



# 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26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 ①貧血も多血も心血管病 死亡リスクを上昇する ②鉄不足は心血管病死亡 リスクを上昇する	2
3. 鉄不足・貧血改善の アドバイス	3
市民公開講座情報 参加者の声 編集後記	4

## 1. ニッポンデータ2010 近況報告

### 令和5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。

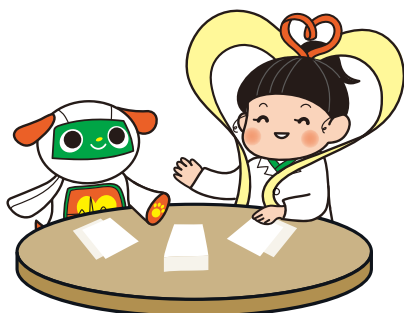
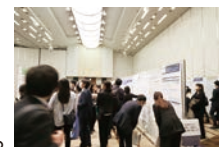
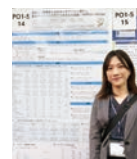
令和5年11月より第13回の追跡調査「健康状態についてのおたすね」を実施しました。皆様のご協力のおかげで、91.3%の回収率となりました。今回も多くの方々にご協力いただけましたこと、感謝申し上げます。本研究の調査結果は、国の健康施策「健康日本21 (第三次)」などを考える際に、非常に重要な情報となっています。皆様にはご負担をおかけしますが、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。次回の調査は、令和6年秋頃を予定しております。

### 引き続き、学会等で報告活動を行っています。

令和6年2月に滋賀県大津市で開催された第34回日本疫学会学術総会で、ニッポンデータ研究から6演題を報告しました。

- ・オンライン追跡調査の実施方法と課題
- ・ヘモグロビンと心血管死亡との関連
- ・糖尿病と手段的日常生活動作 (IADL) との関連
- ・尿中ナトリウム/カリウム比と栄養素摂取量との関連
- ・最近の循環器疾患の発症率 など

本総会では本研究代表者の三浦克之が会長を務めました。多くの方が現地参加をされ、活発な議論が行われました。



ニッポンデータ公式キャラクター  
データ君 (左) とニッポ姫 (右)

### 研究代表者より

今年は元日の能登半島地震という大災害から始まった年となりました。被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災からの一日も早い復興をお祈りいたします。

本ニュースレターでは貧血と多血について特集しています。多血は赤血球が多すぎる状態ですが、男性に多く、喫煙やストレスによっても引き起こされると言われています。一方、貧血は女性に多く見られます。健診結果をご確認ください。日頃の健康管理に役立てていただければ幸いです。

研究代表者 三浦克之

## 2. 研究成果の紹介

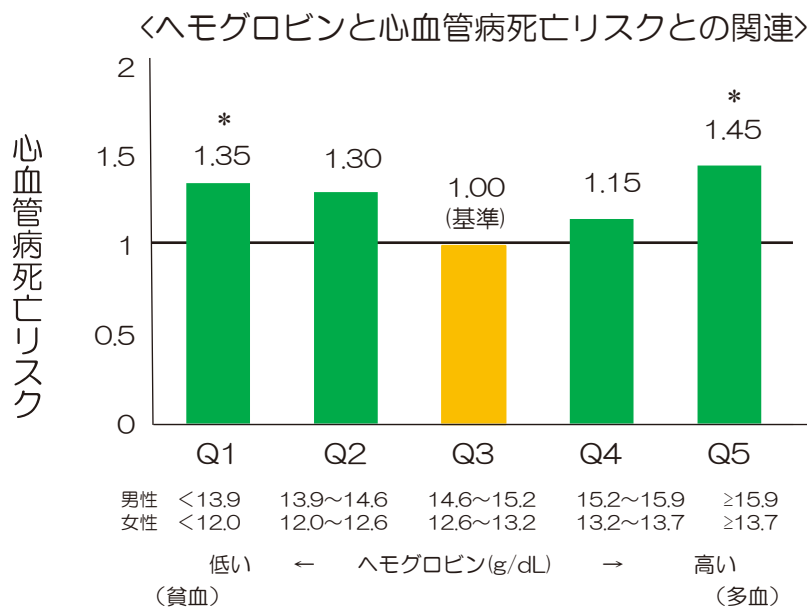


### 2-1 貧血も多血も心血管病死亡リスクを上昇する

(ニッポンデータ90の25年追跡結果より)

