

Ⅲ. 研究発表一覽

論文発表

1	著者名	Okuda N, Miura K, Okayama A, Okamura T, Abbott RD, Nishi N, Fujiyoshi A, Kita Y, Nakamura Y, Miyagawa N, Hayakawa T, Ohkubo T, Kiyohara Y, and Ueshima H.
	タイトル	Fruit and vegetable intake and mortality from cardiovascular disease in Japan: A 24-year follow-up of the NIPPON DATA80 Study.
	雑誌名	<i>Eur J Clin Nutr.</i> 2015;69(4):482-8
2	著者名	Hisamatsu T, Miura K, Fujiyoshi A, Okamura T, Ohkubo T, Nagasawa SY, Horie M, Okayama A, Ueshima H; for the NIPPON DATA80 Research Group.
	タイトル	Long-term outcomes associated with prolonged PR interval in the general Japanese population.
	雑誌名	<i>Int J Cardiol.</i> 2015 Apr 1;184:291-3
3	著者名	Nagai M, Ohkubo T, Murakami Y, Takashima N, Kadota A, Miyagawa N, Saito Y, Nishi N, Okuda N, Kiyohara Y, Nakagawa H, Nakamura Y, Fujiyoshi A, Abbott RD, Okamura T, Okayama A, Ueshima H, Miura K, for the NIPPON DATA80/90/2010 Research Group.
	タイトル	Secular trends of the impact of overweight and obesity on hypertension in Japan, 1980-2010.
	雑誌名	<i>Hypertens Res.</i> 2015 Nov;38(11):790-5
4	著者名	Nagai M, Ohkubo T, Miura K, Fujiyoshi A, Okuda N, Hayakawa T, Yoshita K, Arai Y, Nakagawa H, Nakamura K, Miyagawa N, Takashima N, Kadota A, Murakami Y, Nakamura Y, Abbott RD, Okamura T, Okayama A, Ueshima H; NIPPON DATA80 Research Group.
	タイトル	Association of Total Energy Intake with 29-Year Mortality in the Japanese: NIPPON DATA80.
	雑誌名	<i>J Atheroscler Thromb.</i> 2016 Mar 1;23(3):339-54.
5	著者名	Shin JY1, Xun P, Nakamura Y, He K.
	タイトル	Egg consumption in relation to risk of cardiovascular disease and diabetes: a systematic review and meta-analysis.
	雑誌名	<i>Am J Clin Nutr.</i> 2013 Jul;98(1):146-59
6	著者名	Global Burden of Metabolic Risk Factors for Chronic Diseases Collaboration (BMI Mediated Effects), Lu Y, Hajifathalian K, Ezzati M, Woodward M, Rimm EB, Danaei G.
	タイトル	Metabolic mediators of the effects of body-mass index, overweight, and obesity on coronary heart disease and stroke: a pooled analysis of 97 prospective cohorts with 1·8 million participants.
	雑誌名	<i>Lancet.</i> 2014; 383: 970–83
7	著者名	門田 文、三浦克之、上島弘嗣
	タイトル	NIPPON DATA80/90/2010から (特集:動脈硬化の診断と治療の現況と展望—包括的戦略による動脈硬化性疾患制圧へむけた取り組み)
	雑誌名	<i>Current Therapy.</i> 2015 Vol.33 No.5
8	著者名	奥田奈賀子、三浦克之
	タイトル	栄養疫学研究としてのNIPPON DATA (特集:わが国における脳・心血管疾患予防のための疫学研究)
	雑誌名	<i>呼吸と循環</i> 64巻1号 2016年1月
9	著者名	Hirata A, Okamura T, Sugiyama D, Kuwabara K, Kadota A, Fujiyoshi A, Miura K, Okuda N, Ohkubo T, Okayama A, Ueshima H; the NIPPON DATA90 Research Group.
	タイトル	The relationship between very high levels of serum high-density lipoprotein cholesterol and cause-specific mortality in a 20-year follow-up study of Japanese general population.
	雑誌名	<i>J Atheroscler Thromb.</i> 2016(in press)
10	著者名	Michikawa T, Okamura T, Nitta H, Nishiwaki Y, Takebayashi T, Ueda K, Kadota A, Fujiyoshi A, Ohkubo T, Ueshima H, Okayama A. and Miura K; for the NIPPON DATA2010 Research Group.
	タイトル	Cross-sectional association between exposure to particulate matter and inflammatory markers in the Japanese general population: NIPPON DATA2010.
	雑誌名	<i>Environ Pollut.</i> 2016(213)460–467(in press)

