



ニッポンデータ通信

1. ニッポンデータ2010 近況報告

おしらせ

転居・連絡先変更やご不明な点等がございましたら、事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。

(事務局の連絡先は4ページに記載しております)

ニッポンデータ通信第14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 メタボじゃなくても高血圧と喫煙は循環器疾患の危険因子	2
3. 高血圧予防の食生活のコツ	3
参加者の声	4
各地研究者からの一言	4
編集後記	4

平成29年度追跡調査「健康状態についてのおたすね」が終了しました。ご協力ありがとうございました。

平成29年10月より第7回の追跡調査「健康状態についてのおたすね」を実施しました。おかげさまで、96.3%の回収率となりました。多くの方々にご協力いただけましたこと、感謝しております。誠にありがとうございました。

本研究の調査結果は、将来、国の健康施策を考える際に非常に重要な情報となります。今後とも引き続きご協力くださいますよう、重ねてお願いいたします。なお、次回の調査は、平成30年10月を予定しております。どうぞよろしくお願いたします。

研究成果について記者会見を行いました。また、新聞等で報道されました。

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、滋賀医科大学にて記者会見を行いました。また、新聞報道されました。生活習慣などの循環器疾患危険因子と社会的要因(婚姻状況や就業状況など)との関連を検討した論文12編が日本疫学会誌「Journal of Epidemiology」特集号に掲載されました。今後もこの研究から得られた知見を社会に発信して参ります。



<ニッポンデータ事務局スタッフ一同>

私たちが毎年皆様のご様子をお伺いしております。本年度もどうぞよろしくお願いたします。



2010年11月実施時のチラシ

2. 研究成果の紹介

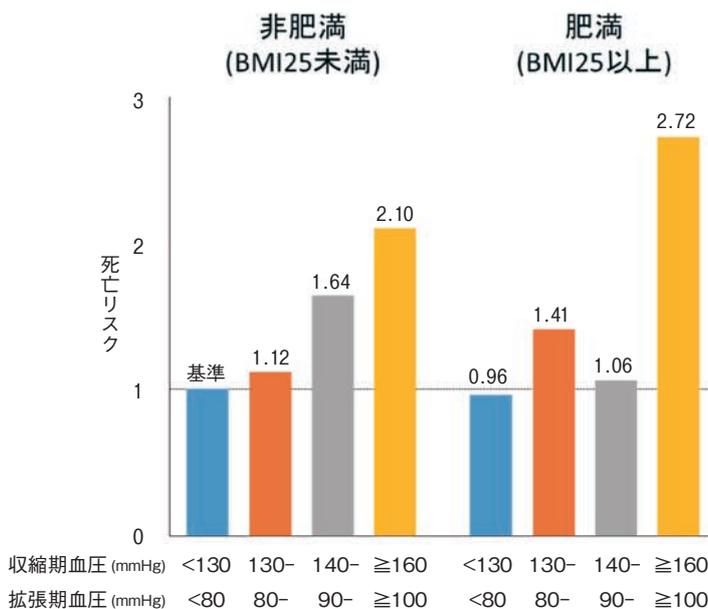
メタボじゃなくても高血圧と喫煙は循環器疾患の危険因子

近年、メタボリックシンドロームという言葉がすっかり定着しました。現代社会では肥満が大きな問題として取り上げられています。肥満は高血圧をはじめ、高血糖・脂質異常症を合併することが多く、循環器疾患を考える上で重要です。すなわち、肥満の方では体重を減らす事が治療上大きなポイントとなります。一方で、日本は肥満でないが高血圧のある方や喫煙される方が多く、これらの方についても循環器疾患の危険性を把握する事も重要です。

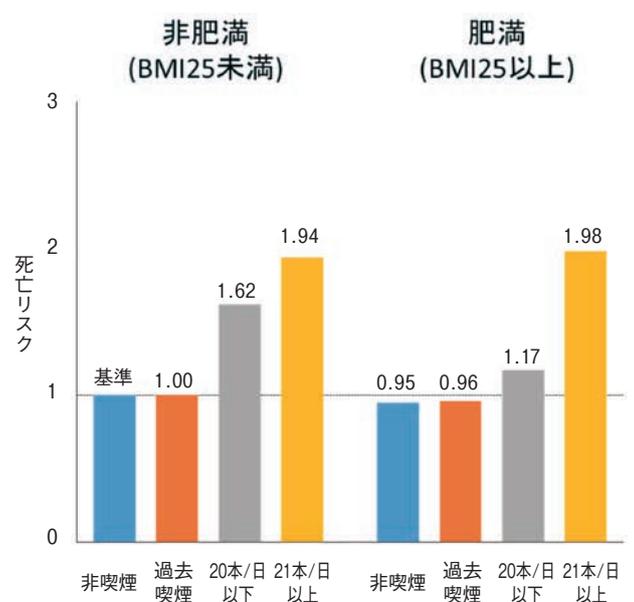
今回は、ニッポンデータ80の参加者を対象に、肥満の有無別に高血圧の循環器疾患死亡に対する影響を観察した研究をご紹介します。グラフ1に示すように、肥満の有無に関わらず血圧が高いほど循環器疾患死亡の危険が高く、160/100mmHg以上の高血圧者は、非肥満血圧正常者に比べ2倍以上リスクが高いという結果でした。肥満でなくても高血圧は危険だということです。また、同様に、喫煙の影響を肥満の有無別に検討した結果を示します（グラフ2）。1日21本以上タバコを吸う人は肥満の有無に関わらず約2倍の循環器疾患死亡リスクがあることが分かりました。

