



ニッポンデータ通信

お知らせ

第二回追跡調査「**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、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3号の内容

研究代表者ごあいさつ	1
1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. 研究成果の紹介 ・意外と知らない循環器疾患の原因 ・あなたの将来の冠動脈疾患死亡リスクは?	2
3. 脳卒中発症時の症状と対応を知っていることが大切です	3
参加者の声	4
編集後記	4



一昨秋(2010年11月)実施時のチラシ

研究代表者ごあいさつ

今年の夏も連日、暑い日が続きましたが、体調などを崩されることなくお過ごしでしょうか。右の写真のように事務局一同も元気で頑張っております。

さて、多くの方々にご協力頂いた昨年の第一回追跡調査からはや一年が経ちました。お陰様で本研究から国民の健康をよりよくしていくために有用な成果が多数生まれてきています。

今回同封しております第二回追跡調査につきましても是非ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

研究代表者 三浦克之



ニッポンデータ2010事務局
(左から前列:齊藤、永井、吉田、
後列:高嶋、大久保、三浦、門田、三原)

1. ニッポンデータ2010 近況報告

全地域の第一回追跡調査「健康状態についてのおたずね」が終了しました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

昨年、実施を見送らせていただいておりますが、東日本大震災の被災地の方々にも、第一回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」をお送りさせていただきました。未だ復興の最中におられる中、多くの方々に御協力頂けましたこと、感謝しております。誠にありがとうございました。

おかげさまで、第一回の追跡調査は全地域で98.1%の回収率となりました。同封しております第二回の追跡調査への御協力も重ねてお願いいたします。

「ニッポンデータ2010」について学会で報告します。

事務局では、今年10月下旬に山口で開催される日本公衆衛生学会で「ニッポンデータ2010」の結果から、動脈硬化の危険因子や糖尿病、脳卒中の症状など、循環器疾患に関する知識の普及状況を報告させていただきます(内容の一部を次頁に掲載しております)。社会全体の循環器病の予防対策を考える上で、大変重要な知見となります。今後もこの研究から得られた知見を皆様や社会に発信してまいります。

また、1月12日(土)の13時30分から京都市にて、市民公開講座を開催する予定です。お近くにお住まいの方は、是非ご参加ください。開催場所など市民公開講座についての詳細は下記アドレスのホームページ上でご案内いたします。

ニッポンデータ2010ホームページ
<http://hs-web.shiga-med.ac.jp/study/NIPPONDATA2010/>



2. 研究成果の紹介

意外と知らない循環器疾患の原因

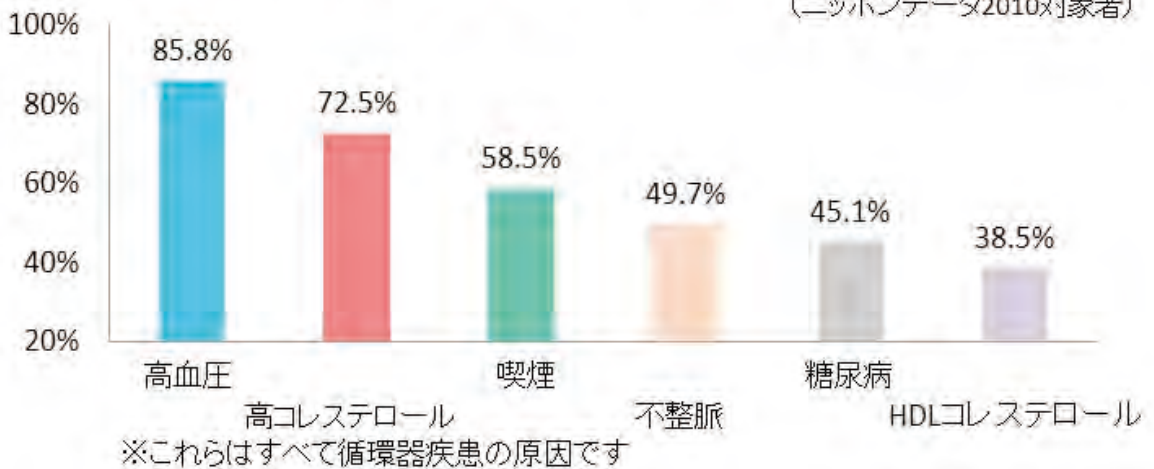
循環器疾患（脳卒中、心筋梗塞など）の原因を正しく認識することは、循環器疾患の予防に大変重要です。そこで、循環器疾患の危険因子をどの程度知っているかを調査しました。

