



ニッポンデータ通信

おしらせ

平成29年度追跡調査「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、調査票にご記入の上、**返信用封筒にて御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13号の内容

1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. 研究成果の紹介	2
2-1. 糖尿病は意外と知られていない循環器疾患の危険因子	
2-2. HbA1cと循環器疾患による死亡リスクとの関連	
3. 糖尿病を予防・改善する食事のコツ	3
参加者の声	4
各地研究者からの一言	4
編集後記	4

循環器病の予防に関する調査 [ニッポンデータ2010]にご協力ください



2010年11月実施時のチラシ

1. ニッポンデータ2010 近況報告

平成29年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」

昨年実施いたしました、第6回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」にほぼ全員の方々にご協力いただきました。誠にありがとうございました。

今年も平成29年度(第7回)の追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施いたします。同封しております調査票にご回答の上、ご返送いただけますと幸いです。

生活習慣等の影響は長期間にわたり皆様の健康状態を追跡することでようやく明らかになります。毎年お手数をおかけいたしますが、引き続き追跡調査にご協力下さいますようお願いいたします。

研究代表者より

今年の夏は各地で集中豪雨がありました。皆様の地域は大丈夫だったでしょうか。被害に遭われた皆様にはお見舞い申し上げます。

季節は「天高く馬肥ゆる秋」となりました。色々な食材が美味しい季節ですが、季節の野菜をたっぷり取りつつも、「肥えて」しまわないように高カロリーのものにはご注意ください。今回は「糖尿病」を中心にお伝えしていますので参考にいただければ幸いです。

研究代表者 三浦 克之

研究成果について記者会見を行いました。また、テレビで報道されました。



(NHK総合ニュース [関西])

皆様にご協力いただいておりますニッポンデータ2010の研究成果について論文発表し、「NHK総合ニュース(関西)」で報道されました。皆様の中にも報道をご覧になられた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。報道された研究内容は、循環器疾患(心筋梗塞や脳卒中など)の危険因子がどのくらい認知されているかを調査したもので、高血圧や高コレステロール血症が危険因子であることをご存知の方は多かったのですが、糖尿病や不整脈が危険因子である事をご存知の方は半分以上であったという結果でした。

糖尿病は血糖値が高くなる病気であり、循環器疾患の危険因子です。2ページでは、研究結果の概要を、3ページでは「糖尿病を予防・改善する食事のコツ」をご紹介します。ぜひご参考にしてください。

2. 研究成果の紹介

2-1. 糖尿病は意外と知られていない循環器疾患の危険因子

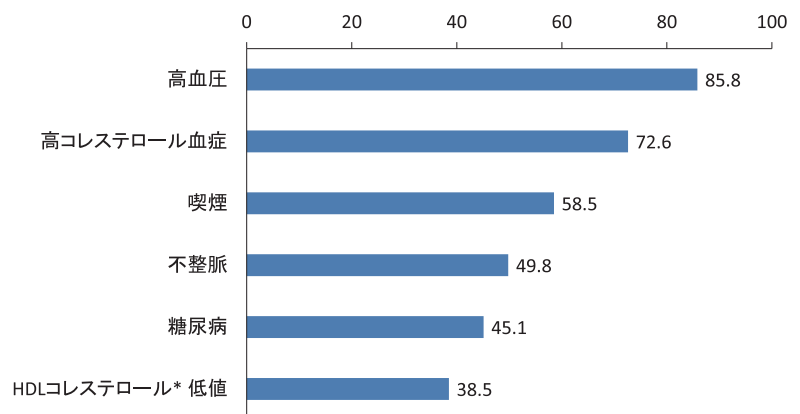
心筋梗塞・脳卒中といえば、「怖い病気」だというイメージを持っていらっしゃると思います。これらの病気は、心臓や脳を循環する血管が動脈硬化によって詰まったり破れたりする事によって起こり、一般に「循環器疾患」と呼ばれます。循環器疾患の危険因子は多くの研究により明らかとなっており、高血圧や高コレステロール血症が有名ですが、糖尿病もその一つです。

右のグラフは、ニッポンデータ2010参加者の皆さんが循環器疾患の危険因子についてどのくらいご存知かを調査した結果です。高血圧や高コレステロール血症が危険因子であることは7割以上の方がご存じでしたが、糖尿病は5割に届きませんでした。

糖尿病は血糖値が高くなる病気です。血糖値が高くなることで、循環器疾患の危険度はどのくらい高くなるのでしょうか？ 2-2でご紹介いたします。

循環器疾患危険因子の認知度

「心筋梗塞、脳卒中の原因として正しいと思うもの」を正しく認知している人の割合(%)



*: 善玉コレステロール

永井ら, 日本循環器病予防学会誌 2016年

2-2. HbA1cと循環器疾患による死亡リスクとの関連

HbA1c (ヘモグロビンA1c) という数値をご存知ですか。血液検査項目の一つで、過去約1 - 2か月間の血糖値の平均値を反映しています。

ニッポンデータ90研究の15年追跡結果で、HbA1cと循環器疾患による死亡リスクとの関連を検討しました。その結果、HbA1cが5%未満と最も低いグループを基準とすると、HbA1cが高くなるほど循環器疾患による死亡リスクが高くなることが分かりました。