学会発表

1	氏名	澤野 充明
	タイトル	非特異的な心電図異常を複数あわせもつ人は心血管疾患死亡リスクが高い
	学会名	第79回日本循環器学会学術集会(2015.4.24~26 大阪市)
2	氏名	宮川 尚子
	タイトル	Factors related to urinary sodium and potassium excretion in Japanese: NIPPON DATA2010
	学会名	25th European Meeting on Hypertension and Cardiovascular Protection (2015.6.12-15 Milano)
3	氏名	佐藤 敦
	タイトル	Associations of socioeconomic status with prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in a general Japanese population: NIPPON DATA 2010
	学会名	25th European Meeting on Hypertension and Cardiovascular Protection (2015.6.12-15 Milano)
4	氏名	柴田 陽介
	タイトル	総コレステロール高値と痩せ・肥満の関係:NIPPON DATAからみた30年の推移
	学会名	第51回日本循環器病予防学会学術集会(2015.6.26-27 大阪市)
5	氏名	高辻 由布子
	タイトル	循環器疾患の原因についての知識の程度と運動習慣の有無との関連:NIPPON DATA2010
	学会名	第51回日本循環器病予防学会学術集会(2015.6.26-27 大阪市)
6	氏名	久松 隆史
	タイトル	我が国におけるHDLコレステロール値の推移とその関連要因の疫学的検討:NIPPON DATA・循環器疾患基礎調査を用いた統合データ解析, 1990-2010年
	学会名	第51回日本循環器病予防学会学術集会(2015.6.26-27 大阪市)
7	氏名	澤野 充明
	タイトル	健常者心電図検診における非特異的心電図所見は長期的予後良好とみなしていいのか ~古典的心血管リスクモデルを考慮した上での検証~
	学会名	第63回日本心臓病学会学術集会(2015.9.18~20 横浜市)
8	氏名	宮川 尚子
	タイトル	野菜・果物摂取不足が高血圧の原因であることの認知度とその関連要因:NIPPON DATA2010
	学会名	第38回日本高血圧学会総会(2015.10.9-11 松山市)
9	氏名	由田 克士
	タイトル	野菜の積極的摂取の留意と高血圧の指摘の有無の関連:NIPPON DATA2010
	学会名	第74回日本公衆衛生学会総会(2015.11.4-6 長崎市)
10	氏名	大橋 瑞紀
	タイトル	日本国民の性・年齢階級, 居住地域別の一日の強度別身体活動の比較:NIPPON DATA2010
	学会名	第74回日本公衆衛生学会総会(2015.11.4-6 長崎市)
11	氏名	平田 匠
	タイトル	日本人一般住民における蛋白質摂取と腎機能の関連: NIPPON DATA 2010
	学会名	第26回日本疫学会学術総会(2016.1.21-23 米子市)
12	氏名	小暮 真奈
	タイトル	カルシウム摂取量と日常生活動作(ADL)との関連:NIPPON DATA90
	学会名	第26回日本疫学会学術総会(2016.1.21-23 米子市)
13	氏名	中村 保幸
	タイトル	Re-evaluation of Prognostic Values of Clockwise and Counterclockwise Rotation for Total and Cardiovascular Mortality in a Different Cohort (20 Year Follow-up of NIPPON DATA90)
	学会名	AHA EPI/Lifestyle 2016 (2016.3.1-4 Phoenix, Arizona)
14	氏名	Ho N. Nguyena
	タイトル	Dietary Soy Intake and Risk of Death from Stroke in 24 Years of Follow-up: NIPPON DATA80
	学会名	第80回日本循環器病学会学術集会(2016.3.18-20, 仙台)

IV. 資 料

資料 1 第 5 回発症調査票送付資料

- 資料 1-1 「平成 27 年度 健康状態アンケート調査のお願い」送付状
- 資料 1-2 ニッポンデータ通信 第 8 号 (2015 年 6 月 1 日発行)
- 資料 1-3 ニッポンデータ通信 第 9 号 (2015 年 10 月 1 日発行)
- 資料 1-4 平成 27 年度 循環器病の予防に関する調査 ニッポンデータ 2010 健康状態についてのおたずね (調査票 70 歳未満対象)
- 資料 1-5 平成 27 年度 循環器病の予防に関する調査 ニッポンデータ 2010 健康状態についてのおたずね (調査票 70 歳以上対象)

