

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27年3月
第5号

寒い冬も終わりが近づき、暖かい日さしが待ち遠しい日々です。いかがお過ごしでしょうか。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5号をお送りいたします。

ニュースレター
第5号 もくじ

- P1. お知らせ 第3回検査を実施中です!
- P2~3. 神戸トライアル成果レポート
(論文解説)
より早い段階での動脈硬化の進展を予測する
- P4.健康情報 皮膚のかゆみ 対処

お知らせ

神戸トライアルでは、追跡調査の1巡目として、第2回検査を平成24年9月~26年5月まで実施し、1,030人の方がご参加下さいました。ご協力ありがとうございました。現在、平成26年7月から約2年間の予定で、第3回検査を実施中です。

第3回検査では、新しい検査をとりいれ、メタボリックシンドロームの原因になる内臓脂肪の面積測定などを行っています。

皆様への検査のご案内は、おおむね2年に1回の間隔でお送りしています。

詳しい検査案内がお手元に届きましたら、ぜひお申し込み下さい。

ご案内した日程でご都合がつかない方へ、郵送で問診票の記入をお願いする場合があります。

研究チームでは、都市にお住いの方の健康障害を予防する方法を明らかにするために、引き続きがんばります。

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 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 西田、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

クラスター推進センター内

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。



神戸トライアル成果レポート

これまでのニュースレターでもご紹介して参りましたが、神戸トライアルでは、初回検査以降、集まったデータを解析し、学会での報告や論文発表などを行いながら、成果を積み重ねています。

学会報告などの業績については、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>)

昨年度から今年度にかけては、日本疫学会総会、日本公衆衛生学会などの医学会で成果を発表しております。

論文解説 より早い段階での動脈硬化の進展を予測する



血圧脈波（血管年齢）結果より

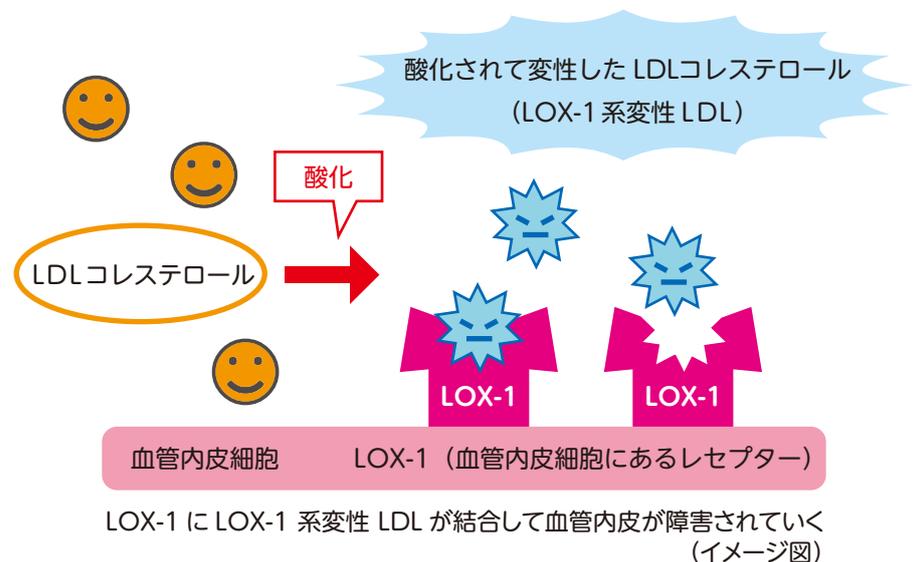
神戸トライアル初回検査で受けて頂いた血圧脈波検査は、血管の硬さをみる検査です。この血圧脈波と、動脈硬化に関係する新しい血液検査として期待されている「LOX-1 系変性 LDL」との関係について検討した研究結果が、動脈硬化に関する学術雑誌 Journal of Atherosclerosis and Thrombosis 電子版に掲載されました。その概要をご報告いたします。

心筋梗塞や、脳出血・脳梗塞など多くの命にかかわる血管系の病気では、動脈硬化といわれる血管の変化がみられます。動脈硬化が進んだ血管では、動脈(血管)が硬くなって血管の内腔が狭くなって血の流れが悪くなり、最悪、つまってしまう場合があります。

動脈硬化は、血管の内側(血管内皮)が傷つくことで進むといわれています。

LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）は、血管の内側の傷を大きくしますが、中でも、LOX-1系変性 LDL は、動物実験や細胞実験で、特に血管内皮を傷つけやすいとされています。

