



ニッポンデータ通信

令和2年7月の豪雨災害により、亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈りいたしますとともに、被害をうけられました地域の皆様にお見舞いを申し上げます。一日も早い復旧を心よりお祈りいたします。

おしらせ

転居・連絡先変更やご不明な点等がございましたら、事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。
(事務局の連絡先は4ページに記載しております)

ニッポンデータ通信第19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 食塩摂取量と循環器疾患の死亡危険度との関連	2
3. 食塩摂取量を調べてみませんか?	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

2020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。

毎年、ほぼすべての皆様より追跡調査「健康状態についてのおたずね」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2020年度追跡調査「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。

今年度は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)による自粛生活当時のことについて、追加質問がございます。

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。

近藤慶子助教が Circulation Journal Awardを受賞しました。



ニッポンデータ通信第16号(2019年6月発行)で紹介した「食事による循環器疾患死亡リスク」に関する論文について、滋賀医科大学の近藤慶子助教が、2019年日本循環器学会誌に掲載された優秀論文に授与される「Circulation Journal Award」を受賞しました。

栗原綾子助教が 日本動脈硬化学会 JAT賞を受賞しました。



ニッポンデータ通信第17号(2019年10月発行)で紹介した「植物性たんぱく質摂取量と循環器疾患死亡」に関する論文について、慶応義塾大学の栗原綾子助教が、日本動脈硬化学会 第12回JAT賞を受賞しました。

ニッポンデータの公式キャラクターが誕生しました!

ニッポ姫

人々の健康を祈り、健やかな暮らしを調査・応援する天女。情に厚く、世話焼きな性格。

ニッポンデータ研究チームの一員として、一緒に調査・分析して参ります。今後ともよろしくお願いいたします。



わたしと一緒に健康で健やかな毎日を送りましょう!

アナタの健康をサポートするワン!

データ君

人の健康調査のために生まれた犬型ロボット。とても高性能で、計測・計算が得意。人懐っこい。

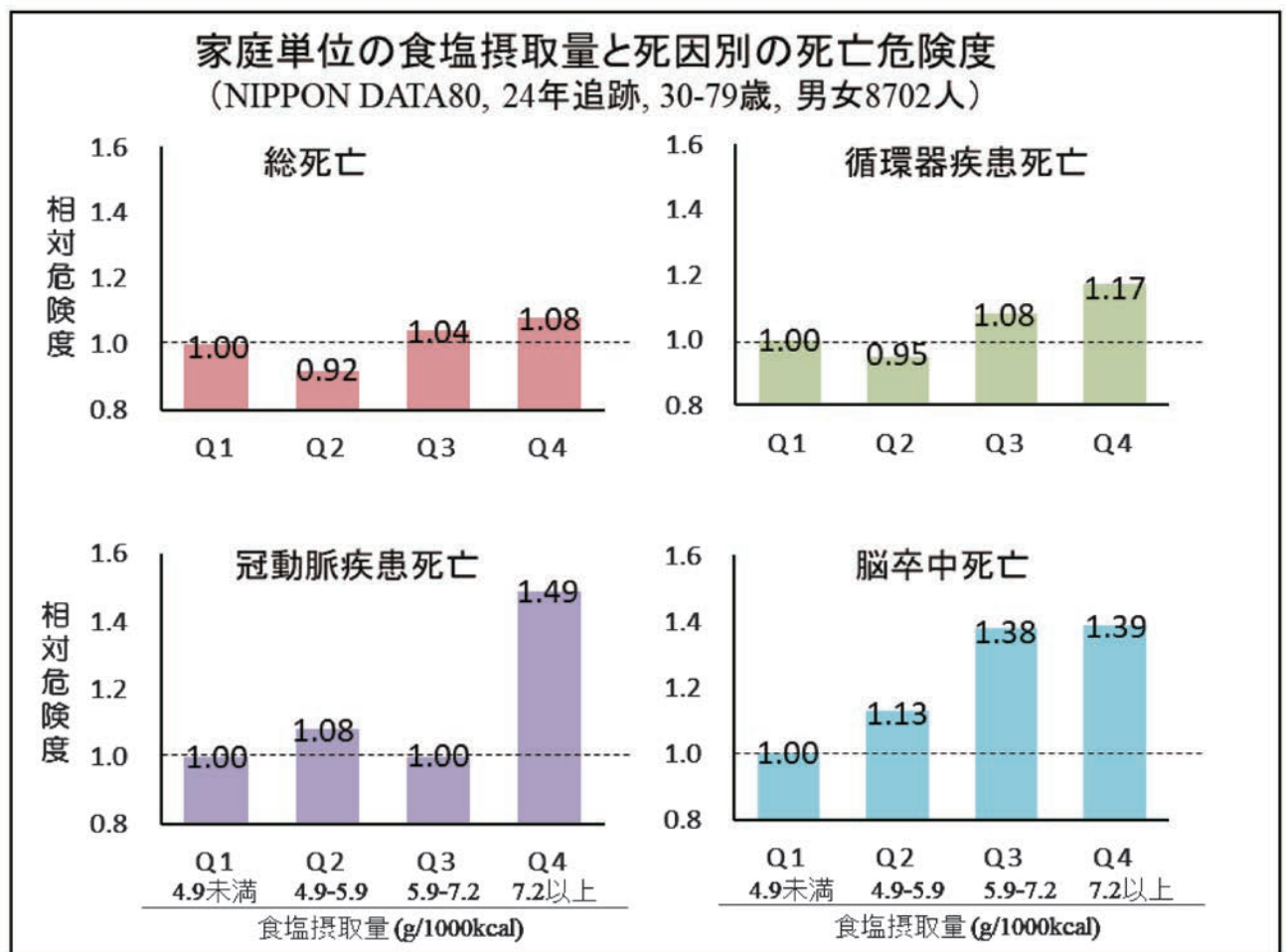
2. 研究成果の紹介

家庭単位の食塩摂取量と循環器疾患の死亡危険度

(ニッポンデータ80の24年追跡結果より)

