

日常的健康度を指標とした都市コホート研究：神戸トライアル

News Letter

令和元年11月
第10号

暑さ厳しい夏も終わり、秋らしくなってまいりました。いかがお過ごしでしょうか。
平素より神戸医療産業都市推進機構および神戸市が実施しております神戸トライアルにご理解、ご協力くださりありがとうございます。ニュースレター第10号をお送りします。



- P1. 現在進行中の第5回検査について
- P2～3. 成果報告
～脳梗塞を発症した人は発症前の水分摂取量が少なかった～
- P4. 今後に関するご案内

第5回検査を実施中です！

神戸トライアルでは、第5回検査を実施中です。

新しい検査では、「フレイル」検査の一環として、握力検査・体組成検査(全員)、歩行速度・食事調査(一部の該当される方)などを行っております。



毎回お願いしている血液検査や身体測定に加え、これまでも行ってきた、尿検査や骨密度検査、血管年齢検査、初回検査以来久しぶりの味覚検査を実施中です。

第5回検査にまだご参加いただいていない方へは、別途ご案内をお送りします。ぜひご参加下さいますようよろしくお願いします。

なお、神戸トライアルの初回検査では高血圧や糖尿病で通院されていないことをお伺いしましたが、その後通院されるようになった方も、体調がおちついておられればご参加をお願いしたく、ご案内をお送りしております。

神戸トライアル成果レポート

神戸トライアルでは、皆さまからいただいたデータを解析し、学会での報告や論文発表などを行いながら、成果を積み重ねております。

学会報告など業績については、ホームページに一覧を掲載しております。

(<http://www.ibri-kobe.org/laboratory/research/lab12/02.html>)

成果報告 ～脳梗塞を発症した人は発症前の水分摂取量が少なかった～

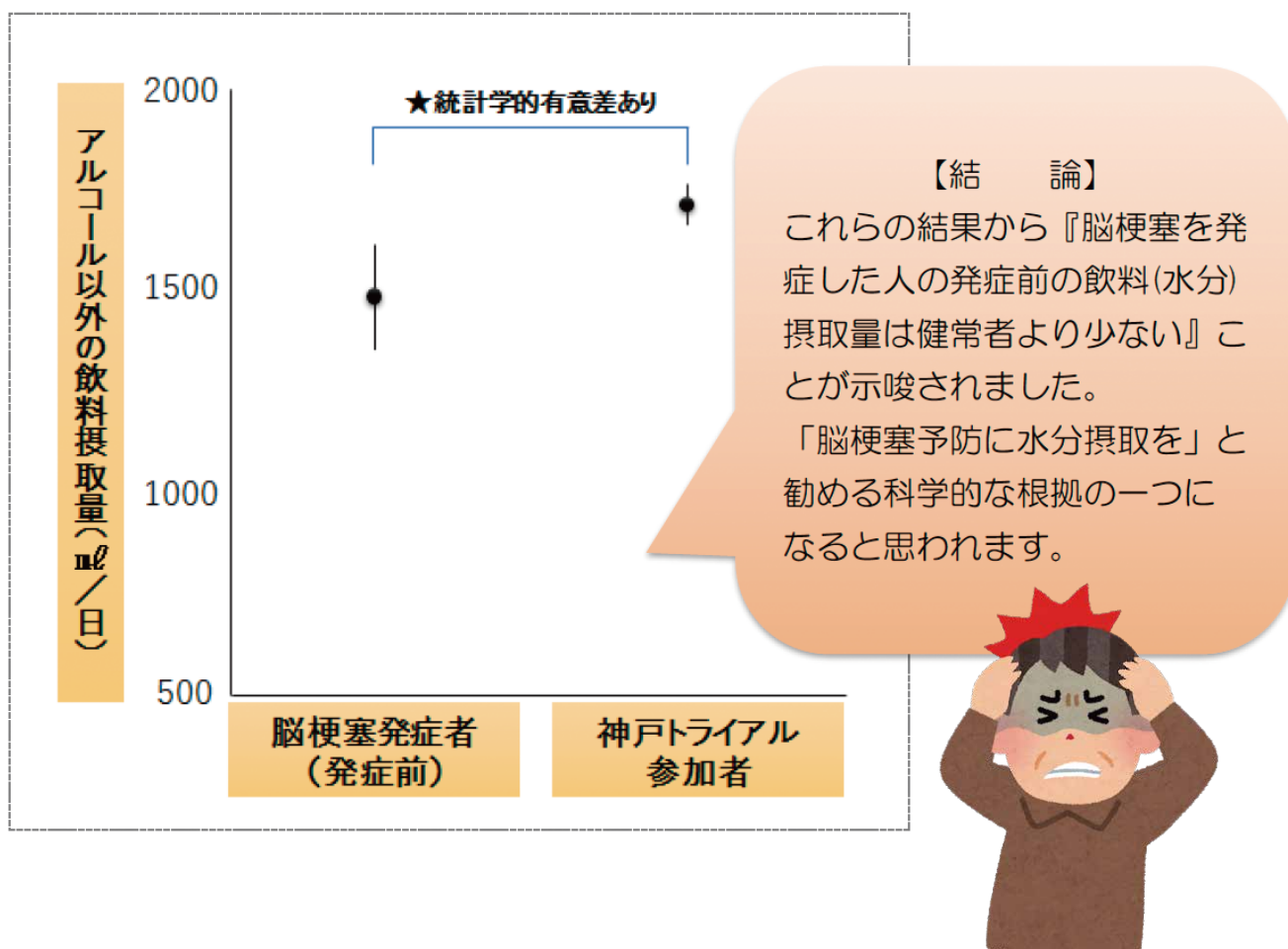
現在進行中の調査でも伺っていますが、神戸トライアル二回目検査（2012年～2013年）でも、アンケートでアルコール以外の飲料（水分）をどれくらい飲んでおられるかを伺いました。今回、それを集計した研究成果を医学雑誌（Cerebrovascular Diseases. 2019; 47: 143-150.）に発表したのご報告いたします。

