

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 26 年 4 月 第 4 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 4 号をお送りいたします。



ニュースレター 第 4 号 目次

- P1. お知らせ
内臓脂肪面積の測定を始めます！
- P2. 神戸トライアル調査結果レポート
成人してからの体重の増加
- P3. 解説 内臓脂肪をためないために

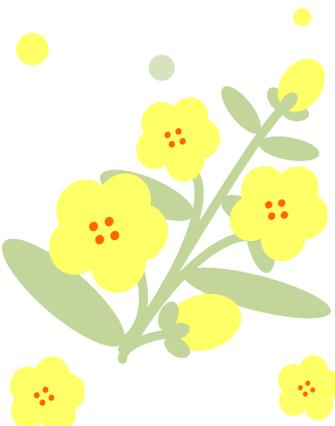
お知らせ

神戸トライアルでは、追跡調査として第 2 回検査を平成 24 年 9 月～26 年 5 月まで実施しております。平成 26 年 2 月時点で、1,015 人の方に受診いただきました。平成 26 年 7 月からは、第 3 回検査を約 2 年間かけて実施します。第 3 回検査では、検査項目を一部変更いたします。

平成 26 年 5 月以降の検査から、内臓脂肪面積を測定します！（P3-4 参照）

検査のご案内は、おおむね 2 年に 1 回の間隔でお送りいたします。詳しい検査案内がお手元に届きましたら、内容をご覧くださいになり、ぜひお申し込みいただきますようお願いいたします。ご案内した日程でご都合がつかない場合は、郵送で問診票の記入をお願いする場合があります。

都市部住民における健康障害の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。



神戸トライアル お問い合わせ先

先端医療センター研究所 コホート研究チーム
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

コホート研究チーム

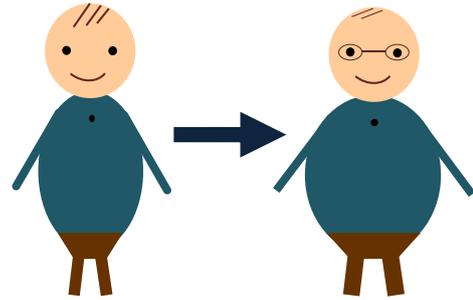
TEL: 078-306-0710 (平日 10:00～16:00)

「神戸トライアルで」とお伝えください。

神戸トライアル調査結果レポート

成人してからの長期的な体重の増加

成人してからの長期的な体重の変化は、循環器疾患や糖尿病の発症と関連することが報告されていますが、そのメカニズムは、ほとんどわかっていません。



20歳ごろの体重は？

神戸トライアルでは、初回検査時の問診で、「20歳ごろの体重」をおたずねしました。長期的な体重の変化が、動脈硬化の危険因子と関連があるのかを調べるために、初回検査時の血液検査結果との関連について分析を行いました。