食塩は、私たちの体を整えるとても大事な物質のひとつです。一方、食塩は高血圧と密接な関係があること、日本人の多くは食塩を取りすぎていることが知られており、これまでのニッポンデータ研究からも、食塩摂取量が多いほど血圧が高いことや、食塩と野菜摂取量のバランスが悪いと脳卒中や心臓病の危険度が増加することなどがわかっています。

本研究では、「家庭単位の食塩摂取量」＝「家庭の味の濃さ」とその後の長期にわたる死亡危険度との関係を分析しました。



志摩 梓, 他. Hypertension Research. 2020年

本研究からは、塩味が濃い家庭の人では、その後の死亡、特に心臓病（冠動脈疾患）や脳卒中による死亡が多いことが示されました。たとえば水色のグラフからは、最も薄味のQ1を基準(1.00)としたとき、最も濃い味のQ4では脳卒中による死亡危険度が約1.4倍になったことがわかります。家族ぐるみで薄味を心掛け、食塩摂取量を減らすことが大切であるということが示されたと言えます。

ところで、皆さまはご自分が実際に1日にどれくらいの食塩を取っているかをご存じでしょうか？

次ページでは、食塩摂取量を知る方法についてご紹介します！

3. 食塩摂取量を調べてみませんか？

食塩の過剰摂取は高血圧の原因の一つであるとともに、2ページにご紹介したとおり、将来の循環器疾患などの死亡危険度と関連することが分かっています。みなさまは、ご自身が食塩をどのくらい摂っているか測定したことがありますか？

食塩摂取量は、食事調査や尿検査から評価できます。

① 食事調査

食べたものを全て秤で測る方法や、対象者が24時間中に食べたものを管理栄養士などが聞き取りをする方法があります。いずれも調味料や加工食品などに含まれる塩分量を把握する必要があり、対象者の方々のご負担が大きい方法です。

② 尿検査 — 24時間蓄尿 —

摂取した塩分のほとんどは尿に排泄されるため、尿中の排泄量から食塩摂取量を推定できます。1日（24時間）の尿をためて（蓄尿）、推定食塩摂取量を求める方法は信頼性が高いです。しかし、家庭では1日（24時間）に排泄した尿をすべて採取することは負担が大きく困難です。

③ 尿検査 — 随時尿（1回の尿） —

簡便な方法として、**随時尿（1回の尿）**を用いた計算式の利用が推奨されています。



推定食塩摂取量の算出には

尿ナトリウム、尿クレアチニン、年齢、身長、体重 の情報を活用します。

注目！

カリウム (K) は、ナトリウム (Na) を尿中に排泄させることを促し、血圧を低下させます。近年、Na/K比を低くすることは高血圧・循環器疾患予防に有効と考えられ、尿中のNa/K比を測定することが注目されています。



今年は初回の調査から10年目を迎え、随時尿（1回の尿）の郵送検査により、**推定食塩摂取量やNa/K比の測定**を実施させていただきます（無料）。ぜひ尿検査の実施にご協力くださいワン！



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。

- ・食事と運動に気を付けながらの生活です。ダンベル運動を10年やっています。(宮城県 70代 女性)
- ・今のところ薬もなく過ごせています。これからも食事、運動、家事、楽しんで健康でいたいと思っています。(秋田県 60代 女性)
- ・このお便りが届くたびに今年も1年健康で過ごせたなあと思うとつくづく思います。身体を動かしてきつときはしっかり休んで栄養を摂って頑張りたいと思います。家族の為に病気しないようにしたいです。(熊本県 60代 女性)

*今後も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。

各地研究者からの一言

皆さん、こんにちは。鹿児島大学の嶽崎（たけざき）です。

調査で地域に行くと、地元の食べ物やお酒と出会うのが楽しみです。奄美には健康的な伝統食材や黒糖焼酎があります。ただ、アルコールも飲み過ぎると循環器疾患の危険性が高まります。1回の量を減らすのは難しいと感じている愛飲家も多いと思いますが、1週間単位の総量を減らすことで十分効果があります。私は、ご飯に合うおかずとご飯で脳を満足させ、休肝日を作っています。



鹿児島大学大学院医歯学総合研究科 国際離島医療学 教授 嶽崎 俊郎

編集後記

今年の夏は、オリンピックは開催されず、新型コロナウイルス感染患者は増える一方で、大変不安な日々をお過ごしになられたかと思います。来年は、皆で花火大会に行けるような夏になるといいですね。

今号では、望ましい食塩摂取量の重要性和それを知る方法についてご紹介しました。1回の尿検査でご自身の食塩摂取量が分かります。普段あまり測定されないので、是非この機会にチャレンジしてみてくださいね。今後とも引き続きどうぞよろしくお願い致します。

ニッポンデータ通信 編集担当 岡見 近藤 船木 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://shiga-publichealth.jp/>

<https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/>

