



ニッポンデータ通信

お知らせ

初回の調査「健康状態についてのおたずね」を同封しております。お手数ですが、この調査票にご記入の上、**返信用封筒にてご返送**をお願いします。ご不明な点がございましたら、事務局までご連絡ください。

ニッポンデータ通信第1号の内容

研究代表者のあいさつ	1
1. 循環器病の予防に関する調査 調査報告	1
2. 研究成果の紹介 ・尿中ナトリウム/ カリウム比	2
3. ナトリウム/カリウム比を減らすコツ	3
編集後記	3

研究代表者のあいさつ

昨年11月の国民健康・栄養調査の際、本研究班による「循環器病の予防に関する調査(ニッポンデータ2010)」にご協力いただき誠にありがとうございました。調査結果は本年2月に郵送で皆様にお届けしました。

また、3月の震災で被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

この度、全国の参加者の皆様に定期的にお届けするニッポンデータ通信を創刊しました。最新の研究成果を

ご報告するとともに、全国からの参加者の皆様の情報交換の場となればと考えています。

本研究は日本人の循環器病予防のための基礎となる大切な調査であり、皆様のご協力なしには実施できません。

皆様の研究参加により、将来、日本人の健康が良い方向に向かうと信じて、スタッフ一同、精一杯頑張りますので、末永いお付き合いをどうぞよろしくお願いいたします。



三浦克之 みうらかつゆき
滋賀医科大学社会医学講座
公衆衛生学部門教授
ニッポンデータ研究代表者

1. 循環器病の予防に関する調査 実施報告

「循環器病の予防に関する調査 ニッポンデータ2010」へのご参加ありがとうございました。

昨年の11月1日から30日までの期間、全国の保健所にご協力いただき、300箇所の国民健康・栄養調査の会場で「循環器病の予防に関する調査ニッポンデータ2010」(心電図検査や血液検査、尿検査など)を実施しました。

調査には、20歳から91歳まで、合計、男性1239名、女性1659名の方々にご参加いただきました。今後の調査「健康状態についてのおたずね」への御協力も重ねてお願いいたします。



昨年秋(2010年11月)実施時のチラシ

2. 研究成果の紹介

尿のナトリウムとカリウムの調査結果

食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げ、野菜や果物に多いカリウムは血圧を下げると言われています。どちらも食べた量の大部分が尿に出てきます。

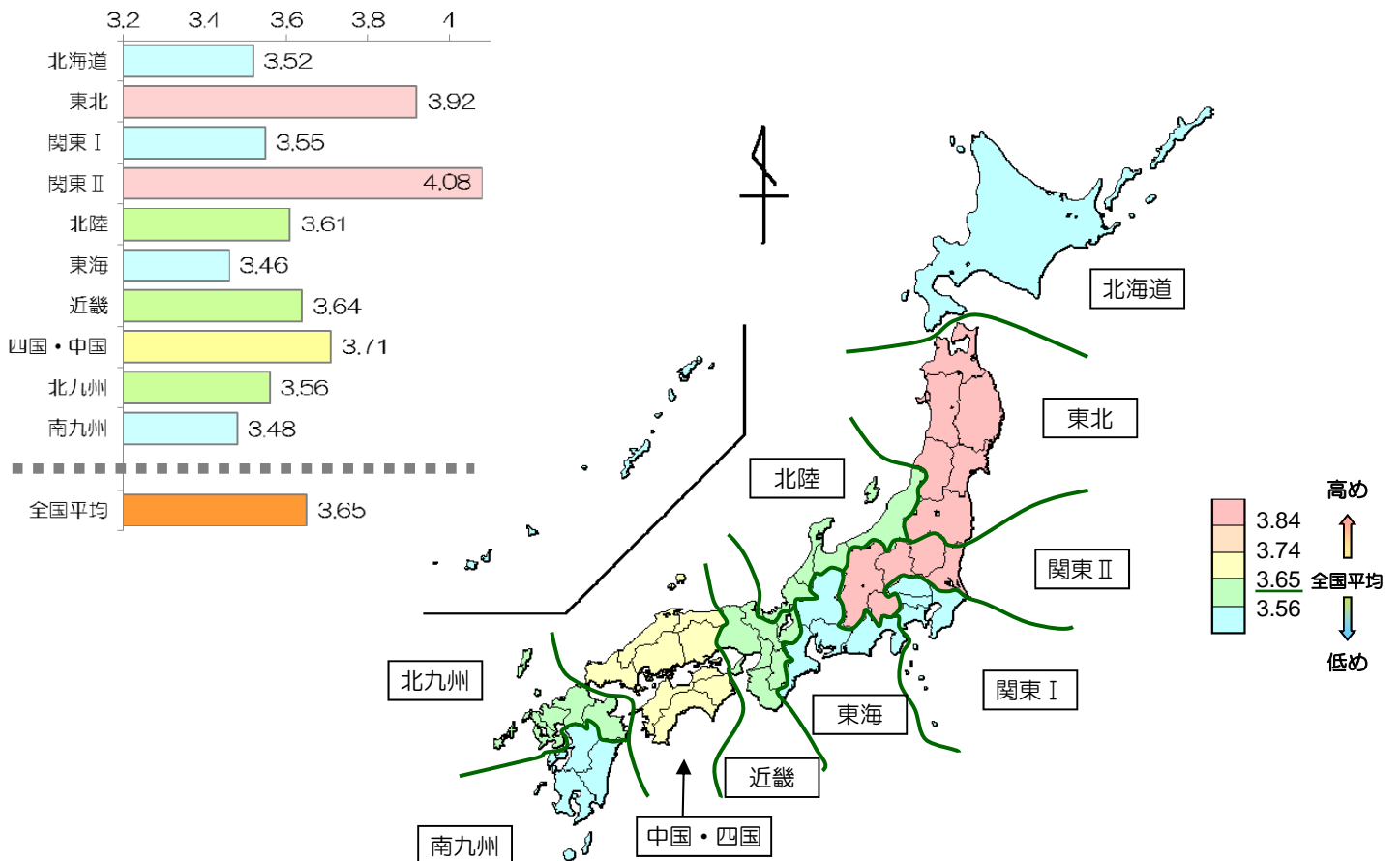
昨年、測定した結果をご紹介します。尿中のナトリウムをカリウムで割った比を計算しました。これが高いと、ナトリウム（食塩）を取りすぎているか、カリウム（野菜や果物）が不足しているという、一つの目安になります。

