



ニッポンデータ通信

研究代表者ごあいさつ

今年の春先は暑くなったり寒くなったりの気候でしたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

さて、本研究班は昨年度末で3年間の一区切りでしたが、京都で市民公開講座を開催するなど、ニッポンデータの結果を広く国民の健康のために役立てることができました。

本年度から厚生労働省指定の新しい研究班として再スタートとなります。全国3000人の皆様と共に、国民の健康維持・増進に役立つ研究を続けてゆきたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします。

研究代表者 三浦克之



市民公開講座のポスター

お知らせ

転居・連絡先変更の場合は事務局までご連絡いただきますようお願い致します。また、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4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 ・アルコールと高血圧 ・糖尿病と心筋梗塞	2
3. 節酒のコツ	3
参加者の声	4
編集後記	4

1. ニッポンデータ2010 近況報告

第二回追跡調査「健康状態についてのおたすね」が終了しました。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

平成24年11月より第二回の追跡調査「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、全地域で98%の回収率となりました。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。

本研究の調査結果は、将来、国の健康施策を考えるために重要となります。これ以降も引き続き御協力くださいますようお願いいたします。次回の調査は平成25年11月を予定しております。どうぞ宜しくお願いします。

市民公開講座【意外と知らない生活習慣病予防のツボ】を開催しました。

去る平成25年1月12日(土)の13時30分からキャンパスプラザ京都にて、市民公開講座を開催しました。当日は215名の方々にご参加いただきました。

今回の公開講座は【意外と知らない生活習慣病予防のツボ～ニッポンデータから分かったこと～】をテーマとして糖尿病、高血圧、脳卒中の症状、心筋梗塞の症状、循環器疾患の原因について講演させていただきました。(内容の一部を次頁に掲載しております。また、ホームページ上でも掲載しておりますのでご参照ください。)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ます。



市民公開講座の様子



2010年11月実施時のチラシ

2. 研究成果の紹介

酒は百薬の長？アルコールと高血圧リスク

古代より、「酒は百薬の長」（漢書）と言われてきた一方、「酒は百毒の長」（徒然草）とも言われてきました。そこで、アルコールと循環器疾患のリスクファクターである高血圧との関連を検討しました。

その結果、男性の場合、非飲酒者に比べると2合/日の飲酒者の高血圧リスクは2.1倍、3合/日以上では2.5倍に上昇していました。女性も同様に非飲酒者に比べて、2合/日以上では2.1倍に上昇しています。

適度な飲酒が循環器疾患に予防的に働くことが疫学研究で証明されています。しかしながら、1合/日を超える過度な飲酒では、逆に循環器疾患発症・死亡リスクが上昇します。血圧が高めの方は高血圧予防のためにも節酒が重要です。

1日の飲酒量と高血圧リスクの関連
(ニッポンデータ90における分析)



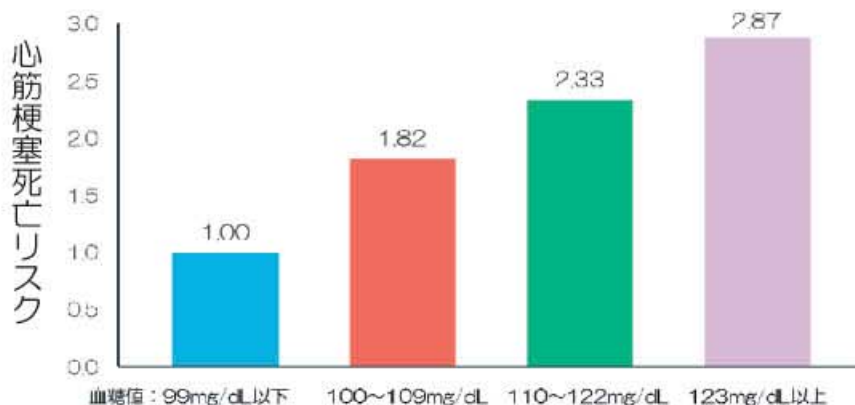
糖尿病は心筋梗塞などの合併症をひきおこしやすい

糖尿病とは血糖値が高い状態です。高齢化や肥満者の増加に伴い糖尿病患者数が急増しています。平成22年の調査では全国で2200万人、国民4人に1人が糖尿病かその予備軍であることが明らかになっています。