HbA1c、血糖値が高くなならないよう、すなわち糖尿病を予防するために、食事や運動等の生活習慣に留意することが大切です。次ページに「糖尿病を予防・改善する食事のコツ」をご紹介します。糖尿病の方も、ぜひご自身の生活に取り入れてみてください。

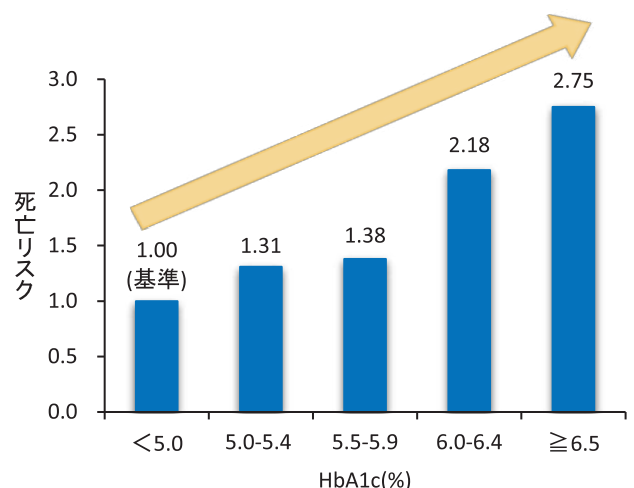
<HbA1cの基準値>

- 5.6~5.9%: 正常高値・要経過観察
(肥満・家族歴等ある場合は要注意)
- 6.0~6.4%: 糖尿病が疑わしい
(糖負荷試験などによる評価が必要)
- 6.5% 以上: 糖尿病型
(血糖値も高ければ糖尿病と診断)

糖尿病治療ガイド 2016-2017より改変

HbA1cと循環器疾患死亡リスク

(ニッポンデータ90 30歳以上の男女7120人)



櫻井ら, アメリカ糖尿病学会雑誌 2013年

3. 糖尿病を予防・改善する食事のコツ

糖尿病を予防・改善するためには、適正体重を維持するとともに食事内容や食べ方などに気をつけることが重要です。糖尿病を予防・改善する食事のコツをご紹介します。

1. 食事内容

1) 食物繊維を積極的にとりましょう。

→食後血糖値の上昇を緩和・抑制する効果があります。食物繊維を増やすコツをご紹介します。

①野菜を毎食とりましょう。

食物繊維たっぷり！



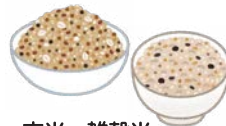
野菜摂取量
(目安)：
1日350g
野菜料理
1皿≒70g

②精製穀物（精白米、白パン）より、*未精製穀物（玄米、雑穀米、ライ麦パン、全粒粉パン等）を選びましょう。

食物繊維たっぷり！



精白米



玄米、雑穀米



白パン



ライ麦パン、全粒粉パン等

2) ジュース類や甘いものは控えましょう。

→血糖値が上がりやすい食品です。



2. 食べ方

1) 食べる速さ：ゆっくりとよく噛んで食べましょう。

食べ過ぎ防止につながります。



2) 食べる順番：副菜（野菜）→主菜（肉、魚）→主食（ご飯、パンなど）の順に食べましょう。



血糖上昇が緩やかになる効果が期待できます。

3. 食量

腹8分目を心がけましょう。

食事内容が良くても満腹まで食べる（＝量が多い）と体重増加につながります。体重減少、維持のために腹8分目を心がけましょう。



参加者の声

これまでに参加者の皆様より頂いたメッセージの一部をご紹介します。

- 同封して頂くボールペンも書きやすいですし「ニッポンデータ通信」も楽しみに拝読しております。
(宮城県、40歳代、女性)
- 調査して頂くと自分の健康管理の参考になります。
(東京都、70歳代、男性)
- (調査の時期は) 無事に過ごせた1年にほっとする季節です。これからも健康に気をつけて生活できることを願います。
(愛知県、70歳代、女性)
- 今年も健康状態のアンケート用紙が届き、1年間健康であったことを実感します。これからも健康を維持したいと思います。
(兵庫県、60歳代、男性)

* 今後もしも不明な点等ございましたら、遠慮なく、事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。

各地研究者からの一言

脳卒中の90%は予防することができます。皆様は大丈夫かと思いますが、適切な生活習慣をこころがけるとともに、健診を受診し、高血圧・糖尿病・高コレステロー

ルがある場合にはきちんと治療して、脳卒中を予防しましょう。

福岡大学医学部 公衆衛生学講座

教授 有馬 久富



編集後記

秋の気配を感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今号では、糖尿病を予防する食事のコツをご紹介しました。血糖値を上げないようにするためのコツ、ご参考になりましたでしょうか？糖尿病や血糖値が少し高い状態では症状がほとんどありません。日々の食事

や生活習慣に気をつけるとともに、健康診断を受けることも重要ですね。

最後になりましたが、九州、東北地方における豪雨により被災された方へ、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りしています。

ニッポンデータ通信 編集担当 近藤・門田

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アジア疫学研究センター内

(研究代表者 三浦 克之(滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門))

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-2476 ファックス 077-543-4800

(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 <https://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

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