計算結果を地域別に比較したのが下の図です。関東Ⅱと東北

の地域からの参加者では尿ナトリウム／カリウム比が高めになっていました。

これらの地域は以前から脳卒中が多い傾向があります。脳卒中の予防には血圧の管理が大切なので、高血圧予防のため、ナトリウム（食塩）の摂取を減らし、カリウム（野菜・果物）の摂取を増やすよう心がけるのが良いでしょう。日本は外国よりもナトリウム（食塩）摂取が多いので、国民みんなで減らす必要もあります。

ナトリウム／カリウム比



3. ナトリウム／カリウム比を減らすコツ

高血圧の予防のために、ナトリウム・カリウム比を減らしましょう。

ナトリウム・カリウム比を減らすには、

1. 塩分の多い食品を減らすこと
2. カリウムの多い食品をとること*1

が大切です。これを上手におこなうためのコツは下のとおりです。生活の中でちょっとした工夫をしてみましょう。

*1 注意：腎臓病の人はカリウムも控える場合があるので、主治医にご確認下さい。

1. つけ物は控えましょう



2. 佃煮・塩干物・梅干・インスタント食品を控えましょう



3. みそ汁やめん類のだし汁は残しましょう



4. 新鮮な食材を用いてうす味の料理



5. おやみに調味料を使わない



6. 塩分の少ない調味料やスパイスを利用しましょう



7. 加工食品(練りもの・ハムなど)や外食は控えましょう



8. 野菜は毎食たっぷり食べましょう(サラダボール1杯)



9. 毎日くだものを食べましょう



編集後記

秋色もようよう濃くなって参りました。皆様お変わりありませんか。この季節は自然の恵みと健康の大切さをなお一層感じます。

さて、ニッポンデータ通信第1号は楽しんでいただけましたでしょうか。健康を守るために毎日の暮らしの中で、どんな事に気をつければよいのか、みなさんが参加されている研究から「健康の秘訣」を探せるよう皆で頑張っています。これから毎号、研究で得られた知見を御紹介したいと思います。

ニッポンデータ通信 編集担当 門田文 (かどたあや)

ニッポンデータ2010中央事務局

国立大学法人滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門（研究代表者 三浦克之）

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-2191 ファックス 077-543-9732

（電話受付時間 平日午前10時から午後5時まで）

ホームページ <http://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

<http://hs-web.shiga-med.ac.jp/study/NIPPONDATA2010>