



ニッポンデータ通信

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20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 ・食事中のナトリウム／カリウム比が高いと脳卒中死亡リスクが上昇 ・尿のナトリウム／カリウム比の地方別比較	2
3. ナトリウム／カリウム比を意識した食生活のコツ	3
参加者の声	4
各地研究者からの一言	4
編集後記	4

2021年4月から
アジア疫学研究センターの
名称が
“NCD疫学研究センター”に
変更になりました！



ニッポンデータ公式キャラクター
ニッポ姫

1. ニッポンデータ2010 近況報告

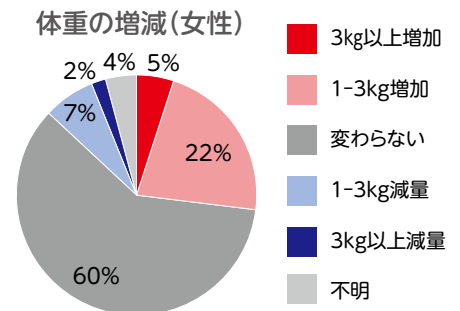
令和3年度追跡調査 「健康状態についてのおたすね」が終了しました。 ご協力ありがとうございました。

令和2年10月より第10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。皆様のご協力により、93.6%の回収率となりました。例年の質問項目に加えて、コロナ関連の問診、尿検査をお願いしたにも関わらず、多くの方々にご協力いただけましたこと、感謝しております。本研究の調査結果は、将来、国の健康施策を考える際に非常に重要な情報となります。ご負担をおかけしますが、引き続きご協力をお願いいたします。

今回の調査は、令和3年10月を予定しております。

コロナ状況下での 生活習慣の変化について

昨年の調査では、2020年4-5月の緊急事態宣言下での生活習慣の変化についておたすねしました。多くのかたは生活習慣の変化はなかったと回答されていましたが、体重が1kg以上増加したかたは男性で18%、女性で27%でした。女性では体重が3kg以上増加したかたが5%おられました。



また約4人に1人が、身体活動量が減少したと回答されました。自宅でする運動や人混みを避けて散歩をするなど、身体活動量を意識して生活することは、生活習慣病対策だけではなく、こころの健康にも影響するので大切です。

また、約7人に1人が病院受診を控えておられました。病院受診に関しては、電話やオンラインで対応してもらえることもありますので、主治医と相談しながら、通院や内服を自己中断しないことが大切です。

詳細はこちらのQR
コードからご覧
いただけます



研究代表者より

先日ご回答いただいた、昨年4-5月の緊急事態宣言下での生活習慣の調査結果は、全国の国民の実態を知る上でたいへん貴重なデータになりました。ご協力いただきありがとうございます。

ステイホーム生活が、体重増加などの好ましくない方向に働く場合と、一方で、自宅での調理が増えることによる野菜の増加や減塩など良い方向に働く場合があることが分かりました。コロナ禍はまだ続きそうですが、「新しい生活様式」が皆様の健康にとって良い方向に働くことを願っています。

研究代表者 三浦 克之

2. 研究成果の紹介

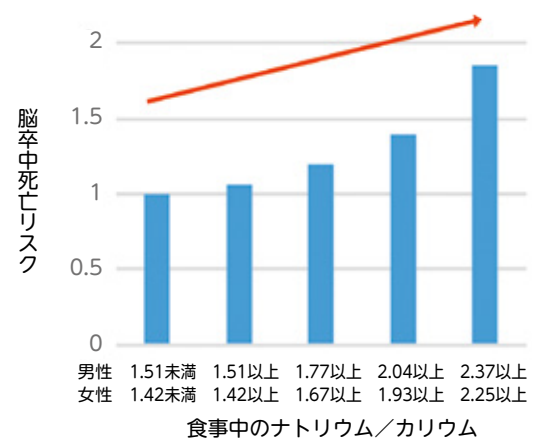
2-1 食事中的ナトリウム／カリウム比が高いと脳卒中死亡リスクが上昇

以前のニッポンデータ通信で取り上げてきましたが、改めて、血圧を下げて、循環器疾患を予防するために大切な指標であるナトリウム／カリウム比についてご紹介します。

食塩に含まれるナトリウムは血圧を上げ、野菜や果物に多いカリウムは血圧を下げる働きをしています。

ニッポンデータ80の追跡研究では、食事中的ナトリウム／カリウム比が高くなるにつれ、脳卒中による死亡リスクが高いことが明らかになりました。少しでもナトリウム／カリウム比が低くなるのが脳卒中予防には重要と考えられます。