今回は、健康診断の血液検査項目“ヘモグロビン”と心血管病死亡リスクとの関連を検討した結果をご紹介します。ヘモグロビンは赤血球の中に含まれており、血液中の酸素を体中に運搬しています。NIPPON DATA 90の対象者をヘモグロビンの値で5つのグループに分け、その後の心血管病死亡の結果との関連を調べました。

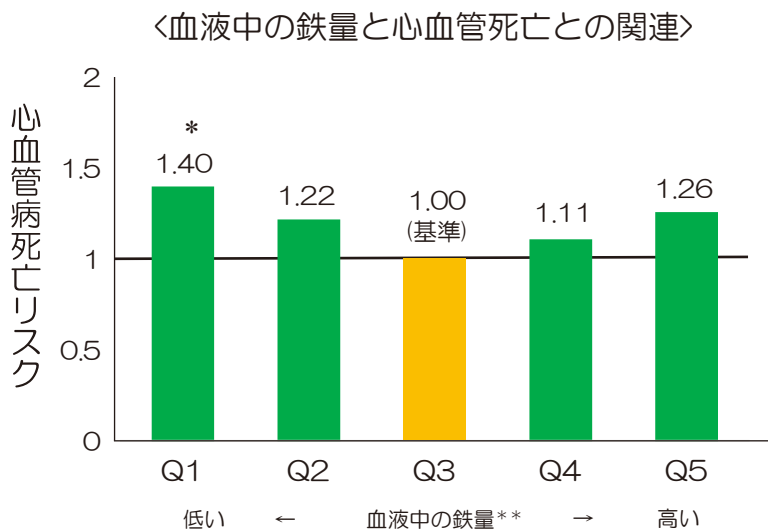
その結果、真ん中の群 (Q3) と比べて、最も低い群 (Q1) は1.35倍、最も高い群 (Q5) は1.45倍、心血管病で死亡するリスクが高くなりました。



これは、貧血も多血も将来の心血管病の死亡リスクを上昇する可能性を示しています。貧血は体中の酸素が不足することで心臓への負担がかかること、多血は血液の粘度が上昇し、組織への血流が低下することなどが心血管病に影響すると考えられています。



### 2-2 血液中の鉄不足は心血管病死亡リスクを上昇する



ヘモグロビンは鉄とタンパク質からできており、血液中の鉄が不足するとヘモグロビンが減少します (鉄欠乏性貧血)。そこで、2-1と同様の方法で血液中の鉄量と心血管病死亡との関連を調べました。

その結果、真ん中の群 (Q3) と比べて、最も低い群 (Q1) は心血管病で死亡するリスクが1.40倍高くなりました。

次のページでは鉄を補うコツをご紹介します。

\* Q3と比較して有意に高い  
 \*\* 「血液中の鉄量」はトランスフェリン飽和度 (TSAT) で評価しました。  
 $TSAT (\%) = (\text{血清鉄} / \text{総鉄結合能}) \times 100$

### 3. 鉄不足・貧血改善のアドバイス

鉄分は日本人が不足しやすい栄養素の一つであり、貧血では体がだるい、めまい、息切れなどの症状がありますが、食生活を見直すことで多くの場合は改善できます。毎日の食事から鉄分が不足しない食生活のポイントをお伝えします！