資料 2 心疾患 発症調査票

資料 3 住民票交付申請送付資料

- 資料 3-1 住民票 (除票) の写しの交付について (申請)
- 資料 3-2 平成 27 年度 厚生労働科学研究費補助金交付申請書 (写し)
- 資料 3-3 平成 27 年度 厚生労働科学研究費補助金交付決定通知書 (写し)
- 資料 3-4 研究組織
- 資料 3-5 公衆衛生情報 (日本公衆衛生協会発行) 2012 年
- 資料 3-6 朝日新聞記事「魚介類食べるほど心臓病死リスク減」 (2014 年 1 月 31 日付)
- 資料 3-7 追跡調査実施告知についての WEB ページへの掲載 (オプトアウトの機会の提供)

資料 4 統計法第 33 条に基づく平成 2 年国民生活基礎調査二次利用申請

- 資料 4-1 国民生活基礎調査に係る調査票情報の提供について (申出)
- 資料 4-2 国民生活基礎調査に係る調査票情報の提供について (申出) 別紙
- 資料 4-3 国民生活基礎調査に係る調査票情報の提供について (通知)

資料 5 プレスリリース

- 資料 5-1 「過去 30 年間で日本人の高血圧に対する肥満の影響が増加 国民栄養調査参加者の疫学研究 NIPPON DATA の結果より」
- 資料 5-2 「総摂取エネルギーが多い男性では総死亡, がん死亡, 冠動脈疾患死亡のリスクが増加」

資料 6 「Ca 多量摂取者は ADL 低下しにくい 大規模コホート NIPPON DATA90 の解析 (第 26 回日本疫学会学術総会)」 Medical Tribune (平成 28 年 3 月 3 日)

平成 27 年 10 月 日

厚生労働省指定研究 ニッポンデータ研究班
研究代表者 三浦 克之

「循環器病の予防に関する調査(ニッポンデータ 2010)」参加者の皆様へ

平成 27 年度 健康状態アンケート調査のお願い

拝啓 仲秋の候、皆様におかれましてはお元気にお過ごしでしょうか。例年 10 月に実施しております「循環器病の予防に関する調査(ニッポンデータ 2010) 健康状態調査」にご協力いただき誠にありがとうございます。

さて、今年も「健康状態についてのおたずね」を実施させていただきます。同封の調査票にご回答の上、2 週間以内を目途に、同封の返信用封筒にてご返送いただきますようお願いいたします。今回は 5 年目調査のため、70 歳(平成 27 年 10 月 1 日現在)以上の方には、日常生活動作等についてもお尋ねしております。質問数がふえ、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。ご回答内容は守秘いたします。また、ご回答内容について後日、ご本人様もしくは医療機関等にお問い合わせさせていただく場合もございますことをご了承ください。

昨年度も多くの皆様にご協力いただきました(回答率 98.2%)。重ねて御礼申し上げますとともに、今年度の健康状態アンケート調査へのご協力をお願いいたします。

健康関連資料(ニッポンデータ通信 第 9 号)なども同封させていただきます。皆様の日々の健康管理にお役立ていただければ幸いです。何かご不明な点等がございましたら、事務局までご連絡ください。どうぞよろしくお願い申し上げます。

敬具

お問い合わせ： ニッポンデータ 2010 中央事務局 担当 吉田・船木・門田
〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町
国立大学法人滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門/アジア疫学研究センター
TEL 077-548-2476 (10 時~17 時)



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

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頁に記載しております)。

平成26年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」が終了しました。ご協力ありがとうございました。

平成26年10月より第4回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施しました。おかげさまで、98.1%の回収率となりました。多くの方々に御協力いただけましたこと、感謝しております。誠にありがとうございました。

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知見となります。これ以降も引き続きご協力くださいますよう、重ねてお願いいたします。なお、次回の調査は、平成27年10月を予定しております。どうぞよろしくお願いいたします。

研究成果についてテレビや新聞で全国報道されました。



NHK「ニュースウォッチ9」より

研究代表者
三浦 克之

皆様にご協力いただいておりますニッポンデータ2010のデータの研究成果がNHK「ニュースウォッチ9」などで全国報道されました。皆様の中にも報道にお気づきになられた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。報道された研究内容は、社会的要因と高血圧との関係について検討したもので、独身・独居者は既婚者よりも高血圧のリスクが高く、食生活への配慮が必要という結果です。なお、詳しくは現在分析を進めております。

