



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

平成26年度追跡調査「健康状態についてのおたすね」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。

平成26年度追跡調査「健康状態についてのおたすね」を実施します。

昨年実施しました、第三回の追跡調査「健康状態についてのおたすね」に多くの、ほぼ全員の方々に御協力頂きました。誠にありがとうございました。現在、医療機関へ心筋梗塞や脳卒中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26年度（第四回）の追跡調査「健康状態についてのおたすね」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（＝健康の秘訣）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、お手数をおかけしますが、引き続き追跡調査にご協力くださいますようお願いいたします。

引き続き、学会等での報告活動を行っています。

5月の脳卒中週間に滋賀県で開催されました第17回脳卒中市民シンポジウム（主催：日本脳卒中協会他）にて、研究班代表三浦よりニッポンデータの結果から、脳卒中と血圧の関係や脳卒中に関する知識の普及状況について報告させていただきました。



第17回脳卒中市民シンポジウム

7月に開催された日本動脈硬化学会（東京）と日本循環器病予防学会（京都）ではニッポンデータの結果から、1980年から2010年の30年間の心電図所見の推移や高コレステロール血症の有病率の推移等について報告させていただきました。



第50回日本循環器病予防学会

国民を代表する集団（＝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して注目されています。今後も研究の成果を皆様、社会に還元して参ります。

ニッポンデータ通信第7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 ・慢性腎臓病とは ・慢性腎臓病の有所見率	2
3. 慢性腎臓病予防のコツ	3
4. 参加者の声 各地研究者から 九州大学清原裕教授	4
編集後記	4

研究代表者より

2010年の初回調査から4年目を迎えましたが、皆様お元気で過ごしてでしょうか。

今年の夏も各地で台風や豪雨の被害がありました。被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。今年も、近況なども含め、皆様のお元気な声を返信いただければ幸いです。

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

本年3月に東京で開催された慢性腎臓病(CKD) 啓発イベント(主催:日本腎臓病協会他)で研究班代表三浦より報告させていただいた内容をご紹介します。

腎臓の働きと慢性腎臓病 (CKD)

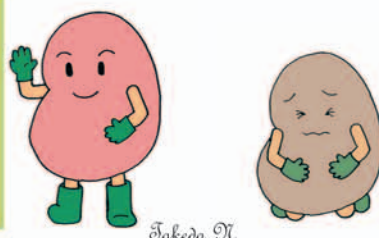
「肝心要・肝腎要(かんじんかなめ)」の語源は、生命維持のため肝臓や心臓・腎臓が重要な働きをすることにあります。腎臓は血液中の老廃物や余分な水分を尿として排泄(濾過)する、また、体液の

電解質バランス等を保つ(恒常性の維持)働きをしています。

慢性腎臓病は腎臓の働きが低下している状態です。初期は血液検査や尿検査に異常を認めるものの、自覚症状はあ

りません。しかし、進行すると浮腫、全身倦怠感などが出現し、ついには昏睡・死に至ります。さらに、最近では、慢性腎臓病が脳卒中や心筋梗塞の危険因子でもあることも明らかになってきました。

- 老廃物や余分な水分を尿として排泄(濾過)
- 体液の電解質バランス等を保つ(恒常性の維持)
- 造血を刺激するホルモンを分泌



- 老廃物や水分が体に溜まる
- 体液の電解質バランスの乱れ
- 浮腫、全身倦怠感
- 意識低下、昏睡、死亡!
- 生命維持のため透析療法が必要となることも

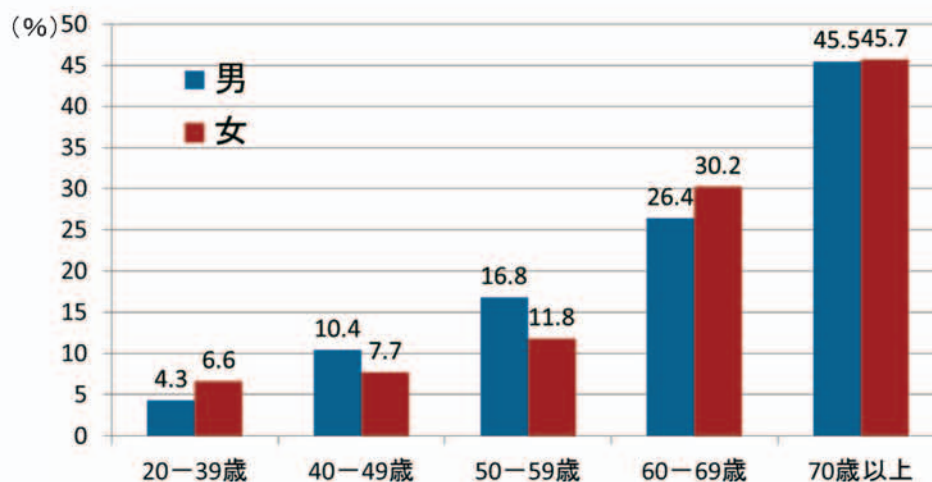
60歳代の4人に一人が慢性腎臓病の可能性あり!

