

日常的な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

平成24年2月 第2号

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。ニュースレター第2号を送付させていただきます。

神戸トライアルでは、平成22・23年度の2年間、参加登録および初回健康調査を実施してまいりましたが、去る12月に初回健康調査を終了いたしました。神戸トライアル参加人数は1,134人(平成22年度616人、平成23年度518人)となりました。皆さまのご支援、感謝申し上げます。

初回健康調査時の説明会でお話した、平成24年4月以降の追跡調査の実施が決定いたしました。今後の予定は下記の通りです。

都市部住民における生活習慣病予防のための知見を明らかにするために、今後とも追跡調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

今後の神戸トライアルの予定について

ID. 70001～70706 (平成23年3月までに初回検査)の方：平成24年度
ID. 70707～71286 (平成23年4～12月に初回検査)の方：平成25年度
に第2回健康調査を予定しております。

※ ID番号は、封筒の宛名欄に書いてある5桁の番号です。

平成24年4～9月の間を目途に参加者全員にニュースレター第3号をお送りし、その中で第2回健康調査についてお知らせする予定にしております。さらに、ID.70001～70706の方には、第2回健康調査の検査内容や日程等のご案内をお送りさせていただきます。

今後の郵便物にご注意ください。



- P1. お知らせ
- P2, 3 神戸トライアル調査結果より
 - 1. 日常生活における聴こえにくさ
 - 2. 塩味の味覚と生活習慣
- P4. 解説：これからの高血圧予防

神戸トライアル調査結果より



1. 日常生活における聴こえにくさ

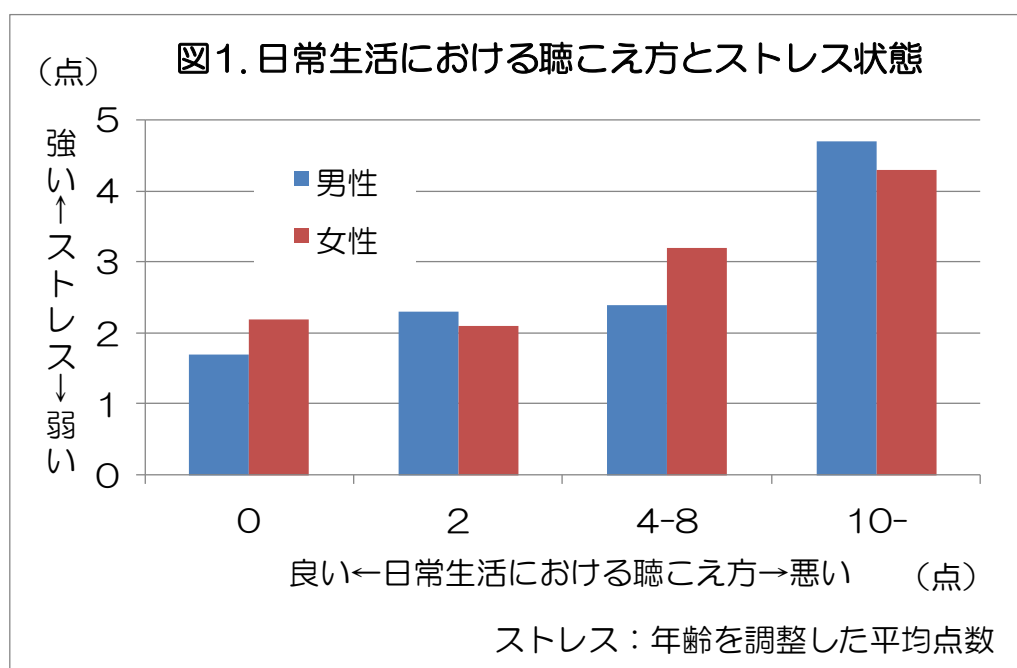
今まで、日常生活における言語の聴き取りの支障が心の健康に及ぼす影響については十分に検討されてきませんでした。

神戸トライアルでは、以下の検査を行いました。

- ◆ 純音の聴力検査：オーディオメトリー（低音 1,000Hz、高音 4,000Hz）
- ◆ 日常生活における聴こえにくさについての 11 質問
（はい 4 点、時々 2 点、いいえ 0 点）→ 点数が高いほど聴こえにくい、10 点以上で聴こえ方に支障ありと判定
- ◆ ストレス状態についての 6 質問
（いつも 4 点～まったくない 0 点）→ 点数が高いほどストレスを感じている、5 点以上で心理的ストレスが強いと判定