また、野菜・果物の摂取量と循環器疾患死亡リスクについて論文発表したニッポンデータ80の研究成果が新聞報道されました。こちらについては、内容の一部を次頁に掲載しておりますのでご一読ください。



日本経済新聞Webニュースより

ニッポンデータ通信第8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 野菜・果物の摂取量と循環器疾患死亡	2
3. ニッポンデータ研究について	2
4. 野菜を上手に食べるコツ	3
5. 参加者の声	4
編集後記	4



2010年11月実施時のチラシ

研究代表者より

ニッポンデータでは、野菜と果物の脳卒中・心臓病予防効果が、24年間の追跡結果から明らかになり、世界に向けて発表しました。今回の通信でご紹介していますのでお読みください。

ニッポンデータ2010に参加の皆様は追跡調査も5年目になります。引き続きご協力をお願いいたします。

研究代表者 三浦 克之

2. 研究成果の紹介

ニッポンデータ80 24年追跡結果から

野菜や果物を多く食べる人で脳卒中や心臓病のリスクが低下

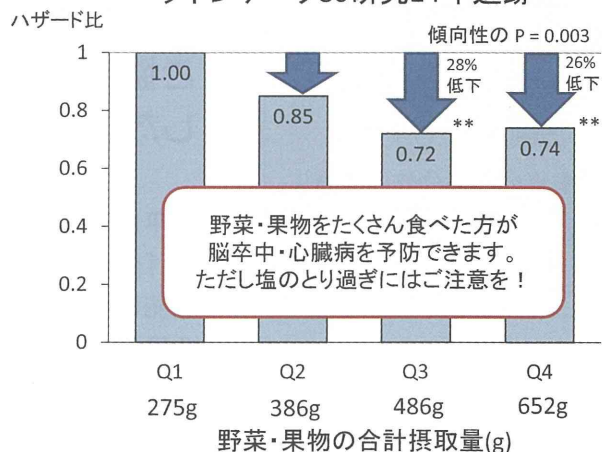
野菜や果物を食べたほうが良いのはなぜでしょう？「バランスが良さそうだから」「彩りが良いから」とちらも正解ですが、「野菜・果物をどれくらい食べると、どれくらい病気を予防できるのか」ということは、今まであまりよく分かっていませんでした。

ニッポンデータ80研究の24年追跡では、野菜や果物を1日あたり490g程度食べていた人は、280g程度の人と比べて、脳卒中や心臓病の死亡リスクが28%低下することが明らかになりました（図）。

この490gという量は、厚生労働省が健康によいと勧めている「1日5皿分の野菜と、1日1回分の果物の合計」と同じ量です。野菜や果物には、血圧上昇を予防するカリウムや、高コレステロールや血糖値上昇を予防する食物繊維など、日本人で不足しがちな栄養素が多く含まれています。

これから夏に向けて、日差しをたっぷり浴びた野菜や果物が豊富に出回ります。新鮮なものをうす味でたっぷり食べて、いきいき、健康な食事を心がけましょう。

野菜・果物摂取量と脳卒中・心臓病の死亡リスク
ニッポンデータ80研究24年追跡



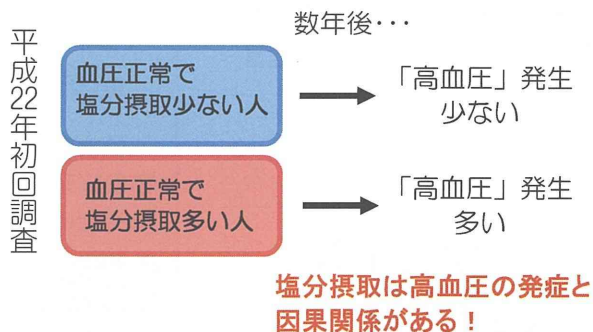
奥田奈賀子ら厚生労働省研究班による ヨーロッパ臨床栄養学雑誌2015年

3. ニッポンデータ2010はどんな研究？

脳卒中や心臓病の原因を詳しく調べ、国の健康政策に応用することを目的にしています。平成22（2010）年の国民健康・栄養調査を受けた皆さんに協力頂き、当時の生活習慣がその後の健康状態にどのように影響するのかを調べていく追跡調査研究（コホート研究）です。