「脳梗塞予防に水分摂取を」と勧められることが多いのですが、実はこれを実証した医学研究はほとんどありませんでした。体の水分の約80%が飲料によるものであること、また体の中の水分が失われる「脱水」になると血液がドロドロになるから血管も詰まりやすいだろうという考えからこのように言われていました。



この論文では、神戸トライアル参加者と脳梗塞の患者さんを比べています。今回、神戸トライアルとは別の研究で、脳梗塞にかかったことがある患者さんにも、脳梗塞にかかる前にアルコール以外の飲料をどれくらい飲まれていたかを伺いました。調査方法は神戸トライアルと同じです。

その結果、脳梗塞の患者さんが、脳梗塞にかかる前に飲んでいただいた飲料の平均摂取量が1494ml/日と推測されたのに対し、神戸トライアル参加者の皆様の飲料の平均摂取量は1720ml/日で、脳梗塞の患者さんのほうが少ないことが明らかになりました（右上図）。



脱水状態になると喉がかわきますが、その時点ではすでに体の水分がかなり少なくなっていると考えられています。特に、高齢の方では動脈硬化などにより血管がつまりやすい状態となっていますので、脱水は脳梗塞の引き金になる危険性があります。年をとると喉のかわきを感じにくくなりますので、特に高齢の方は季節に関わらず喉がかわいていなくてもこまめに水分をとることが大切です。

ただし、心臓や腎臓などの持病により水分摂取が勧められない場合もありますので、そのような場合には主治医の指示に従ってください。



この論文の概要に、次のホームページからアクセスできます
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31055576>

今後に関するご案内



おかげさまで、2010年から始まった神戸トライアルは、10年目を迎えました!

皆さまのご協力あってのことと、御礼申し上げます。10年を節目とし、今後どのようにしていくかについて、あらためて関係機関で検討しているところです。

第6回検査は、**2020年1月から**行います。検査のご案内は、第5回検査に参加された日程に合わせて順次お送りし、第5回検査に参加されなかった方へは別途ご案内を差し上げます。

検査の項目は、これまで(特に初回)の検査で行ったものを再度お願いするもの(聴覚検査など)や、新しいものも検討しております。

くわしいことが決まりましたら、検査のご案内と合わせて、あらためてご連絡を差し上げます。ぜひ第6回検査にお越しいただきますよう、お願い申し上げます。

研究チームでは、都市にお住まいの方の健康障害を予防する方法を明らかにするため、引き続きがんばってまいります。今後とも、調査へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

・・・神戸トライアル お問い合わせ先・・・

神戸医療産業都市推進機構 クラスター推進センター コホート研究担当
研究責任者 岡村 智教

(お問い合わせ担当 西田、久保、川村)

〒650-0047 神戸市中央区港島南町2丁目2番

公益財団法人神戸医療産業都市推進機構

クラスター推進センター内 コホート研究チーム

TEL: 078-306-0710 (平日10:00~16:00)

第5回検査の最終回を受付中です!

12月7日(土)午前

まだ受けておられない方、お申込みをお待ちしております