

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
7月
第3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3号を送付させていただきます。

ニュースレター 第3号 目次

- P1～2. 第2回健康調査のお知らせ
- P3. 神戸トライアル調査結果レポート
新しい動脈硬化指標 血圧脈波
- P4. 解説 太らない外食のコツ

第2回健康調査のお知らせ

第2回健康調査が 始まります!

平成23年3月までに初回検査を受けた方(ID.70001～70706)を対象
に2回目の健康調査を実施します。

※ID番号は、封筒の宛名欄に書いてある7で始まる5桁の番号です。

・ 検査日程 ・

平成24年

9月8日(土)、10月13日(土)、11月10日(土)、12月8日(土)

平成25年

1月19日(土)、2月2日(土)、3月2日(土) のいずれか1日

※同封のはがきでお申し込みください。お申し込みはがき等について、
次のページに、詳しい説明を載せています。

・ 検査内容 ・

身体計測、血圧検査、血液検査、問診(初回検査より短いもの)、
血圧脈波または骨密度のどちらか一つ。

*血圧脈波は、初回検査で受けておられない方の中から選ばせて
頂き、受けて頂きます。

・ 検査場所 ・

先端医療センター

※平成23年4月～12月に初回検査を受けた皆様(ID.70707～71286)
は、2回目の健康調査を平成25年4月以降に予定しております。健康に関
する簡単なアンケートはがきを同封しておりますので、ご返信ください。
どうぞよろしくお願いいたします。

検査日程について

健康調査は、1回当たりの検査人数に限りがあります(定員70名程度)。
どこかの検査日に希望が集中する可能性があるため、お申し込みハガキには、初回検査の日程を元に、候補日を記載させていただきました。
なるべくハガキに記載の日程の中からお選びいただき、お申し込みハガキをご返信ください。希望検査日に関わらず、早めのご返信にご協力をお願いいたします。

○/○(土)

△/△(土)

®.....

受診可能な日程全てに、○を入れてください。

どうしてもハガキ記載の日程の都合がつかない場合のみ、可能な検査日をご記入ください。

検査日程

平成24年 9/8(土)、10/13(土)、11/10(土)、12/8(土)
平成25年 1/19(土)、2/2(土)、3/2(土)

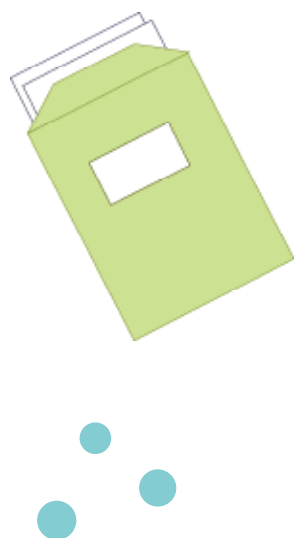
お申し込みハガキを返信くださった皆様のご回答を整理し、検査日を決めさせていただきます。締め切りまでにご返信くださった皆様には、8月中旬に、ハガキで検査日をお知らせさせていただきます。
締め切りを過ぎてもお返事いただけない場合、ご希望の検査日の申し込みに関わらず、ご返信いただけない場合がありますので、ご注意ください。

検査日前のご案内

検査日の1週間前までに、検査の事前案内書類をお送りさせていただきます。

その他

検査費用は無料です(交通費のみ自己負担)。また、初回検査の結果に関わらず、健康調査を受けていただくことができます。
ご不明な点あれば、下記までお問い合わせください。



神戸トライアルご連絡先

先端医療センター コホート研究グループ

チームリーダー 岡村 智教 (お問い合わせ担当 久保田、川村)

〒650-0047

神戸市中央区港島南町2丁目2番

公益財団法人先端医療振興財団 クラスタ推進センター内

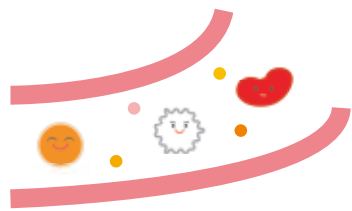
TEL: 078-306-0710 (平日10:00~16:00)