なぜ毎年調査しているの？

例えば、平成22年当時の塩分摂取量と高血圧との関係を見ます。塩分摂取量が多い人は高血圧者も多いと予想されますが、必ずしもそうではありません。なぜなら、高血圧者の中には塩分を控えている人もいるからです。本当に塩分が高血圧発症につながるのかを明らかにするためには、皆さんの健康状態を長期にわたって調査する必要があります（図）。



調査を受けて何か良いことがあるの？

この調査の成果は、私たちの子世代、孫世代の健康を守ります。また、調査でわかったことはニッポンデータ通信（年2回）で紹介しますので、ぜひ、参考にされて下さい。多くの方々から「参考になった」「調査に参加して健康により気を付けるようになった」と感想をいただいています。皆様自身の健康を振り返る良いきっかけとしてください。

4. 野菜を上手に食べるコツ

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」は、健康増進の観点から1日350g以上の野菜摂取を目標としています。

しかし、平成25年国民健康栄養調査の結果では平均1日283gと不足しているのが現状です。

● 1日5皿を目標に！

野菜料理1皿で約70g摂ることができます。

例えば、朝1皿、昼2皿、夕2皿で350gとなります。野菜をたっぷりを使った大皿料理(例えば野菜炒めなど)は2皿分に相当します。上手に組み合わせて食べましょう。

(例)

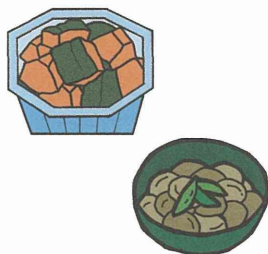
青菜お浸し小鉢1つ	1皿分
かぼちゃ煮物1鉢	1皿分
野菜炒め	2皿分



● 手軽にとれる方法は？

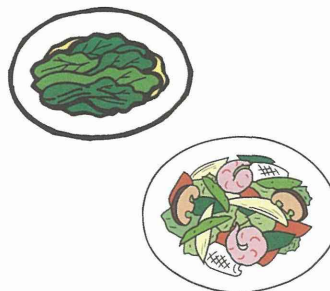
常備野菜

野菜の煮物やきんぴらなどを作り置きしておく、忙しい時に便利です。



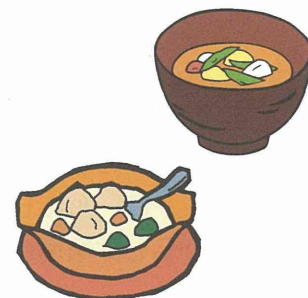
加熱調理

蒸す、ゆでる調理をするとカサが減ってたくさんの量を食べることができます。電子レンジでも調理できます。



具たくさん料理

味噌汁やスープなどの具を野菜たっぷりにすると手軽に野菜を摂れます。



● どうしても用意できないときは……

最近は、スーパーやコンビニエンスストアでカット野菜が購入できます。忙しい時は、利用すると良いでしょう。



野菜ジュースは野菜の代わりになるの？

野菜ジュースには多くのビタミンやミネラルが含まれていますが、食物繊維やビタミンCは加工過程で損失します。飲みやすくするために果汁や食塩を加えているものもあり、摂りすぎには注意が必要です。一方、野菜そのものはしっかり噛んで食べることで満腹感が増し食べすぎ防止にもつながりますし、血糖値上昇を抑える効果も期待できます。野菜ジュースはどうしても野菜が摂れないときに補助的に飲むと良いでしょう。

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。

- 今回の腎臓病予防のコツ、気を付ける食事、参考にさせていただきます。(大阪府、70歳代、女性)
- 親戚に(腎臓病の) 要注意者がおり、早速書類を見せてあげたいと思います。(京都府、80歳代、女性)
- 減塩食レシピで食事作りが助かってます。(鹿児島県、60歳代、女性) (山形県、70歳代、女性)
- 自分の健康状態がわかるので助かります。(東京都、70歳代、男性)

Q&A (ご質問)

- この調査はいつまで続くのですか?
→ご質問ありがとうございます。平成22年初回調査の際にご説明させて頂きましたように、最長30年間の計画ですが、まずは10年間を目標にしたいと考えています。
生活習慣が健康に及ぼす影響は長期間を経てようやく明らかになるため、長期間の追跡調査が必要となります。どうか末永く、ご協力をお願いいたします。