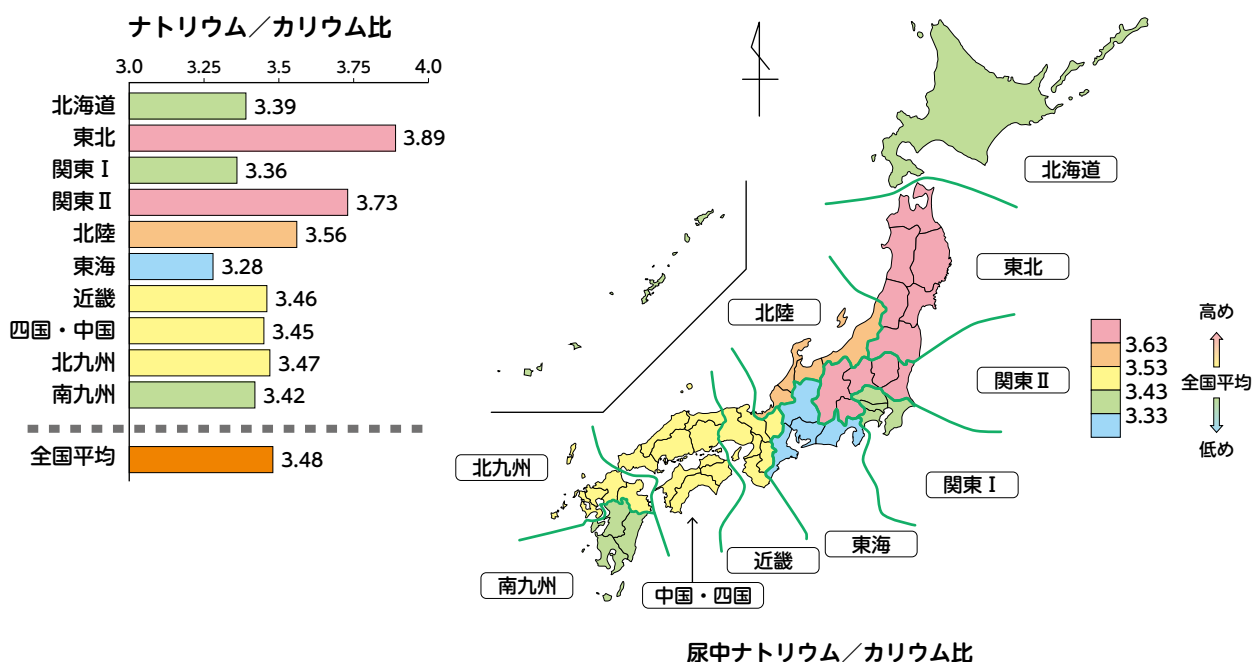
またナトリウムもカリウムも食べた量の大部分が尿に出てきます。そのため、尿中のナトリウムをカリウムで割った値（ナトリウム／カリウム比）が高ければ、ナトリウム（食塩）を取りすぎているか、カリウム（野菜や果物）が不足しているという目安になります。



岡山明ら BMJ Open（英国医学雑誌）2016年

2-2 尿のナトリウム／カリウム比の地方別比較

昨年の調査で、尿検査に同意してくださった方々から得た調査の結果をご紹介します。全国のナトリウム／カリウム比をまとめました。2010年と同様に地方別に比較してみると、東北や関東Ⅱの地方ではナトリウム／カリウム比が高く、東海では低くなっていました。脳卒中予防のためには、血圧の管理が大切であるため、引き続きナトリウム（食塩）の摂取を減らし、カリウム（野菜・果物）の摂取を増やすよう心がけてください。



