

11	氏名	門田 文、三浦克之、寶澤 篤、岡村智教、高嶋直敬、藤吉 朗、早川岳人、村上義孝、喜多義邦、岡山 明、中村保幸、上島弘嗣、NIPPON DATA90 Research Group
	タイトル	境界域危険因子集積と循環器疾患死亡リスクとの関連:NIPPON DATA90,1990-2005
	学会名	第45回日本循環器病予防学会(横浜) 日循予防誌44(2);p90,2009
12	氏名	高嶋直敬、寶澤 篤、門田 文、三浦克之、岡村智教、中村保幸、早川岳人、奥田奈賀子、門脇 崇、村上義孝、喜多義邦、岡山 明、上島弘嗣、NIPPON DATA90 Research Group
	タイトル	喫煙による循環器疾患の過剰死亡はメタボリックシンドロームより大きい—NIPPON DATA90—
	学会名	第45回日本循環器病予防学会(横浜) 日循予防誌44(2);p92,2009
13	氏名	Nahid R, Tanvir C. Turin, Miura K, Nakamura Y, Kita Y, Hayakawa T, Choudhury SR, Okamura T, Okayama A, Ueshima H.
	タイトル	Electrocardiographic ST-Segment and/or T-Wave Abnormality Predicts Cardiovascular Mortality in Japanese Women: NIPPON DATA80
	学会名	17th Asian Pacific Congress of Cardiology(Kyoto) Abstract 2009
14	氏名	Nakamura Yasuyuki, Tanvir C. Turin, Nahid R, Miura K, Kita Y, Takashima N, Hayakawa T, Okamura T, Ueshima H.
	タイトル	Risk Factors for Heart Failure and Coronary Heart Disease Mortality during 24-Years Follow-up in Japan: NIPPON DATA80
	学会名	17th Asian Pacific Congress of Cardiology(Kyoto) Abstract 2009
15	氏名	Yasuyuki Nakamura, Hirotugu Ueshima, Tonomori Okamura, Robert D Abbott
	タイトル	A Japanese Diet and 19-year Mortality
	学会名	The 74th Annual Scientific Meeting of the Japanese Circulation Society, Circulation Journal 74 Supple;p88.2010

IV. 新聞報道

塩分取りすぎ 要介助の危険

食塩を多く摂取する人ほど、年齢を重ねてから身の回りの動作に介助が必要になる危険性が高いことが、厚生労働省研究班(代表上島弘嗣・滋賀医科大学名誉教授)の調査でわかった。食塩の摂取量と介助の必要性の関係を明らかにした研究は、これが初めてだ。

研究班は、1980年の国

民栄養調査のデータをもとに、心血管疾病や高血圧の既往症のない当時52〜64歳の男女1510人の食塩摂取量を推定。それから14年後の94年の時点の生活動作を調査して、①排せつ②衣服の着脱③入浴④食事⑤歩行―のいずれかが1人でできない場合を、「介助が必要」として分析した。

厚生労働省研究班が調査

食塩の摂取量は、男性が1日平均16・6g、女性が同13・9gで、介助が必要だったのは53人だった。食塩の摂取量が、男性で1日5・7g、女性で同4・5g増えることに、介助が必要となる危険性は25%ずつ増していた。逆に、野菜などに含まれるカリウムを多く摂取するほど、日常動作の悪化を防ぐ効果があった。

食塩と高血圧の関係は知られているが、実際に介助が必要になる人がどれだけのかは、はっきりしていなかった。三浦克之・滋賀医大教授は、「家庭の調味料から摂取する食塩は3割ほどで、外食や加工食品から知らず知らずに食塩を摂取している。意識して食塩の摂取を減らすことが、将来の生活の質を維持するためにも大切だ」と話している。

厚生労働科学研究費補助金
長寿科学総合研究事業

食生活・栄養素摂取状況が高齢者の健康寿命に与える
影響に関する研究：NIPPON DATA80・90の追跡調査
平成21年度 総括・分担研究報告書

平成22年3月31日発行

発行者 「食生活・栄養素摂取状況が高齢者の健康寿命に与える
影響に関する研究：NIPPON DATA80・90の追跡調査」研究班

発行所 滋賀医科大学生活習慣病予防センター 特任教授 上島弘嗣
〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町
電話 077-548-2191 FAX 077-543-9732

