



ニッポンデータ通信

このたびの西日本を中心とした豪雨災害により、被害を受けられました地域の皆様に心よりお見舞い申し上げます。
 被災地の一日も早い復興と、皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

おしらせ

平成30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15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 高齢女性の肥満は日常生活動作低下のリスクを上昇	2
3. 適正体重を維持するには?	3
参加者の声	4
各地研究者からの一言	4
編集後記	4

1. ニッポンデータ2010 近況報告

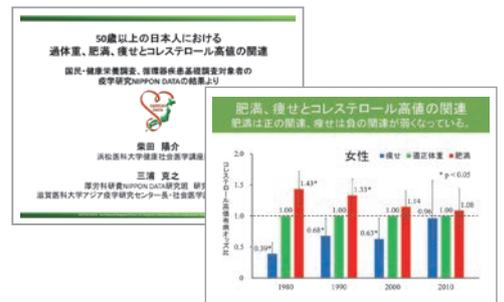
平成30年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施します。

昨年実施いたしました、第7回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」に多くの、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。現在、医療機関へ糖尿病や心臓病などの発症確認の問い合わせ作業を行っております。

また、今年も平成30年度(第8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。

研究成果について記者会見を行いました。



皆様にご協力いただいておりますニッポンデータ2010を含めた分析結果について論文発表し、記者会見を行いました。研究内容は、1980年から2010年までの30年間のコレステロール高値に対する肥満の影響を検討したもので、男女ともに経時的にコレステロール高値に対する肥満の影響は減少しており、肥満でなくてもコレステロールが高い方が増えているという結果でした。

日本を代表とする集団(ニッポンデータ)の結果であり、公衆衛生的に重要な知見と考えております。今後も研究の成果を皆様、社会に還元して参ります。

研究代表者より

今年の夏は異常な暑さが続きましたが、皆様体調を崩されなかったでしょうか。

ニッポンデータ研究班は厚生労働省指定研究として継続が承認され、今年から3年間の新たなスタートを切りました。オリンピック開催の2020年には追跡10年目を迎えます。オリンピックに向けて健やかに過ごしてください。

研究代表者 三浦 克之



2010年11月実施時のチラシ

2. 研究成果の紹介

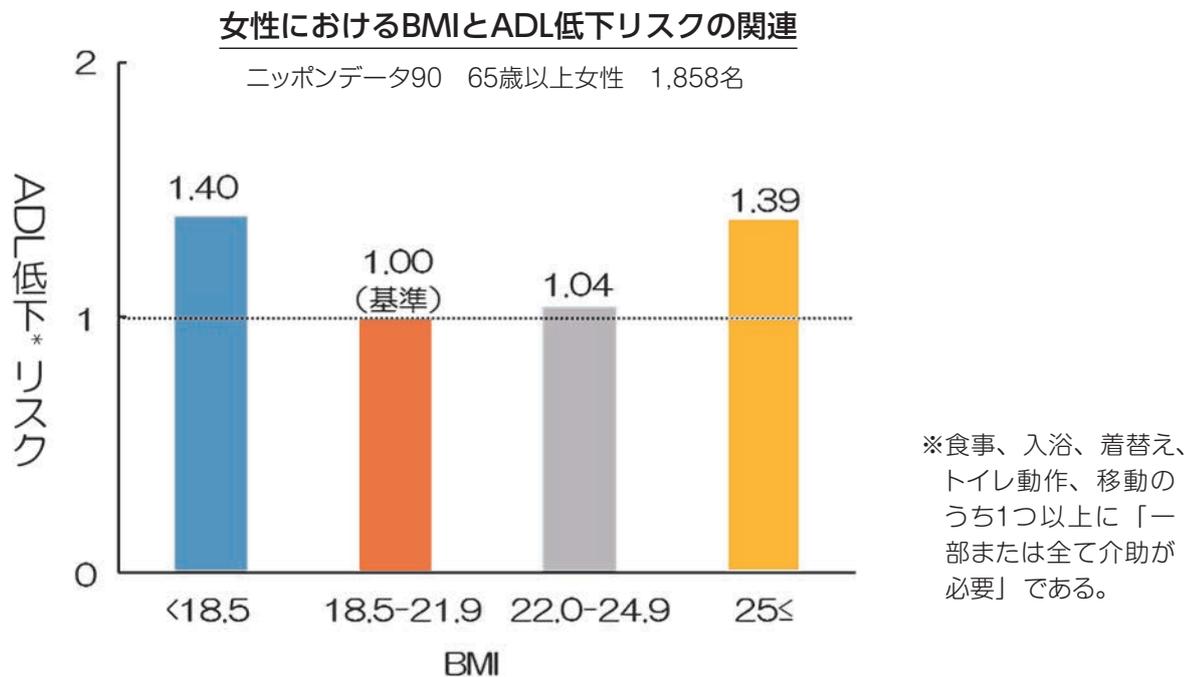
高齢女性の肥満は日常生活動作低下のリスクを上昇

日本は長寿国となっておりますが、健康に長生きすることがますます重要になっています。健康に生活を続けていく上で、日常生活を不自由なく行えることが大切です。このため、日常生活動作 (ADL^{*1}) の低下に関連する危険因子を見つけ、対策を行うことは必要不可欠です。