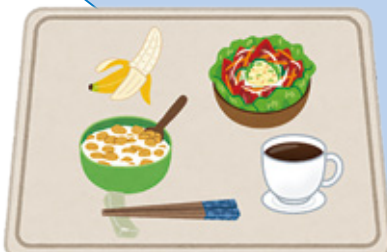
3. ナトリウム／カリウム比を低下させる食生活のコツ

食事中的食塩摂取量が多くなると、尿中のナトリウムも多くなり、ナトリウム／カリウム比が上昇します。一方、**食事中的カリウム摂取量が多くなると、カリウムが尿中へのナトリウム排泄を促し、ナトリウム／カリウム比は低下します。**

減塩〈ナトリウムを減らす方法〉

- ① 食卓で**しょうゆ**を使わない！
- ② **味噌汁**は1日1回以内、漬物、塩干魚など、塩分の多い食事は控えましょう。
- ③ **低塩タイプの調味料**がお勧めです！**ナトリウムをカリウムに置換した調味料**なども販売しています。
- ④ 食品を購入したり、外食する際、**栄養成分表示（食塩相当量）**を確認しましょう。

〈朝食〉



⑤ ⑥ ⑧

〈昼食〉



③ ④ ⑥ ⑦

〈夕食〉

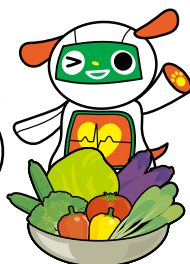


① ② ⑤ ⑥ ⑦

栄養成分表示

熱量	● kcal
たんぱく質	△ g
脂質	■ g
炭水化物	□ g
食塩相当量	◆ g

野菜をきっちり
食べるワン！



〈カリウムを増やす方法〉

- ⑤ **果物**は1日200g食べましょう。
- ⑥ **野菜**は毎食食べましょう。（目標1日350g以上）
- ⑦ 1日2回以上**主食・主菜・副菜**の揃う食事を！
- ⑧ **低脂肪の乳製品**（牛乳、ヨーグルト）を増やしましょう。

果物1つ分は約100g



※腎臓病の人は、カリウム制限が必要な場合もあります。
腎臓病で医療機関に通院中の方は医師・栄養士にご確認ください。

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。

- 今回提出した尿検査の結果が出るのが楽しみです。(愛媛県、40歳代、女性)
- 緊急事態宣言に入ってから主人とウォーキングに行くようになり、今までよりかえって体調がよくなり会話も増え食事の内容の改善もできました。(滋賀県、60歳代、女性)
- 今年は新型コロナの流行で健康には特に気を遣いました。(兵庫県、70歳代、女性)

Q&A (ご質問)

- 高齢になり、調査票に回答することが難しくなってきました。

今後はどのように対応したらいいでしょう？

→長い間、調査にご協力くださり、本当にありがとうございます。ご自身で調査票に回答するのが難しくなって来られた場合は、ご家族など周囲の皆様にご回答頂くか電話でご回答頂くようお願いしております。電話での回答を希望される場合は、事務局までご連絡ください。また施設などに入居されて回答が難しいという場合はそのような状況であることを記載して頂き、返送頂いてもかまいません。お手数をおかけしますが、継続して参加して頂けるように、事務局も色々工夫していきたいと考えておりますので、気になることがありましたら、いつでもご連絡ください。



各地研究者からの一言

新型コロナの影響で、食生活のパターンが大きく変わった方は多いでしょう。私自身も出張や会合などで外食の機会が多かったのが、ほぼ家で食事をするようになり、ナトリウム／カリウム比がだいぶ低くなったように思っています。

浜松医科大学 健康社会医学講座教授 尾島 俊之



編集後記

皆様におかれましては、新型コロナウイルスの感染拡大により、緊張感の中での生活が続き、大変な毎日をお過ごしのことと思います。連日TVで放送される新型コロナウイルスに関する情報はわかりやすい反面、不安を煽るものが多いので注意が必要だと感じています。基本的な対策（手洗い、マスク、人混みを避ける）を心がけて、感染予防を行っていきたいですね。今後とも引き続きどうぞ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 川島 北岡 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NCD疫学研究センター(旧アジア疫学研究センター)

(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/>