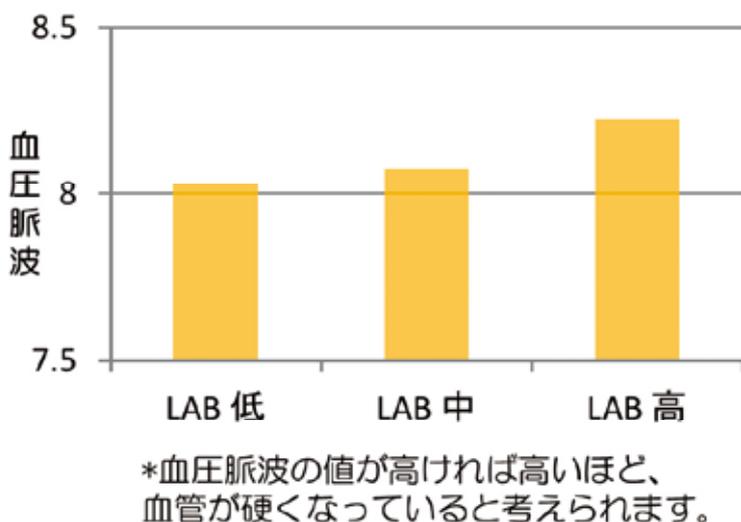
（次のページへ続く）



しかし、LOX-1 系変性 LDL と動脈硬化の関係は人間ではあまり調べられていませんでした。そこで、最近開発された LOX-1 系変性 LDL の指標である LAB (LOX-1 ligand containin ApoB の略称) を測定し、比較的早い段階の動脈硬化を反映すると考えられている血圧脈波との関連を調べました。

神戸トライアルの皆様では、特に男性で、LAB の値が高いほど血管が硬いという結果でした。LAB の他にも、血管の硬さに影響を与えるものは多くありますが、それらの影響を統計手法で取り除いて検討しても、関連性を認めました。

図：血圧脈波とLABの値の関係（神戸トライアル 男性）



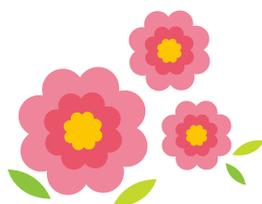
左の図は、男性を LAB の値により低、中、高の 3 つのグループに分け、血圧脈波の値を調べたものです。LAB が高い人ほど血圧脈波の値が高い（動脈が硬い）傾向があります。

以上の結果から、LAB はまだ症状が出ていない早い段階での動脈硬化の進展を予測するマーカーとして有用である可能性が示されました。

現在、どうすれば LAB を低下させることができるかに関して、まだ研究を進めなくてはならない段階ですが、肥満の解消・禁煙・動物性脂肪を控えるなどが有効と考えられます。



神戸トライアルでは、初回検査では血圧脈波検査を受けていただけなかった方にも、追跡調査で検査を行っております。まだ受けておられない方も必ず受けることができます。ぜひ追跡調査にご参加ください。



この論文の原文に、次のホームページからアクセスできます
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25374294>



人間の臓器(器官)で一番大きなものはどれでしょうか？

実は、皮膚は人間の臓器のなかで、もっとも面積が大きく、重いといわれています。皮膚の役割は、全身をおおって身体を守る、発汗などにより体温の調節を行う、外からの刺激を感知する、など様々です。

ふだんなにげなく触れる皮膚ですが、簡単に触れ、見ることができるだけに、かゆみなどの症状を感じたり、見た目も気になるものです。

季節の変わり目や、とくに乾燥する冬に、皮膚がかゆくなることはありませんか？ここでは、かゆみの対処法についてご紹介します。

😊 病院に行くほどではないけれど…かゆみがやすい方 😊

肌が乾燥してはいませんか？

ナイロンタオルなどのあらい生地で体をごしごしと洗うと、垢が落ちて気持ちが良いものですが、汚れだけでなく、身体に必要な皮脂もおちてしまい、かゆくなることがあります。入浴時のからだの洗い方、湯船につかるときの温度、湯上りに保湿剤を使うなど、かゆみを軽くする工夫をしてみましょう。

身体は、固形石鹸を泡立てて、泡を手に取り、やさしく手であらい、湯船の温度は今までよりもやや低く設定してみましょう。湯上りに体をふいたときは、完全に乾燥してしまう前に、やや潤いの残る状態で保湿剤を使うと効果的です。

見た目では乾燥していなくても、以上の工夫で、かゆみが改善することがあります。一度お試しください。



<保湿剤を選ぶ際には>

・クリームやローションタイプのもの:

のびがよく、さらりとして使い心地が良い

・白色ワセリンなど、軟膏タイプのもの:

タイミングよくぬると保湿効果がたかい(とくに湯上りすぐ)が、べたつきが気になる場合がある

直接肌につけて試せるようにテスターを置いている薬局では、購入する前に、一度つけ心地を試してみましょう。