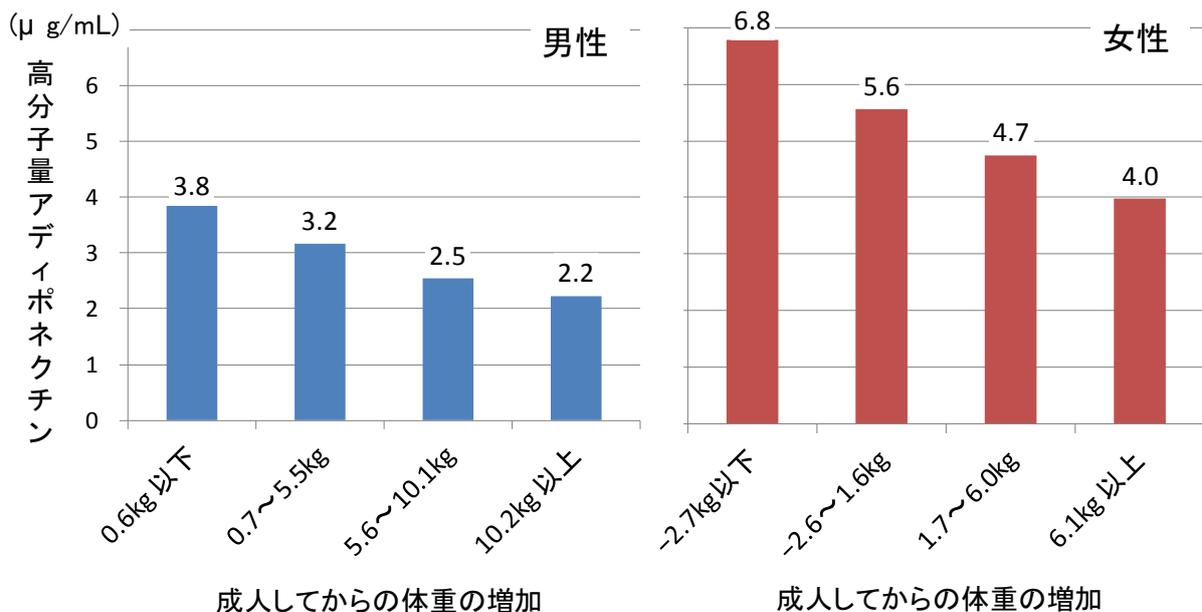
計算方法

成人してからの体重の増加(kg) = (現在の体重) - (思い出しの、20歳ごろの体重)

高分子量アディポネクチン

アディポネクチンは、脂肪細胞から産生される、血中に存在する物質です。特に、分子量の大きい高分子量アディポネクチンは、インスリンの働き具合を左右する物質として、注目されています。インスリンは、血糖値を下げる作用のある唯一のホルモンであり、メタボリックシンドロームの人では高分子量アディポネクチンの値が低いことが報告されています。

成人してから体重が大きく増加した人は高分子量アディポネクチン値が低い



※年齢と20歳ごろの推定のBMIを調整した平均値

成人してからの体重の増加量によりグループ分けし、各々の20歳ごろの体格の違いを考慮して、高分子量アディポネクチンの値を比較しました。

その結果、男女ともに、体重の増加が大きいほど、高分子量アディポネクチンの値が低いことがわかりました。成人してから体重が大きく増加した人において、循環器疾患や糖尿病のリスクが高いことの一部を説明できる可能性があります。

成人してから体重が大きく増えている人は、ふだんの生活をみなおしてみても、長く続けられそうな、無理のない目標を立ててみましょう。いつ始めても確実にリスクを減らすことができます。

解説 内臓脂肪をためないために

世間では、「メタボリックシンドローム（メタボ）」という言葉は、太っている人の代名詞のように使われていますが、その本質は「内臓脂肪の蓄積」です。

内臓脂肪が増えると、糖尿病や高血圧、脂質異常症になりやすくなり、これらを放置すると心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が非常に高くなります。ですから心筋梗塞や脳梗塞を予防し、健康で長生きするために、内臓脂肪をためないことが大切なのです。

内臓脂肪をためない生活とは？

◆適量の食事：常に「腹八分目」を。

食事に含まれる栄養は腸で吸収され、生きるためのエネルギーとなります。必要以上に摂りすぎた余分な栄養は、内臓脂肪細胞に取り込まれ、その結果、内臓脂肪が急激に大きくなっていきます。



