

平素は先端医療センターおよび神戸市が実施しております「神戸トライアル」へのご支援、ご協力ありがとうございます。昨年度（平成22年度）は616人の方にご参加いただきました。検査時の説明会でお話しましたように第1号のニュースレターを送付させていただきます。今回は今までの調査で得られた知見（研究成果）の一部をご報告いたします。

神戸トライアルでは初回検査に参加された方全員を対象として、平成24年4月以降、追跡調査を実施する予定です。平成24年度以降の調査等の実施のための予算（研究費）の取得は鋭意努力中です。今後の「神戸トライアル」の進め方の詳細については、後日改めてお知らせさせていただきます。次回のニュースレター等の送付は、平成24年3月を予定しています。



News Letter Contents

- P1. お知らせ
- P2, 3. 神戸トライアル調査結果より
 - 1. お酒を飲んで顔が赤くなる人は？
 - 2. 血液中の脂肪酸と炎症マーカー
- P4. 解説 コレステロールが高い人へ：食品中の脂肪酸

神戸トライアルの新規参加者募集は、終了いたしました。

ご協力ありがとうございました。

平成23年度に初回検査に参加された方(ID. 70707~71286)

は、平成25年度に第2回健康調査を予定しておりますが、

平成24年度中もニュースレター等、郵便物を

お送りさせていただきます。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



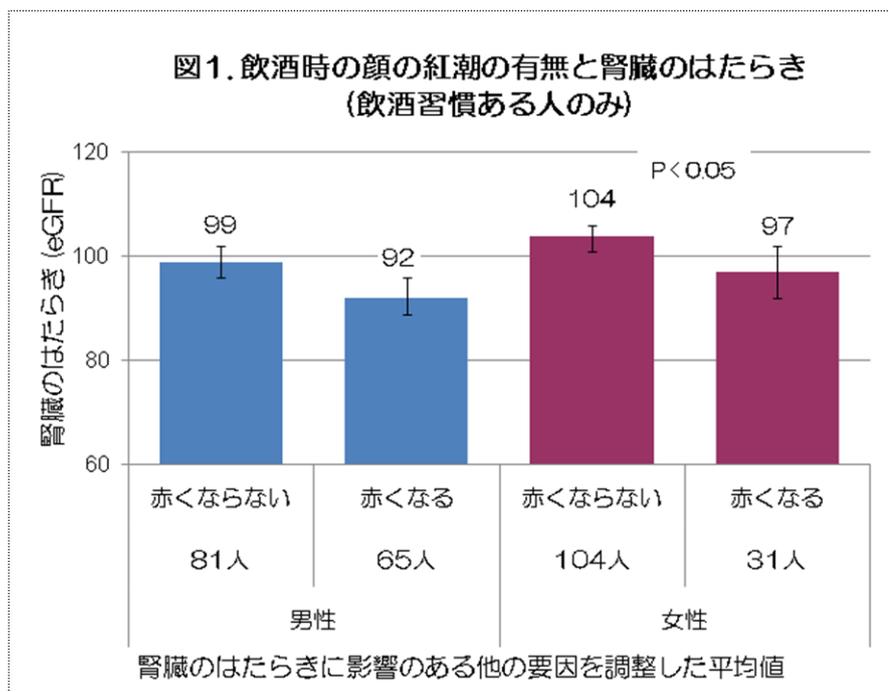
神戸トライアル調査結果より



1. お酒を飲んで顔が赤くなる人は？

ビールグラス 1 杯程度の飲酒ですぐに顔が赤くなるかについて質問し、赤くなる人と赤くならない人とで腎臓のはたらき(※)を比較しました。男女とも、顔が赤くなる人は、赤くならない人に比べ、腎臓のはたらきが低い結果でした(図 1)。

(※)血液から尿を作る能力で、シスタチンC とクレアチニンと年齢から算出。値が低いほど処理能力が低くなります。



さらに、男女別に、飲酒量が多い人と少ない人に分けて同じ比較をしました。その結果、男性では、飲酒量が多い人(日本酒換算で1日当たり1合以上)では、顔が赤くなる人は、ならない人と比べて、腎臓のはたらきが低い結果でした。飲酒量が少ない人では、腎臓のはたらきに明らかな差はありませんでした。女性では、全般に飲酒量が少なく、飲酒量別の検討はできていません。

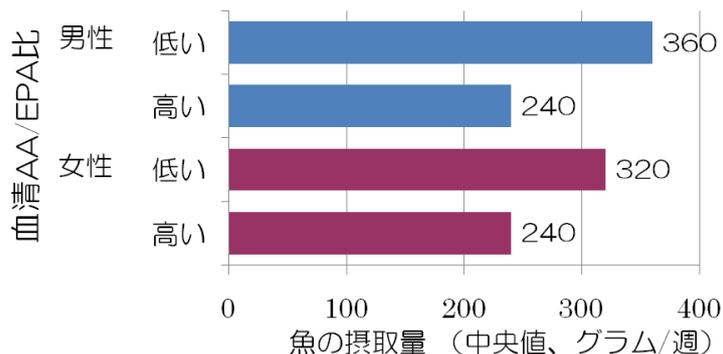


2. 血液中の脂肪酸と炎症マーカー

血液中の脂肪酸は、食事内容に強く影響されます。血液中のEPAは、魚の摂取量が多いと高くなることが知られています。そして、魚の摂取量が多い人は、動脈硬化の危険因子として知られている脂肪酸の比のひとつ、AA/EPA比が低いという報告があります(「血液・尿 検査結果」参照)。