聴力検査で低音、高音のうちいずれかまたは両方で異常ありと判定された人は男性 29%、女性 12%でした。聴力検査で異常なしと判定された人の中で、日常生活での聴こえ方に支障を感じていた人の割合は、男女とも 7%でした。

日常生活における聴こえ方とストレス状態の関係を調べました。その結果、日常生活で聴こえにくい場面が多いほどストレスが強いという結果でした(図 1)。



聴力検査(オーディオメトリー)で異常がなかった人だけで分析をしても、同様の結果でした。初期の聴覚障害でも心の健康に影響がある可能性があります。

今回の調査結果は、聴覚とストレス状態を同時に調べた分析結果なので、聴覚の障害がストレスの原因であるのか、結果であるのかについては、追跡調査が必要です。

2. 塩味の味覚と生活習慣

塩味知覚(塩味の味覚)には、食習慣が強く影響すると言われています。例えば高血圧の治療のために塩分の少ない食事を続けるうちに、塩分が低くても満足できるようになっていくことが、経験的に知られています。しかし、健康な集団での研究報告はほとんどなく、また他の生活習慣が塩味味覚に影響するのかについても調べられていません。そこで、塩分知覚低下と喫煙・飲酒習慣との関係を調べました。

塩分知覚低下の判定

試験紙の食塩濃度：どの濃度で塩味を感じるか？

0.6%、0.8%、1.0%、1.2%、1.6%

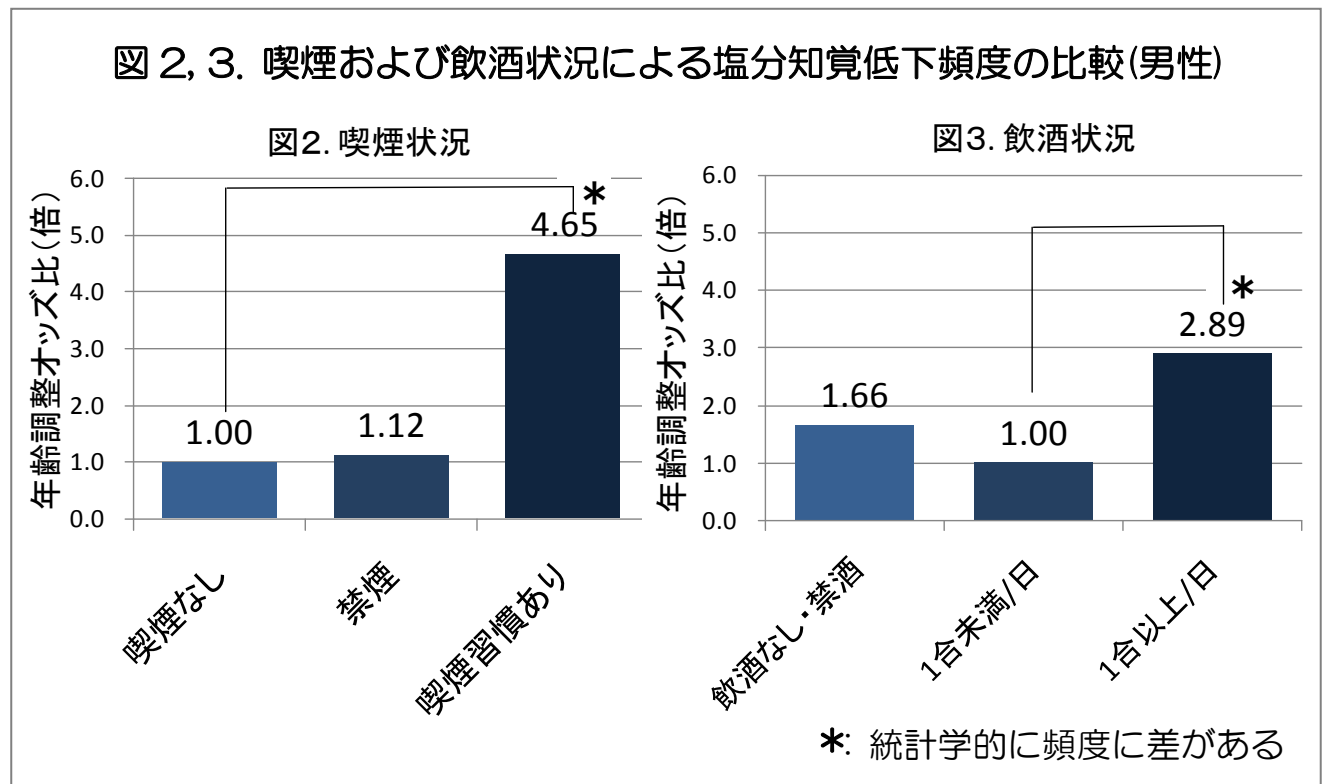
→ 0.8%以上で塩分知覚低下と判定



男性では31%、女性では16%の人が塩分知覚低下と判定されました。また、男女とも年齢層が高くなるほど塩分知覚低下の人の割合が高くなりました。

男性において、喫煙状況により、塩分知覚低下の頻度が喫煙なし群に対し何倍になるかを計算したところ、喫煙習慣のある群では、4.65倍でした。飲酒状況では、1合未満/日の群に対し、1合/日以上以上の群では2.89倍でした(図2, 3)。

図2, 3. 喫煙および飲酒状況による塩分知覚低下頻度の比較(男性)



女性では、喫煙習慣のある人や1合/日以上飲酒する人が少なく、男性で観察されたような塩分知覚低下頻度の差は見られませんでした。また、今回の解析結果は、飲酒と喫煙の相互関係を考慮していないなど課題はありますが、健康な人においても塩分知覚に喫煙や飲酒などの生活習慣が関与する可能性が示されました。