その結果、高血圧が循環器疾患の危険因子であると回答した割合は86%で、最も高い正答率でした。一方、糖尿病は45%、HDLコレステロール低値は39%と、5割に満たないことが示されました。

循環器疾患を予防するためには、危険因子を正しく認識し、各要因をそれぞれ予防・改善していくことが大切です。

循環器疾患の原因であると回答した正答率

(ニッポンデータ2010対象者)



あなたの将来の冠動脈疾患死亡リスクは？

将来の循環器疾患のリスクを予測するには、個々の危険因子の程度を包括的に評価する必要があります。

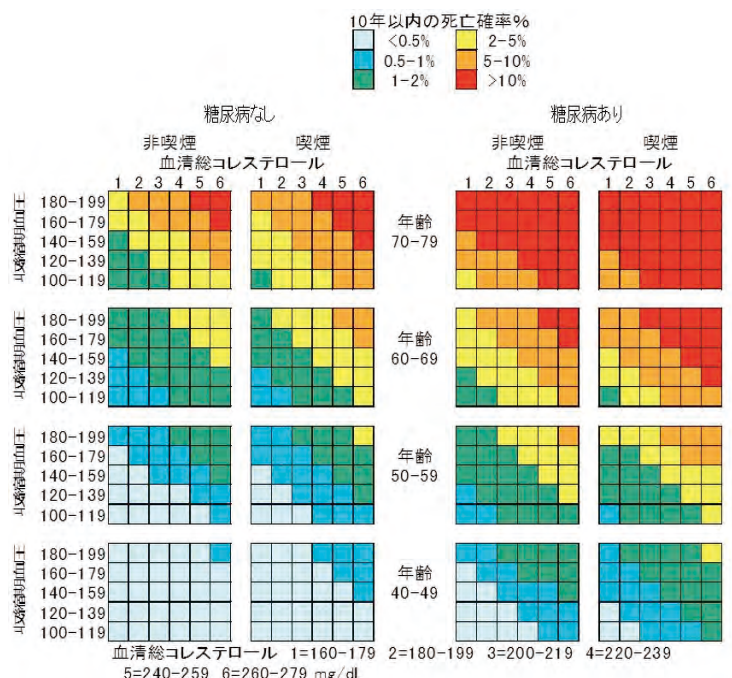
性別・年齢・血圧・喫煙・血清総コレステロール・糖尿病の6つの要因から将来の循環器疾患死亡リスクを予測する「ニッポンデータ死亡リスク評価チャート」を作成しました。

右の表でみると、例えば、60歳代男性・非喫煙・収縮期血圧：140～159mmHg・血清総コレステロール220～239mg/dL・糖尿病ありの方の10年以内の冠動脈疾患死亡確率は5～10%（オレンジ色）と推定されます。

日本動脈硬化学会の「動脈硬化症疾患予防ガイドライン（2012年版）」では、このリスク評価チャートが採用され、10年間の冠動脈疾患死亡リスクに応じてLDLコレステロールの管理目標値が設定されることになりました。

ニッポンデータ死亡リスク評価チャート：冠動脈疾患、男性

(ニッポンデータ80における分析)





3. 脳卒中発症時の症状と対応を知っていることが大切です

脳卒中の5つの初発症状

- * 言語障害：突然、ロレツが回らなくなったり、言葉が出なくなったり、他人の言うことが理解できなくなる
- * 片麻痺：突然、片方の手足や顔半分の麻痺・しびれが起こる
- * 激しい頭痛：突然、経験したことのない激しい頭痛がする
- * ふらつき：突然、力はあるのに立てなかったり、歩けなかったり、フラフラする
- * 視覚障害：突然、片方の目が見えなくなったり、物が二つに見えたり、視野の半分が欠ける

