



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27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。

ニッポンデータ通信第9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 ・循環器疾患の危険因子が多い人は手段的日常生活動作が低下する ・危険因子(高血圧)の管理状況	2
4. 「ロコモ」を予防するコツ	3
5. 参加者の声	4
編集後記	4

循環器病の予防に関する調査 (ニッポンデータ2010)にご協力ください



2010年11月実施時のチラシ

平成27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。

毎年、ほぼ全員の方々より追跡調査「健康状態についてのおたすね」への御協力をいただいておりますこと厚く御礼申し上げます。

今年も平成27年度追跡調査「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。今回は5年目調査のため、70歳以上の方には、日常生活動作等についてもおたすねしております。質問数が若干増え、ご負担をおかけして申し訳ございませんが、ご協力くださいますようお願いいたします。

研究代表者より

今から20年以上前にニッポンデータ研究を開始しました前代表者の上島弘嗣氏が栄誉ある賞を授与されることになりました。10月に厚生労働大臣から表彰されます。国民の健康を守るために続けられた本研究が高く評価されたものと、たいへん嬉しく思っています。

これからも全国からの参加者の皆様のご協力を得て、しっかりと研究を続けてまいります。

研究代表者 三浦 克之

前代表者が 「保健文化賞」 受賞決定！



第67回「保健文化賞」(主催：第一生命保険、後援：厚生労働省ほか)がニッポンデータ研究班の前研究代表者である上島弘嗣氏(滋賀医科大学名誉教授)に授与されることが決定しました。「40年以上にわたり(中略)コホート研究を通じたエビデンスの創出と成果の普及など、公衆衛生活動の推進および健康増進に貢献」と評価いただきました。

ニッポンデータ研究は国民を代表する集団の研究であり、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、社会に還元してまいります。

引き続き、論文や学会等での報告活動を行っています。

ニッポンデータ80/90/2010の成果を論文発表、プレスリリースしました。1980年から2010年の30年間の高血圧者の推移を検討したところ、国民の塩分摂取量が減ったことなどにより、高血圧症の有病率は減っているものの、肥満者の割合が増加したため、高血圧におよぼす肥満の影響が相対的に増加しているという結果です。高血圧予防には減塩も体重管理も重要です。

その他、10月に開催される日本高血圧学会(愛媛)では、ニッポンデータ2010の結果から高血圧予防に関する知識状況と関連する要因についての検討結果を報告させていただく予定です。

2. 研究成果の紹介

循環器疾患の危険因子が多い人は手段的日常生活動作が低下する (ニッポンデータ90の追跡結果より)

高齢になっても、食事や着替えなどの基本的な日常生活動作(ADL)に加えて、手段的ADLと呼ばれる買い物や金の管理なども一人で行えることも、豊かな老後を迎えるうえで大切なことです。

ニッポンデータ90研究の追跡研究で、手段的ADLについて、13点満点の質問で評価しました。5年間の追跡調査の結果、循環器疾患の危険因子が多いと、手段的ADLが低くなる、すなわち「一人で行える」ことが少なくなるこ

とが明らかになりました。いつまでも買い物や金銭管理なども一人で行える老後を迎えるには、働き盛りの時から高血圧や糖尿病等の循環器疾患の危険因子を予防しておくことが大切であることが分かりました。

基本的日常生活動作 (ADL)