* 今後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

福島県立医科大学 衛生学・予防医学講座

准教授 早川 岳人

ニッポンデータの分析によると、活動的で豊かな老後を迎えるには、現役時代からメタボをしっかり予防しておくことが大切であることも分かっています。将来のために自分の体を見つめ直していきませんか。



編集後記

過ごしやすい季節が過ぎ、今年も夏が近づいてまいりました。皆様お元気でお過ごしでしょうか。今号では、野菜を上手に食べるコツをご紹介いたしました。少し意識するだけで、食卓の様子が変わると思います。野菜をたくさん摂ると、食べすぎ防止にもつながりますし、体重のコントロールにも役立ちそうですね。

これからも健康増進に役立つ情報をご紹介したいと思います。ご意見・ご要望がございましたらぜひお寄せ下さい。

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/>



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ずね」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の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



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ずね」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。

今年も平成27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ずねしております。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荣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)

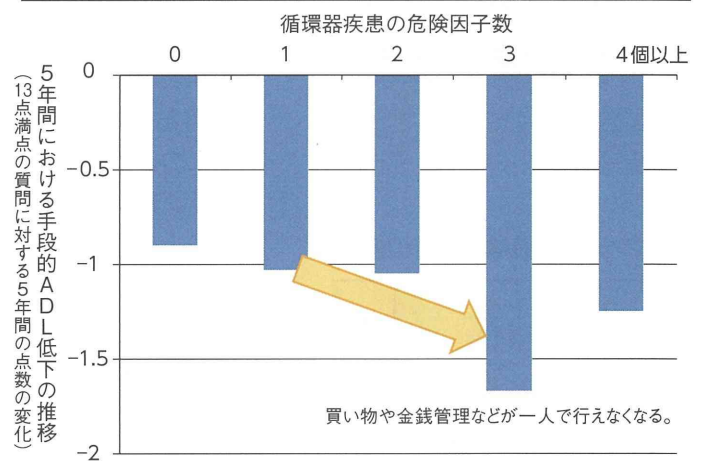
高齢になっても、食事や着替えなどの基本的な日常生活動作(ADL)に加えて、手段的ADLと呼ばれる買い物やお金の管理なども一人でできることも、豊かな老後を迎えるうえで大切なことです。

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「一人でできる」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でき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。

<p>基本的日常生活動作 (ADL)</p> <p>食事 排尿・排便 着替え 入浴 歩行</p>
<p>手段的ADL</p> <p>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</p>
<p>循環器疾患の危険因子</p> <p>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</p>

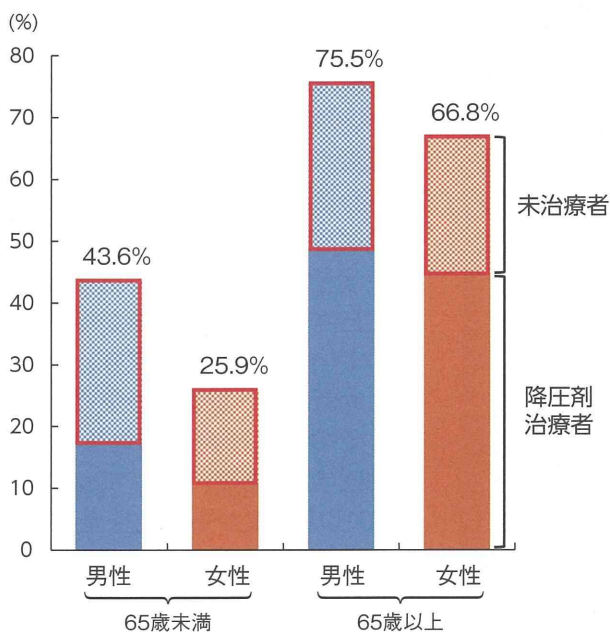
循環器疾患危険因子数と手段的日常生活動作 (ADL) 低下



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

3. 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。

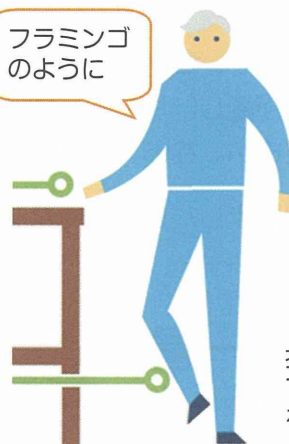
●脚全体の力を鍛えて筋力低下を防ぐ

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、机に手や指をつけて行います。



指をついただけでもできる方は机に指先をつけて行います。



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、机に手をつけ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

