරීමේ දී අප එකතු කරනු ලබන තොරතුරු මහගු සම්පතක් වනවා. විශේෂයෙන් අස්ථි කිරී ගැසී කැඩී බිඳී යාමේ රෝගයට ගොදුරු වන්නන්ගේ ප්‍රතිකාරවල දී ඒවා වැදගත් වනවා." දෙස්තර ඉෂිටි සඳහන් කරයි.

සෞඛ්‍යය සහ පෝෂණය සඳහා වන ජාතික ආයතනය ජපානයේ ස්ථාපිත කෙරුණේ 1920 දී ය. ඒ කාලයේ දෙවැනි ලෝක යුද්ධයෙන් පසු උද වූ කැලඹීම් සහිත කාල පරිච්ඡේදයේ දී ජපානයේ ජනතාවගේ මරණවලට වැඩි වශයෙන් හේතු වූ ඝෂය රෝගය වැළැක්වීම උපකාර කිරීම අරමුණු කර ගෙන ආයතනයේ පර්යේෂණ සිදු කෙරිණි. වර්තමානයේ එම ආයතනය යෙදී සිටින්නේ ජීවන

රටාවට සම්බන්ධ රෝග ජය ගැනීමේ කාර්යයේ ය. මේ ආයතනයේ ඇති තවත් අංශයක් වන්නේ සායනික පෝෂණ අංශයයි. එම අංශයේ අධ්‍යක්ෂවරයා දෙස්තර මසාමු ඉසානිය. එම අංශයේ කාර්වච වන්නේ ජීවන රටාවට සම්බන්ධ රෝග හැකි උපරිම ඉක්මනින්ම වැළැක්වීම සඳහා සැලසුම් සකස් කිරීම ය.

මෙම පර්යේෂණයේ අංශයක් හැටියට ජීවන රටාවට සම්බන්ධ රෝගවල ජාතමය තොරතුරු ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ආකාරය අධ්‍යයනය කිරීමේ අංශයක් 2002 ඔක්තෝම්බර් මස ආරම්භ කෙරිණි.

ආයතනයේ මෙම වැඩ කටයුතු කිසා අනාගතයේ දී විශාල වෙනස්කම් සිදු වනු ඇතැයි දෙස්තර එසාකි විශ්වාස කරයි. "ජීවන රටාවට සම්බන්ධ රෝගවලින් කවුරුන් පෙළෙහු ඇත් දැයි කල්තබා ප්‍රකාශ කිරීමට සහ එම රෝගවලින් වැළකීම සඳහා ගත යුතු ආහාර පිළිබඳ මග පෙන්වීමක් කරන්නට අපේ පර්යේෂණ අනාගතයේ දිනක උපකාර වනු තිසැකයි." දෙස්තර එසාකි කියයි. රෝග වැළැක්වීමේ වැළකී සිටීම රෝග වැළැක්වීම පසු ප්‍රතිකාර කිරීමට වඩා හැම විටම හොඳ ය. □

**ඒමියා පැසිලික්
සගරාව ඇසුරිනි**