つまり、肥満の有無にかかわらず高血圧や喫煙は循環器疾患死亡の危険を増すということです。肥満でなくても生活習慣などによって高血圧は起こります。高血圧を予防するためにはどのような事を心がければ良いか、次ページでは食事に的を絞って解説します。

グラフ1：血圧と循環器疾患死亡リスク



グラフ2：喫煙と循環器疾患死亡リスク



BMI (body mass indexの略) = 体重 (kg) / 身長 (m) / 身長 (m)

3. 高血圧予防の食生活のコツ

毎日の食事の工夫で、高血圧を予防しませんか？
食塩の“とりすぎ”は血圧を上げることが知られています。
 さっそく、ご自身の食塩過剰摂取度をチェックしてみましょう！



- ご飯の友（つけ物・佃煮・梅干し）を常備している。
- インスタント食品をよく食べる。
- みそ汁やめん類の汁は、つい飲んでしまう。
- 食卓に調味料を置いている。
- 練り製品やハム・ウインナーなどの加工食品が好きだ。
- 干物など塩蔵品をよく食べる。
- 外食や飲み会の頻度が多い。



上の項目は、全て食塩のとりすぎに繋がります。
 チェックのついた項目から食事を見直していきましょう★

◆◆ 今からできるプラスワンポイント ◆◆

①食塩は醤油、味噌、顆粒調味料などの調味料にも含まれています。

*市販のだしの素の約1/2は食塩です。注意しましょう。

→こしょう、唐辛子、カレー粉、ハーブ、スパイス、レモン、酢、からし、鰹節など食塩を含まない調味料を使って、五感で食事を楽しみましょう。

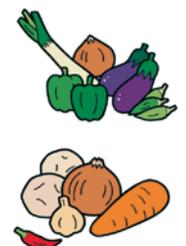


②カリウムは食塩の排泄を促します。

→カリウム豊富な野菜、果物、芋類、海藻などの食材を取り入れましょう。

野菜をたっぷりとるには…

- ✓ゆでる、炒める、電子レンジの調理で“カサ”を減らしましょう。
- ✓野菜料理の作り置きは、忙しい時に便利です。
- ✓外食や中食*の時も、野菜がとれるおかずを選びましょう。



③食品包装の栄養成分表示で食塩の量をチェックしましょう。

→食塩 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 で計算できます。

*ナトリウム (mg) を400で割ると簡単に食塩 (g) が計算できます。



中食*：
 惣菜や弁当など調理済み食品を自宅で食べることです。

参考書籍：
 国立循環器研究センター，かるしおレシピ，セブン&アイ出版，2012

過去のND通信はHPから閲覧できます↓
<https://hs-web.shiga-med.ac.jp/Nippondata/NIPPONDATA2010/news/index2.html>

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。

- アンケートに記入することにより健康管理の必要性を自覚出来て、良い機会となっています。
(熊本県、80歳代、男性)
- アンケートが届くと「もう1年かぁ」と1年の経つ早さをつくづく感じます。アンケート終了まで無事で本当に何事もなく終了出来たらと思うようになりました。
(広島県、50歳代、女性)
- 健診で血圧が高いと言われ、治療しています。めん類の汁は飲まない、刺身には醤油をかけない、など減塩を心がけています。
(岐阜県、70歳代、男性)
- 元気で1年過ごせました。現在、仕事も頑張っています。
(東京都、60歳代、女性)

* 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

糖尿病患者の半数は肥満です。減量すると血圧は降下します。見た目の問題だけでなく適正体重の維持が将来の循環器病を予防します。健康的な食事、運動習慣につ

いてもNIPPON DATAは示唆を与えてくれます。

第54回日本循環器病予防学会学術集会会長
札幌医科大学保健医療学部

教授 齋藤 重幸



編集後記

夏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、高血圧を予防する食事のコツをご紹介しました。「高血圧」という言葉は一度は耳にされたことがあると思いますが、太っていないくても将来の循環器疾患死亡のリスクになります。太っていても、太っていないく

ても高血圧予防に減塩は欠かせません。低塩分でも美味しく食べるコツ、ぜひ実践してみてください。

また、1ページにはスタッフの写真を掲載いたしました。私たちが皆様のご様子を毎年拝見しております。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

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 077-548-3659 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/>