今回は、ニッポンデータ90の65歳以上の参加者を対象に体格とADL低下との関連を検討した研究をご紹介します。体格はBMI^{*2}で示され、22が適正な値です。BMIとその後22年間のADL低下との関連を検討したところ、女性かつBMIが25以上の群においては、基準群 (BMI: 18.5-21.9) に対して、ADL低下のリスクが1.39倍高いという結果でした (下記グラフ)。また、やせ型 (BMI: 18.5未満) もADL低下のリスクを上昇させる傾向がありました。一方で、男性ではBMIとADL低下リスクとの間に関連はみられませんでした。

つまり、女性において**肥満は**、高血圧や循環器疾患死亡の危険を増すだけでなく、健康に生きていくために必要な**日常生活の動作にまで影響を及ぼす**ことが明らかになりました。

過度な肥満ややせを予防・改善し、適正な体重を維持することが重要と考えられます。次ページでは、**食事**と**運動**による適正体重を維持するコツをご紹介します。



岡本翔平ら, Geriatrics & Gerontology International 2018年

*1 **ADL (Activities of Daily Livingの略)**

人が生活を送るために行う活動の能力の指標。食事、入浴、着替え、トイレ動作、移動の5項目

*2 **BMI (Body Mass Indexの略)**

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMIが18.5未満はやせ、18.5~25は普通体重、25以上は肥満とされます。また、BMI22が最も死亡率が少ないと言われており、やせでも肥満でも健康によくありません。普通体重を目指しましょう。

例：身長160cm、体重55kgの場合、BMI=55÷1.6÷1.6÷21.5

3. 適正体重を維持するには？

適正な体重を維持するために、日常生活でどのようなことに気をつけたら良いでしょうか？
食事と運動のコツをご紹介します。

食事

① 1日3食、腹八分目を心がけましょう。

朝食を抜くと空腹時間が長くなり、遅い時間帯の過剰摂取につながります。早寝早起きの習慣とともに、朝食をとり、夕食はできるだけ早めに済ませるようにしましょう。



② 食事内容は一汁三菜が基本です。

一汁三菜とは、主食1、汁1、主菜1、副菜2が揃った食事です。主食はご飯、パン、麺などの炭水化物、主菜は肉、魚、卵などのたんぱく質、副菜は野菜、海藻、きのこなどのビタミン・ミネラル源となります。汁物は食塩が多いため、1日1回が理想的です。

③ 様々な食品を取り入れ、バランス・彩りのよい食卓にしましょう。

★不足しがちな栄養素：ビタミン、ミネラル、食物繊維

意識しないと忘れがちな食品「まごはやさしい」を摂れていますか？

ま：豆類、ご：ごま、は(わ)：わかめ(海藻類)、や：野菜類、さ：魚類、

し：しいたけ(きのこ類)、い：芋類



★とりすぎに気を付けたい栄養素：炭水化物、脂質、ナトリウム

外食や中食*で済ませると、どうしても米・パンや味の濃いおかずに偏りがちです。とりすぎに注意しましょう。(*調理済みの食品を、配達または家に持ち帰って家庭内で食べること)

運動

① 筋肉をつけましょう。

階段や坂道の移動が楽になるだけでなく、基礎代謝(何もしなくても消費するカロリー)が上がります。また、ひざや腰の痛みの予防や軽減にも効果があります。

★運動：スクワット(椅子からの立ち・座りなど)、かかと上げ

★日常生活：移動時は階段を利用し、余裕がある場合は1段飛ばしで上るなどが効果的です。



② 減量が必要な場合には、今より10分余分に歩きましょう。

10分余分に歩くことで、歩数は約1000歩増えます。まずは現状+1000歩を目標とします。運動は継続性が大切になります。目標を達成しても目標を急に上げることはせず、1週間ごとに目標を設定しましょう。

③ 運動の前後にはストレッチ(柔軟体操)をしましょう。

ストレッチの目的は運動前はけが予防、運動後は交感神経の抑制(気持ちの高ぶりを抑える)です。運動の後にも行うことが大切です。



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。

- 1年間大きな病気にかからず過ごせたことが嬉しいです。(大阪府 60歳代 女性)
- ニッポンデータ通信を健康づくりの参考にしています。(岐阜県 60歳代 男性)
- 健康で過ごせた1年間のありがたさをこのアンケートで感じます。(愛知県 70歳代 女性)
- ニッポンデータ通信いつも熟読させて頂いています。内容を家族で共有しています。(東京都 40歳代 女性)

Q&A (ご質問)

- このような追跡調査はいつまで続くのでしょうか？

→ご質問ありがとうございます。平成22年初回調査の際にご説明させていただきましたように、最長30年間の計画ですが、まずは10年間を目標にしたいと考えています。生活習慣が健康に及ぼす影響は長期間を経てようやく明らかになるため、長期の追跡調査が必要となります。どうか未永く、ご協力をお願いします。

*たくさんの温かいお言葉がスタッフ全員の励みとなっております。ありがとうございます。
ご不明な点等がございましたら、ご遠慮なく、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

東京オリンピックまで2年を切りました。「生活習慣病予防には運動不足解消を」と言われてきましたが、最近は買い物でも掃除でも「少しでも身体を動かし不活発を解

消、健康に！」と言われてています。各自にあった方法でアクティブライフを目指しましょう。

人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科
教授 奥田 奈賀子



編集後記

西日本を中心とした豪雨災害により、被災された皆様、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈り申し上げます。

今号では、適正体重を維持するコツについてご紹介し

ました。ちょうど良い体重を維持することが、健康に過ごすために重要です。定期的な体重測定も大切です。美味しく食べて、体を動かしていきましょう。

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/>