慢性腎臓病(腎臓の働きが低下している状態)の割合を検討しました。男女とも、年齢が高くなるにつれて慢性腎臓病の割合が増加する傾向を示し、

60歳代ではおよそ30%、70歳以上ではおよそ45%にも上がることが明らかとなりました。腎機能低下の要因には、加齢などの回避できない

ものもありますが、糖尿病、高血圧、喫煙など、自己管理が可能なものもあります。腎機能低下予防を意識した生活習慣の改善が必要です。

慢性腎臓病(CKD)の有所見率(ニッポンデータ2010対象者)



CKDは、eGFR<60(日本腎臓学会式)または尿アルブミン30 mg/gCr以上と定義

3. 慢性腎臓病（CKD）予防のコツ

慢性腎臓病（CKD）の危険因子

腎臓の働きを低下させる要因には、肥満、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などがあります。また、喫煙や運動不足、ストレスもCKDの危険因子とされています。これらを改善することはCKDの予防につながります。



肥満 糖尿病 高血圧 脂質代謝異常
運動不足 ストレス 喫煙 飲酒 加齢



慢性腎臓病



毎日の食事で気をつけること

たんぱく質の摂りすぎに注意

たんぱく質の摂りすぎを長く続けると、腎臓に負担をかけます。下記の目安量を参考にしましょう。

たんぱく質の多い食品

魚、肉、卵、大豆・大豆製品はたんぱく質を多く含む食品です。

食品例と1食の目安量



さけ1切れ (80g)



ハンバーグ1個 (80g)



卵1個半



豆腐1/2丁

食塩の摂りすぎに注意

塩分の摂りすぎは、高血圧の原因となります。高血圧学会のガイドラインでは、食塩の目標量を1日6gとしています。

意外と塩分の多い食品

・干物



・加工品

(ハム・ウィンナーなど)



・練り製品

(ちくわ・かまぼこなど)



これらの食品は、食べたときに塩気を感じにくいので、ついつい食べ過ぎてしまいます。注意しましょう。

(ニッポンデータ通信第1号、5号もご参照ください)

理想的な食事例



ごはん
さばの味噌煮
ほうれん草のお浸し
長芋の煮物

*すでに腎機能が低下している方は、たんぱく質や塩分をさらに制限する場合があります。主治医にご確認ください。

1日の食事量（総エネルギー量）に注意し、適正体重を維持することも大切です。

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。

- ・減塩レシピ、シオリありがとうございます。レシピはわかりやすく、すぐにでも使いたいです。新しいメニューが出せそうです。③和食の塩分を減らすコツもキッチンに貼って使います。(女性)
- ・定期的に運動し健康に気をつけるようになりました。(生活習慣に気をつける) きっかけをいただきありがとうございます。(女性)
- ・「ニッポンデータ2010」に参加させて頂いたおかげで健康に気をつけています。元気で子供たちに迷惑をかけないようにと心掛けています。一番気にしているのは体重を増やさないよう、食事にも気をつけています。ありがとうございます。(女性)
- ・調査依頼の封筒に「調査依頼アンケート用紙在中」とか書いていないと、なかなか開封しないので返送が遅れる。(男性)

→ご指摘ありがとうございます。今回より封筒の表に「アンケート在中」を記載させて頂きました。

* 今後もしも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。

各地研究者からの一言

九州大学大学院医学研究院環境医学分野教授

清 原 裕

慢性腎臓病は、将来の腎不全だけでなく、脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患の危険因子（要因）として最近注目されています。ニッポンデータ2010は、慢性腎臓病とその合併症の実態調査や予防にも取り組んでいます。健診を受けて慢性腎臓病を早期に発見し、その合併症を未然に防ぎましょう。



編集後記

朝夕しのぎやすい季節となりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。この夏も各地で天災が起きました。皆様の無事を願っております。さて、今回の腎臓特集はいかがでしたか。「肝腎（心）要」の三つの臓器は、私たちが寝ている間も休むことなく働いています。その時間は100歳で8760万時間にもなります。意識して体をいたわりたいですね。

第4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。お手数をおかけしますが、今年も御協力下さいますようお願いいたします。

ニッポンデータ通信 編集担当 門田・近藤・三原

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

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