神戸トライアルでも、AA/EPA比の低い人は、高い人に比べ、問診で伺った魚の摂取量が多い結果でした(図2)。

図2. AA/EPA比が低い人はよく魚を食べている！

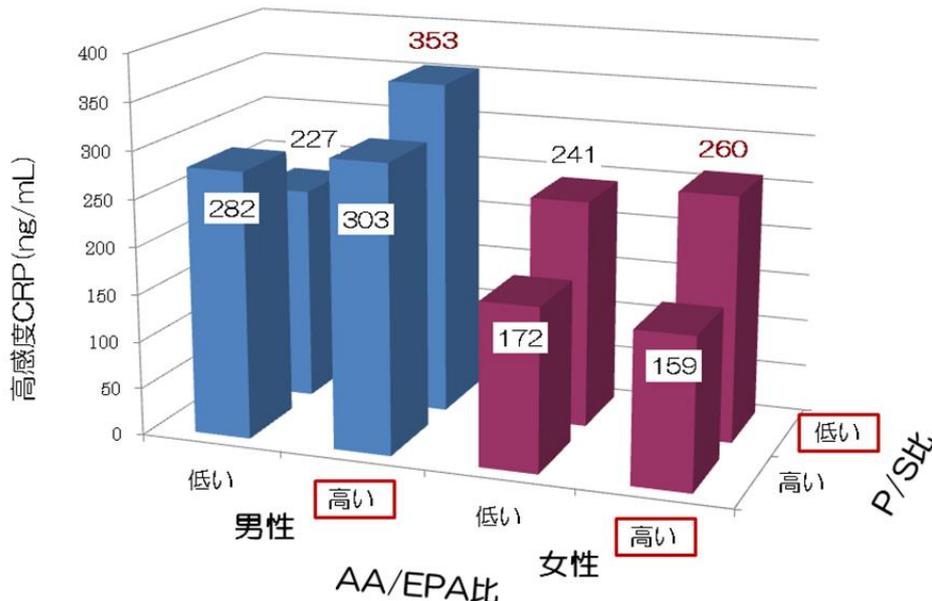


もうひとつ、動脈硬化の危険因子として知られている脂肪酸の比には P/S 比があります（「血液・尿 検査結果」参照）。

AA/EPA 比と P/S 比は、今まで別々に研究され、それぞれの高低が組み合わさるとどうなるかについては研究されていませんでした。

そこで、これら脂肪酸の比と、炎症マーカーであり、動脈硬化の指標でもある高感度 CRP との関係性を調べました。男女とも、AA/EPA 比が高く P/S 比が低い人は、高感度 CRP 平均値がもっとも高い結果でした(図 3)。

図3. 血清脂肪酸の比率と高感度CRPの平均値



□ : それぞれ、動脈硬化のリスクが高いと言われています。

高感度CRPに影響する他の要因を調整した平均値

つまり、魚をほとんど食べず飽和脂肪酸をたくさん摂る人が、高感度 CRP が最も高かったと考えられます。

血液中の脂肪酸にも影響する、食事の飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸については、次のページをご覧ください。

解説 コレステロールが高い人へ：食品中の脂肪酸

初回検査結果をみると、LDL コレステロールを中心としたコレステロール値の高い方が多く見受けられました。これを改善するためには、飽和脂肪酸を避けることが大切です。

解説

飽和脂肪酸

固まる油



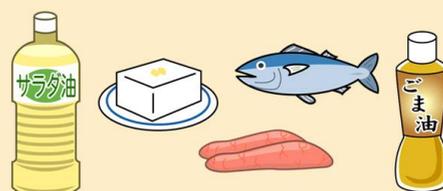
飽和脂肪を含む割合の多い食品

脂身の多い肉、ベーコン、ソーセージ、ロースハム、チーズ、バター、油で揚げたインスタントラーメン、ポテトチップス、チョコレート、クッキー、ビスケット、ドーナツ など

冷蔵庫に入れると…

不飽和脂肪酸

固まらない油



不飽和脂肪を含む割合の多い食品

大豆油、菜種油、ごま油、豆腐、味噌、油揚げ、魚介類、魚の卵 など

飽和脂肪酸（S）が多い食品と不飽和脂肪酸（P）が多い食品の簡単な見分け方は、冷蔵庫で保存したときに固まるかどうかです。固まる油脂は飽和脂肪酸が多く、固まらない油脂は不飽和脂肪酸が多いことになります。

不飽和脂肪酸には「n-3系」と「n-6系」があり、両者ともコレステロールを下げる作用があります。

- n-3系：特に魚に多く含まれ、血液を流れやすくする
→ EPA、DHA など。
- n-6系：植物油等に多く含まれる。
→ リノール酸、AA など。ただし過剰に摂ると、血中のAAが増加し炎症傾向になり、血液が固まりやすくなります。