解説 これからの高血圧予防



神戸トライアルの初回検査では、血圧の高い方が多く見受けられました(最高血圧 140 mmHg 以上/最低血圧 90 mmHg 以上)。

血圧は年齢に伴い上昇しますが、食塩摂取量が多いほど血圧上昇が大きいことが知られています。INTERSALT 研究によると、年齢に伴う血圧上昇を抑えるためには、食塩摂取量 6 g/日未満が望ましいことがわかりました。

日本では、「摂取目標量」を示していますが、これは、食塩をたくさん摂る日本人の現状に合わせた「当面の目標」です。

健康な成人の食塩(相当)量摂取の目標量

男性 9 g/日未満、女性 7.5 g/日未満

「日本人の食事摂取基準(2010年版)」

間違えやすいので注意!

食塩(相当)量(g)

= ナトリウム (g) × 2.54

主な調味料や加工食品の食塩量

食品		1 回量(g)		食塩量(g)
パン	食パン 6 枚切り	1 枚	60	0.8
	ロールパン	2 個	60	0.7
	フランスパン	1 切れ	30	0.5
魚加工品	塩さば	1 切れ	80	1.4
	ちりめんじゃこ	大さじ 1 杯	6	0.4
	たらこ	1/2 腹	30	1.4
	さつま揚げ	1 枚	70	1.3
	かまぼこ	3 切れ	20	0.5
肉加工品	ロースハム	1 枚	20	0.5
	ソーセージ	1 本	20	0.4
乳製品	プロセスチーズ	1 枚	20	0.6
調味料	濃い口しょうゆ	大さじ 1 杯	18	2.6
	淡口しょうゆ	大さじ 1 杯	18	2.9
	米味噌・淡色辛みそ	小さじ 2 杯	12	1.5
	ウスターソース	大さじ 1 杯	18	1.5
	顆粒風味調味料(だし)	小さじ 1 杯	3	1.2
漬けもの	梅干し	1 個	10	2.2
	たくあん	3 切れ	20	0.9

減塩の第一歩

- ◆加工食品や味付けした料理に、なるべく塩分(調味料)を足さない。
- ◆献立の味付けにメリハリをつける。
酢や香味野菜等を活用する、濃い味付けは 1 品だけにして後は薄味にするなど
- ◆インスタント食品等の汁を残す、塩分の多いものと一緒に食べない。