食事 排尿・排便 着替え 入浴 歩行

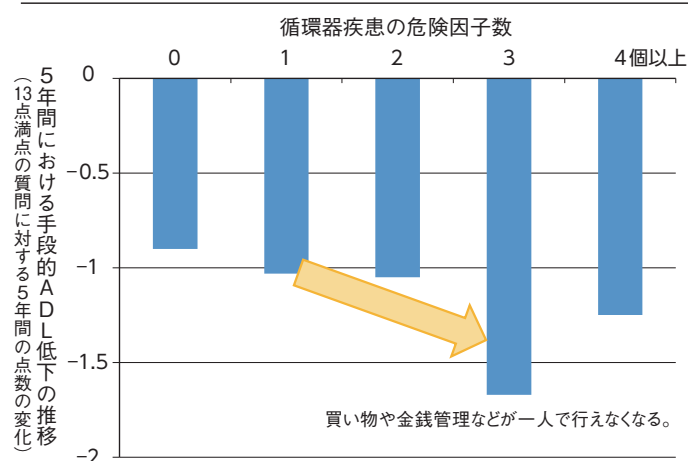
手段的ADL

外出 買い物 食事の用意 新聞を読む
新しいことを始める 家族・友人の相談にのる
病人を見舞う 新しい友人を作れる など

循環器疾患の危険因子

高血圧 糖尿病 総コレステロール高値
低HDLコレステロール血症
高中性脂肪血症 肥満 喫煙

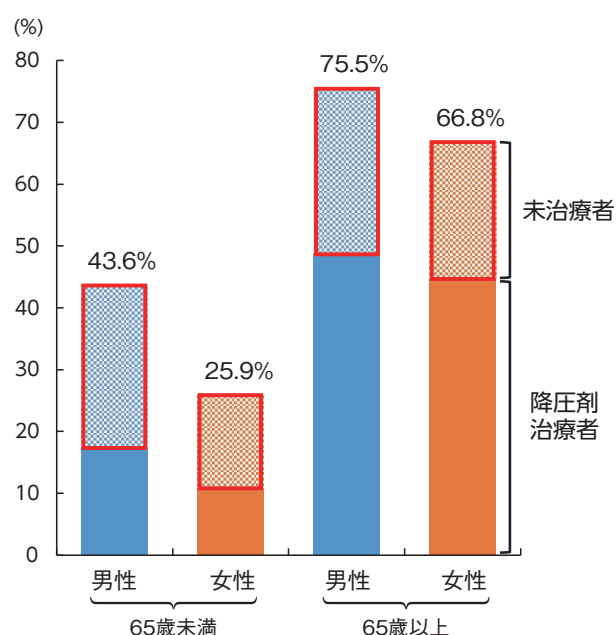
循環器疾患危険因子数と手段的日常生活動作 (ADL) 低下



早川岳人ら厚生労働省研究班による 日本動脈硬化学会雑誌2010年

危険因子 (高血圧) の管理状況 (ニッポンデータ2010より)

高血圧者の割合 (ニッポンデータ2010対象者)



循環器危険因子のうち、日本人で最も多いのは高血圧です。高血圧者と治療の割合について検討しました。65歳以上では男性76%、女性67%が高血圧者でした。また、高血圧があっても65歳未満は半数以上、65歳以上は約3割の方が未治療であることが分かりました。

心筋梗塞や脳卒中、そして先にご紹介した日常生活動作の低下の予防には血圧の管理がとても大切です。普段から血圧測定を行い、高血圧と診断されれば主治医と相談のうえ、きちんと治療を行いましょう。また日常生活では減塩や体重管理も重要です。

高血圧の定義：収縮期血圧 ≥ 140 mmHg,
拡張期血圧 ≥ 90 mmHgあるいは
降圧剤治療中

4. 「ロコモ」を予防するコツ

「ロコモティブシンドローム」（通称ロコモ）は、筋肉や関節などの障害のため、「立つ」「歩く」といった日常生活動作が低下している状態です。ロコモを予防するための簡単なトレーニングをご紹介します。

●脚全体の力を鍛えて筋力低下を防ぐ

① 片脚立ち(フラミンゴ立ち)

- 1) 姿勢をまっすぐにして、立ちます。
転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 2) 床につかない程度に片脚を上げます。

左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

フラミンゴ
のように



* 支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をついて行います。



指をついただけでもできる方は机に指先をついて行います。



② ハーフスクワット

* 息を吐きながらゆっくり行いましょう。

- 1) 肩幅程度か少し広めに足を広げて立ちます。
- 2) 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。深く曲げすぎないことが大切です。

1日10～15回程度を2～3セットから始め、慣れてきたら回数を増やしていきましょう。



* スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。

●足裏の感覚も鍛えて転倒しないようにする！

タオルギャザー

- 1) 椅子などに座って膝を曲げた姿勢になります。
- 2) 踵は動かさずにその姿勢でタオルをくしゃくしゃ手繰り寄せてください。指先だけでなく足の裏全体を使うことが大切です。

1日1～3回程度から始め、慣れてきたら回数を増やしましょう。



* 慣れてきたらペットボトルなどの重りを置いて、さらに鍛えましょう。

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。

- 一年が早く過ぎる感じがする。健康な毎日を送れるような事、色々ありがとうございます。
(愛知県、70歳代、女性)
- 少しの異常（体の不調）を歳のせいにはせず、気をつけて、健康寿命（長寿）をめざしてまいります。
(大阪府、80歳代、女性)
- 多くの方々とボランティアをしたり、ウォッチングに出かけたりしています。(新潟県、70歳代、男性)
- ニッポンデータ通信ありがとうございます。おかげで家族や自分の健康に気をつけております。
(東京都、80歳代、女性)

Q&A（ご質問）

- 調査票を書くのがつらいので、電話聞き取りにできないでしょうか？
→調査票への記載が難しい場合は、電話でおたずねする等の対応も行っておりますので、事務局までご連絡ください。なお、今年の調査票でも電話聞き取りの希望をお伺いしております。
- * 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

医薬基盤・健康・栄養研究所
国際産学連携センター長

西 信雄



当研究所は国民健康・栄養調査の集計を担当しています。皆様に協力いただききっかけとなった平成22年の調査票も当

研究所で集計されました。ニッポンデータ2010は、国民健康・栄養調査にとっても貴重な資料となっています。

編集後記

朝夕が過ごしやすくなってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今号では、ロコモ予防のコツをご紹介します。ロコモという言葉は最近話題になっており、テレビやインターネットでも取り上げられています。

今回ご紹介しましたトレーニングはどれも簡単なので、今日から始められそうですね。日頃から、少しずつ、継続することで予防できます。体を動かすとリラックス効果も期待できますので、皆様もぜひ試してみてください。

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 077-548-2476 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 <https://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

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