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りました。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。今号では、ロコモ予防のコツをご紹介します。今号では、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/>

平成27年度 循環器病の予防に関する調査
ニッポンデータ2010
健康状態についてのおたずね

様

.....
以下の質問について、あてはまる□にしるし(✓)をつけて下さい。

【1】平成26年11月から今までの間に、^{こうけつあつ}高血圧(血圧が高い)で、医師
からのお薬による治療を受けられましたか。

1. いいえ
2. はい ⇒ ※お薬による治療を受けている方は、できましたら
薬名の記載された説明書や薬の袋等を同封下さい。

【2】平成26年11月から今までの間に、^{こうしけっしょう しじつ いじょうしょう}高脂血症・脂質異常症(血中
のコレステロールや中性脂肪が高い)で、医師からのお薬による
治療を受けられましたか。

1. いいえ
2. はい ⇒ ※お薬による治療を受けている方は、できましたら
薬名の記載された説明書や薬の袋等を同封下さい。

【3】平成26年11月から今までに、^{とうようびょう}糖尿病(血糖値が高い)と 医師から
言われましたか。

1. いいえ ⇒ 次ページ【4】におすすみ下さい
2. はい
↳ 「はい」の場合

- ① 時期
 1. 平成26年11月以前から言われている
 2. 平成26年11月以降にはじめて言われた

② どちらの医療機関を受診されましたか

所在地(市区町村名)

医療機関名

(後日、医療機関に病名確認のお問い合わせをさせていただきます)

③ 医師からお薬による治療を受けられましたか

1. いいえ
2. はい

次ページ【4】におすすみ下さい

【4】平成26年11月から今までの間に、^{しんぞうびょう}心臓病（^{しんきんこうそく}心筋梗塞、^{きょうしんしょう}狭心症、^{しん}心臓のまわりの血管が狭くなっている、^{しんふぜん}心不全、^{ふせいみやく}不整脈など）であると医師から言われましたか。

1. いいえ ⇒ 【5】におすすみ下さい

2. はい

↳ 「はい」の場合

① 時期 平成 年 月

② どちらの医療機関を受診されましたか

所在地(市区町村名)

医療機関名

所在地(市区町村名)

医療機関名

(後日、医療機関に病名確認のお問い合わせをさせていただきます)

③ 以下のどの病気でしょうか

^{しんきんこうそく}心筋梗塞(心臓のまわりの血管がつまり、^{きょうつう}強い胸痛が起きる病気)

^{きょうしんしょう}狭心症(心臓のまわりの血管が狭くなり、運動時などに^{きょうつう}胸痛が起きる病気)

^{しんふぜん}心不全(心臓の働きが弱くなり、息切れや^{むく}浮腫み等が起きる病気)

^{ふせいみやく}不整脈(脈の異常)

その他(ご記入下さい)

わからない

④ 心臓のまわりの血管を広げる治療 (^{かんどうみやくかくちようじゆつ}冠動脈拡張術や^{りゅうちじゆつ}ステント留置術)を受けられましたか

1. いいえ

2. はい

【5】平成26年11月から今までの間に、^{のうそっちゅう}脳卒中（^{のうこうそく}脳梗塞、^{のうけっせん}脳血栓、^{のうそくせん}脳塞栓、^{のうしゅっけつ}脳出血、^{まくかしゅっけつ}くも膜下出血など）であると医師から言われましたか。

（脳卒中では、脳の動脈がつまったり、脳の動脈から出血することによって、突然の顔・手足のマヒ・しびれ、言葉のもつれ、突然の激しい頭痛、めまい・ふらつき等の症状を起こします）

1. いいえ ⇒ 次ページ【6】におすすみ下さい

2. はい

↳ 「はい」の場合

① 時期 平成 年 月

② どちらの医療機関を受診されましたか

所在地(市区町村名)

医療機関名

所在地(市区町村名)

医療機関名

(後日、医療機関に病名確認のお問い合わせをさせていただきます)