血糖値と心筋梗塞死亡の関連を検討しました。血糖値が99mg/dL以下の者に比べると血糖値110mg/dL以上の心筋梗塞死亡リスクは2.3倍、123mg/dL以上では2.9倍に上昇していました。

糖尿病は心筋梗塞の他にも視力障害（網膜症・失明）、腎障害（人工透析）、神経障害（手足のしびれ・下肢切断）などを合併します。適切な食生活・運動習慣を維持し、糖尿病を予防することが大切です。

血糖値と心筋梗塞死亡リスクの関連
(ニッポンデータ80における分析)



注釈：この場合の血糖値は随時血糖値です

3. 節酒のコツ

「節度ある適度な飲酒量」は、日本酒換算で1合/日（純アルコールで約20g^{*1}）です。下の表から、普段飲んでいるお酒の「節度ある適度な飲酒量」を探してみましょう。

主なお酒の節度ある適度な飲酒量

お酒の種類	ビール	ウイスキー・ブランデー	焼酎（35度）	ワイン
アルコール度数	5%	43%	35%	12%
日本酒1合相当の量	中瓶1本（500mL）	ダブル（60mL）	1/2合（90mL）	2杯（240mL）

*1 注意：アルコール代謝能が低い人や、女性、65歳以上の人は、右の表よりも少ない量が適当です。（健康日本21より）

お酒との上手な付き合い方・節酒のコツは次のとおりです。自分のできそうなものから、順に取り組んでいけると良いですね。生活習慣病予防のために、お酒と一緒に食べるおつまみにも気をつけてみましょう。

1. お酒は買い置きをしない（その日に飲む分だけを買って帰るようにしましょう）



2. 時間を決めて切り上げましょう



3. グラスやお銚子を小さいサイズに替えましょう



4. お酒を飲む前に、冷えたお茶などを飲んで、のどの渴きをおさえましょう



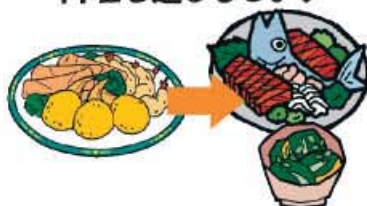
5. 週に2日アルコールを飲まない休肝日をつくりましょう^{*2}



*2 休肝日をつくることで1日あたりの飲酒量をより減らすことができます。注意：1合/日の飲酒でも高血圧のリスクです（前頁上段の図参照）。

おつまみでカロリーを摂りすぎないために...

6. 揚げ物よりも生（刺身）・煮物・蒸し料理を選びましょう



7. 低脂肪の素材を選びましょう（肉より魚、お肉なら脂身の多いものより赤身を）



8. 乾き物にもカロリーがあります。食べ過ぎに注意しましょう

例：

柿ピーナッツ（小袋）210kcal
さきいか（片手1杯）100kcal
揚げおかき（小袋）150kcal

塩分にも注意！



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。

- 一筆箋ありがとうございました。皆々様の研究が多くの方々の健康に役立っていくのですね。
(女性)
- 減量を心がけて動き回ったのが良かったのか、現在痛いところがなく健康になりました。
(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、今後およそ30年間で予定しています。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。調査票への記入が難しい場合は、電話でおたずねする等の対応もしておりますので、末永く、ご協力お願いします。
- 家族で参加しています。一人ひとりに送付されると封筒がもったいないので、一家族分まとめて郵送してもよいのではないのでしょうか？
→ご提案いただきありがとうございます。個人情報保護の観点から別送させて頂いております。ご連絡いただいた方々については、今回から家族単位で郵送させていただくことにしました。「わが家も一通にまとめて郵送して欲しい」という方がいらっしゃいましたら、ご連絡ください。

*ご不明な点等ございましたら、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。

編集後記

暖かな日々が続き、いよいよ夏が近づいて参りました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。ビールのおいしい季節となってきましたので、飲み過ぎないように「節酒のコツ」を生かしていただければ幸いです。「グラスやお銚子のサイズを小さくする」これなら今日からできそうですね。

皆様のご協力のおかげで無事に第二回追跡調査を終えることができました。少しずつ社会に役立つ研究成果が生まれつつあります。いつか皆様のお住まいの地域でも市民公開講座を開催できるよう、スタッフ一同頑張ります。今後ともご協力のほど、何卒よろしく願いいたします。

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/>