「神戸トライアルで」とお伝えください。

新しい動脈硬化指標 血圧脈波

血圧脈波検査とは？

高感度CRPは 血圧脈波に強く 関連する

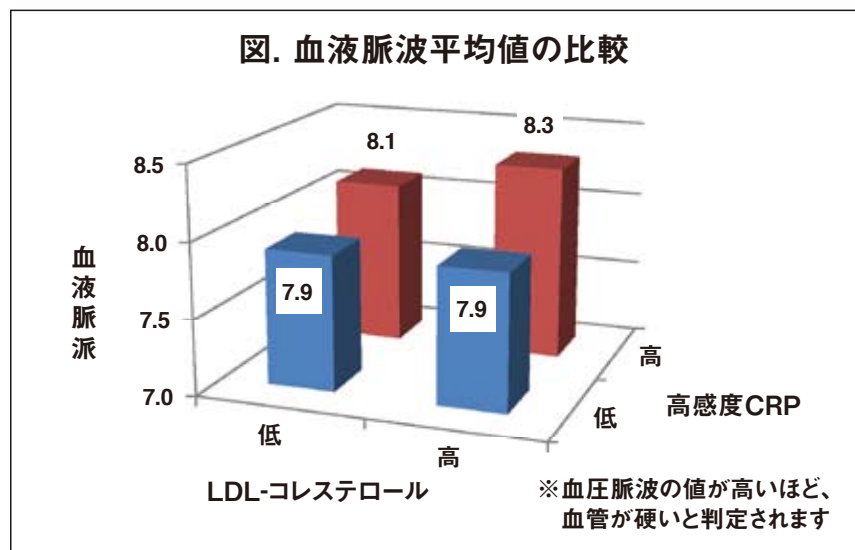


神戸トライアル初回検査では、一部の方のみとなりましたが、血圧脈波検査を受けていただきました。この検査により得られた結果が、動脈硬化に関する学術雑誌Journal of Atherosclerosis and Thrombosisに掲載されます。ここでは、その掲載内容をご報告いたします。

血管の硬さとはたらきに関する検査で、血管年齢を判定します。

欧米の研究では、LDLコレステロールが高い人が、動脈硬化性疾患（心筋梗塞など）になりやすいことが知られています。一方LDLコレステロールが低い人からも動脈硬化性疾患にかかる人がおり、このような人では高感度CRP（炎症マーカー）が高い場合、動脈硬化性疾患にかかりやすいとの報告もあります。

神戸トライアルでは、血圧脈波を現在の動脈硬化の指標として、LDLコレステロールと高感度CRPのどちらがより動脈の硬さと関係が強いかを調べました。



検査を受けて頂いた方を、LDLコレステロール値の高低、高感度CRP値の高低の組み合わせで4つのグループに分け、血管の硬さを比較しました。

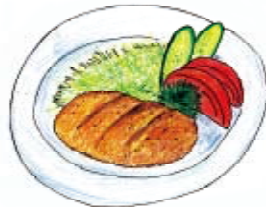
最も血管が硬いのは、LDLコレステロールも高感度CRPも両方高い人でしたが、LDLコレステロールの高低にかかわらず、高感度CRPが高い人で血管が硬い傾向にあることがわかります（上図参照）。従って、LDLコレステロールよりも高感度CRPの方が、動脈硬化とより強い関係がある可能性が示されました。

これから始まる追跡調査では、初回検査で血圧脈波検査を受けられなかった方達に血圧脈波検査を受けて頂きます。ご協力をよろしくお願いいたします。

食事の準備の手間が省けるだけでなく、気分転換の場にもなる外食。しかしながら、外食メニューは多くの人に満足してもらうために、エネルギーや塩分が高くなりがちです。外食との上手な付き合い方の5つのポイントです。

①低脂肪の料理を優先させる

炒め物や揚げ物よりも、焼き物、蒸し物を選びましょう。また、カロリー表示のある場合は必ずチェックし、低いカロリーのものを選びましょう。



とんかつ
豚ロース:100 g
約450kcal



しょうが焼き
豚ロース:100 g
約300kcal

②「大盛り・おかわり自由」に注意!

「頼まなければ損」な気がしますが、「まだ少し食べられるかな」が適量です。外食では、大盛りにしなくても、量が多めのことが多いので、思い切って残すようにしましょう。



③必ず野菜料理を食べる

野菜が不足しがちなので、野菜料理を頼む習慣をつけましょう。エネルギーの低い野菜料理をしっかり食べることで、食べ過ぎを防ぐこともできます。



④味付けに注意!

外食メニューは、濃い味付けをしていることも多く、ついついご飯やお酒が進み、食べすぎることがあります。“腹八分目”を意識し、メニューに塩分表示がある場合は、塩分の少ないメニューを選ぶようにしましょう。



⑤外食の前後で調節

外食で食べ過ぎたと思ったら、後の食事は軽くして、一日の中で食事のエネルギーを調整しましょう。あらかじめ前の食事を軽くするのも良いですね。