③ 以下のどの病気でしょうか

^{のうこうそく}脳梗塞（^{のうけっせん}脳血栓・^{のうそくせん}脳塞栓を含む）

^{のうしゅっけつ}脳出血

^{まくかしゅっけつ}くも膜下出血

^{いっかせいのうきよけつほっさ}一過性脳虚血発作

その他（ご記入下さい）

わからない

【6】 その他、平成26年11月から今までの間に、治療された病気などがありましたら、ご記入下さい。

(例 胃がん、^{こつ そしょうしょう ようついこっせつ}骨粗鬆症、腰椎骨折等)

【7】 以下に、本アンケートを記入された方のご署名をお願いいたします。

氏 名 _____

御 関 係 本人・家族・知人・その他 ()
(↑該当するものに○をつけてください)

電 話 番 号 _____

メールアドレス _____

(本アンケートの内容確認等のため、連絡させていただく場合がございますのでご記入をお願いします)

◎ご住所等を変更された場合は、以下にご記入下さい。

新 住 所 _____

電 話 番 号 _____

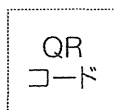
【8】 次回から電話での聞き取りを希望される場合は□にするし(✓)を入れてください。

希望する(連絡の取りやすい時間帯: _____ 時~ _____ 時頃)

以下、事務局へのご連絡にご利用ください。

--

ご協力、誠にありがとうございました。



事務局使用欄

	受領日
--	-----

平成27年度

循環器病の予防に関する調査
ニッポンデータ2010
健康状態についてのおたずね

様

.....
以下の質問について、あてはまる□にするし(✓)をつけて下さい。

【1】平成26年11月から今までの間に、高血圧(血圧が高い)で、医師からのお薬による治療を受けられましたか。

- 1. いいえ
- 2. はい ⇒ ※お薬による治療を受けられている方は、できましたら薬名の記載された説明書や薬の袋等を同封下さい。

【2】平成26年11月から今までの間に、高脂血症・脂質異常症(血中のコレステロールや中性脂肪が高い)で、医師からのお薬による治療を受けられましたか。

- 1. いいえ
- 2. はい ⇒ ※お薬による治療を受けられている方は、できましたら薬名の記載された説明書や薬の袋等を同封下さい。

【3】平成26年11月から今までに、糖尿病(血糖値が高い)と 医師から言われましたか。

- 1. いいえ ⇒ 次ページ【4】におすすみ下さい
- 2. はい

↳ 「はい」の場合

- ① 時期
 - 1. 平成26年11月以前から言われている
 - 2. 平成26年11月以降にはじめて言われた
- ② どちらの医療機関を受診されましたか

所在地(市区町村名)

医療機関名

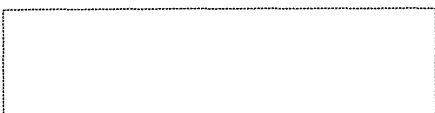
(後日、医療機関に病名確認のお問い合わせをさせていただきます)

③ 医師からお薬による治療を受けられましたか

- 1. いいえ
- 2. はい

次ページ【4】におすすみ下さい

QR
コード



【4】平成26年11月から今までの間に、^{しんぞうびょう}心臓病（^{しんきんこうそく}心筋梗塞、^{きょうしんしょう}狭心症、心臓のまわりの血管が狭くなっている、^{しんふぜん}心不全、^{ふせいみやく}不整脈など）であると医師から言われましたか。

1. いいえ ⇒ 【5】におすすみ下さい

2. はい

↳ 「はい」の場合

① 時期 平成 _____ 年 _____ 月

② どちらの医療機関を受診されましたか

所在地(市区町村名)

医療機関名

所在地(市区町村名)

医療機関名

(後日、医療機関に病名確認のお問い合わせをさせていただきます)

③ 以下のどの病気でしょうか

^{しんきんこうそく}心筋梗塞(心臓のまわりの血管がつまり、^{きょうつう}強い胸痛が起きる病気)

^{きょうしんしょう}狭心症(心臓のまわりの血管が狭くなり、運動時などに^{きょうつう}胸痛が起きる病気)

^{しんふぜん}心不全(心臓の働きが弱くなり、息切れや^{むく}浮腫み等が起きる病気)

^{ふせいみやく}不整脈(脈の異常)

その他(ご記入下さい)

わからない

④ 心臓のまわりの血管を広げる治療(^{かんだうみやくかくちょうじゆつ}冠動脈拡張術やステント留置術^{りゅうちじゆつ})を受けられましたか

1. いいえ

2. はい

次ページ【5】におすすみ下さい

.....