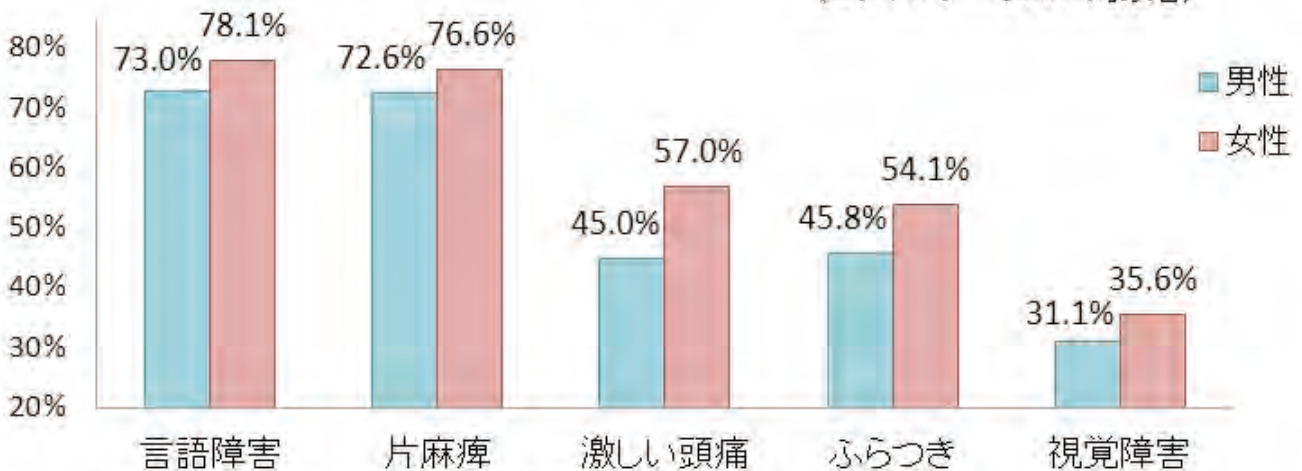
脳卒中は予防が第一ですが、万が一脳卒中を発症した場合でも最新の急性期治療法の進歩により、少しでも早く専門医療機関で治療を受ければ、救命や後遺症軽減が得られるようになってきています。そのため、万が一の発症に備えて、脳卒中の初発症状を理解していることが大切です。

そこで今回、どれくらいの方が脳卒中の初発症状を知っているのか調査しました。その結果、症状を正しく認識している人の割合（正答率）は『突然生じる言語障害』で最も高く76%、次いで『突然生じる片麻痺』で75%、『突然生じる激しい頭痛』で52%、『突然生じるふらつき』で51%、『突然生じる視覚障害』で34%でした。また、いずれの症状も女性に比べて男性の正答率が低くなっていました。

脳卒中の初発症状は十分に認識されているとは言えませんでした。脳卒中発症時の迅速な対応のために、代表的な5症状【言語障害、片麻痺、激しい頭痛、ふらつき、視覚障害】を知っていることが大切です。【突然】【片側に】生じることが特徴です。そして、自身や周囲の人がこのような症状を起こした場合は、すぐに救急車を呼んで専門医療機関へ搬送してもらうことが大切です。「しばらく様子を見よう」というのは禁物です。一刻も早く専門の医療機関を受診しましょう。

脳卒中の初発症状であると回答した正答率

(ニッポンデータ2010対象者)



※これらはすべて脳卒中の初発症状です



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。



- 健康について、つい忘れがちになりますが、このようなアンケート等があると、注意するようになります（男性）。
- 健康第一ですね。お世話様でした（女性）。
- 重労働→事務職→無職と体を使う機会が減り、今年5月の健診では「軽い脂肪肝」となってしまいました。運動の大切さを身にしみております（女性）。



編集後記

秋を感じる季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。食欲、スポーツ、芸術の秋。健やかに過ごせる事の有難さに感謝する毎日です。気温の変化が大きい季節ですので、くれぐれも体調にはご注意ください。

皆様方のご協力のおかげで続々と本研究から貴重な知見が得られております。今後も得られた成果を皆様にお伝えするとともに、社会へ還元していけるよう我々一同頑張っていきたいと思っております。今後ともご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。

ニッポンデータ通信 編集担当 門田 永井

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/>