◆食事はバランス良く：糖質（炭水化物）や脂質のとりすぎにご注意。

ただし、たんぱく質やビタミン、ミネラルを含む食品はしっかり食べましょう。

たんぱく質：赤身の肉や青身魚 ・ ビタミンやミネラル：緑黄色野菜や海藻・きのこ類

◆適度な運動：今より少しでも身体を動かそう。

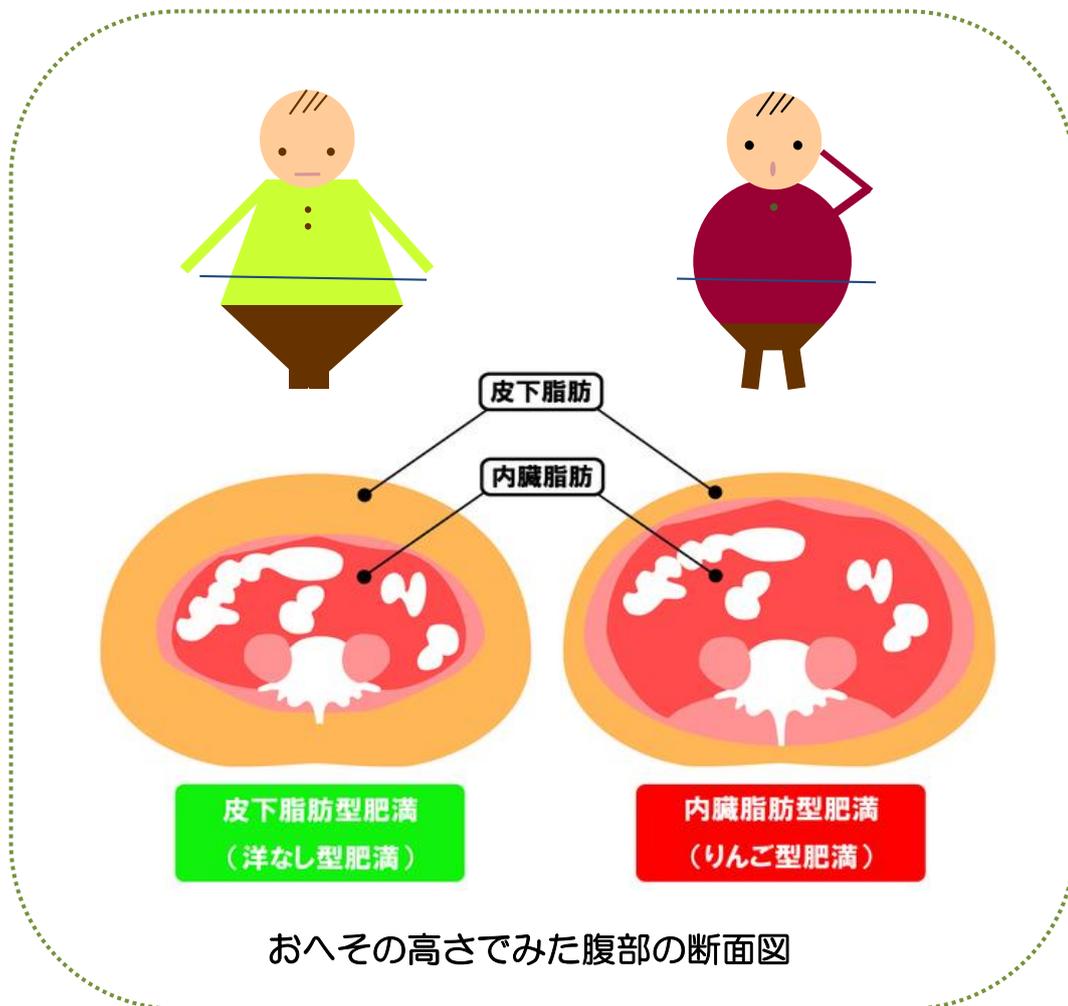
必ずしもスポーツである必要はなく、近所を散歩する、庭の草むしりをする、といったことでも十分です。ただし、膝や腰に痛みがある方、心臓に持病がある方は、かかりつけの先生に相談しながら運動しましょう。



次のページに続く

内臓脂肪蓄積の判定

現在用いられているメタボリックシンドロームの基準では、男女ともに臍の高さの断面で測定した内臓脂肪面積が 100cm^2 をこえると、「内臓脂肪蓄積あり」と判定されます。



平成 26 年 5 月以降の検査から、内臓脂肪面積を測定します！

神戸トライアルでは、次回の検査より、通常の腹囲測定に加え、断面で内臓脂肪面積を測定します。痛みもなく受けて頂ける検査です。

皆様の健康管理の一助として、是非ご活用ください。