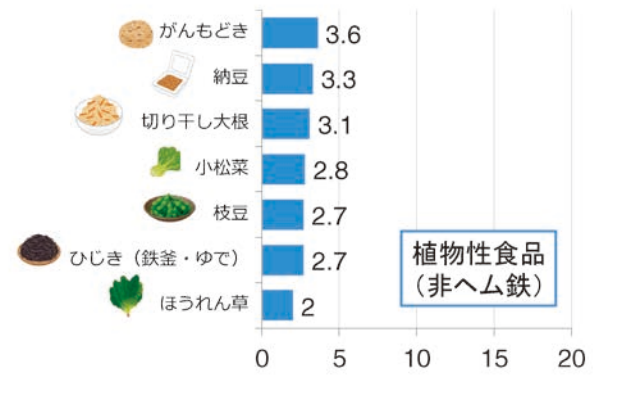
#### ポイント① 栄養バランスの良い食事を心がけましょう

食事は主食（ご飯・パン・麺類）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、副菜（野菜・きのこ・海藻類）がそろった食事を毎日3食食べることが大切です。食事量が少なくなること、偏食などは必要な栄養素が不足し、**鉄分も不足してしまいます。**



#### ポイント② 鉄分の豊富な食品を摂りましょう

鉄分には動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄の2種類があります。体内での吸収率は、ヘム鉄が高く、非ヘム鉄の方が低いです。食事の内容などの影響も受け、食べた鉄のおおよそ15%程度が吸収されると報告されています。



可食部100g当たり (mg) 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023年

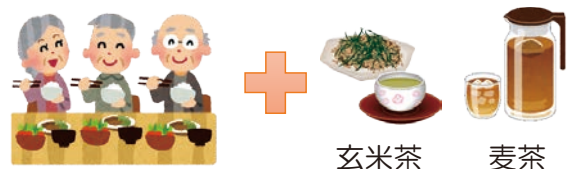
#### ポイント③ 鉄分の吸収率を高めるビタミンCを摂りましょう

特に非ヘム鉄は**ビタミンC**と一緒に摂ることで吸収率が高まります。緑黄色野菜を含んだ**副菜**や、酸味の強い柑橘類やイチゴなどの**果物**を合わせて召し上がることがおすすめです。



#### ポイント④ 鉄の吸収を阻害する“タンニン”の摂取を控えましょう

煎茶やコーヒー、紅茶などに含まれる「タンニン」は、非ヘム鉄の吸収を阻害する成分です。食事での飲み物はタンニンの量が比較的少ない玄米茶や麦茶などにして、煎茶やコーヒーを飲みたい場合は、食前後や間食と一緒に飲むようにしましょう。



## 市民公開講座情報

現在開催されている全国の市民公開講座情報です。

第60回日本循環器病予防学会学術集会の講座は、YouTubeでどなたでも視聴いただけます。一般市民向けで分かりやすい内容となっておりますので、是非ご覧ください。

テーマ：“しなやか”な血管と生きる

配信期間：2024年5月7日（火）～2025年1月6日（月）



## 参加者の声

これまでに参加者の皆様よりいただいたメッセージの一部をご紹介します

- R6年のカレンダー楽しみに使用させていただきます。  
健康一口メモはとても役立ちます。（大分県 60代 女性、他多数）
- オンライン回答出来るようになって、手軽で良いです。  
今年も大きな病気をすることなく過ごせたことに感謝です。（兵庫県 50代 女性）
- お陰様で84歳の現在も元気に生活出来ています。  
仲間との散歩は7,000歩を目標としています。（東京都 80代 女性）



## Q&A

### Q. 調査期間はいつまでですか？

A. 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。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の追跡が必要です。平成22年初回調査の際にご説明させていただきましたように、最長30年間の計画ですが、どうか、末永くご協力くださいますようお願いいたします。

### Q. 毎年同じ回答をする必要がありますか？

A. 毎年、回答くださりありがとうございます。内服の開始・中止時期、直近一年間の心臓病や脳卒中の発症有無を把握するため、毎年お尋ねさせていただいております。お手数をおかけして誠に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。

## 編集後記

能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈り申し上げます。今号では鉄不足改善についてご紹介しました。毎日の食事を見直すきっかけになれば幸いです。バランスよく美味しく食べて心もからだも健やかに過ごしていただけたらと思います。

今年の夏も暑くなりそうです。皆様どうぞお大事に！

ニッポンデータ通信 編集担当 川島・北岡・船木

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。

## 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4時まで）

ホームページ <https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/>

