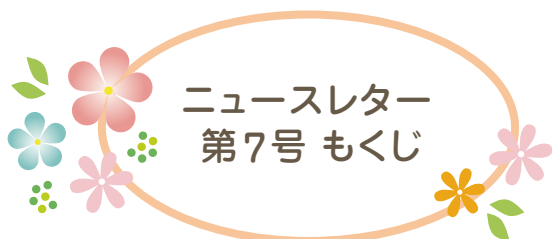


日常的な健康度を指標とした都市コホート研究：神戸トライアル

News Letter

平成29年3月
第7号

春が近づいてまいりました。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」へのご理解、ご協力ありがとうございます。ニュースレター第7号をお送りします。



ニュースレター
第7号 もくじ

- P1. お知らせ 第4回検査を実施中です!
- P2 ~3. 成果報告
~丈夫な骨と体格の変化との関係~
- P3 ~ 実施検査のご紹介：不整脈チェック

お知らせ

神戸トライアルでは、平成28年9月から第4回検査を始めました。骨密度検査や血管年齢検査、血液・尿検査に加えて、不整脈のチェック、皮膚の角質水分量検査など新しい検査も実施中です。ご参加下さった方、ありがとうございました。まだ申込みされていない方へは、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致します。

検査のご案内は、2年に1回を目安にお送りしております。検査案内が届きましたら、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もございます。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、ご案内を送付しております。

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、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、西田)

〒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。



神戸トライアル成果レポート

神戸トライアルでは、皆様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>)

成果報告 ～丈夫な骨と体格の変化との関係～

毎回の検査で、身体測定(体重・身長)を実施しております。5-6年前の初回検査では、かかとで骨密度を測定し、20歳時点の体重もおたずねしました。

神戸トライアルでは、身長と体重から算出する「体格指数(body mass index : BMI)」という指標に着目し、皆様の20歳時点の体重と初回検査時の体重からそれぞれの時点での「BMI」を計算し、BMIの変化と骨密度(初回検査時)との関連を検討しました。その研究結果が学術雑誌、Journal of Epidemiologyに掲載されたので、論文の概要をご報告いたします。



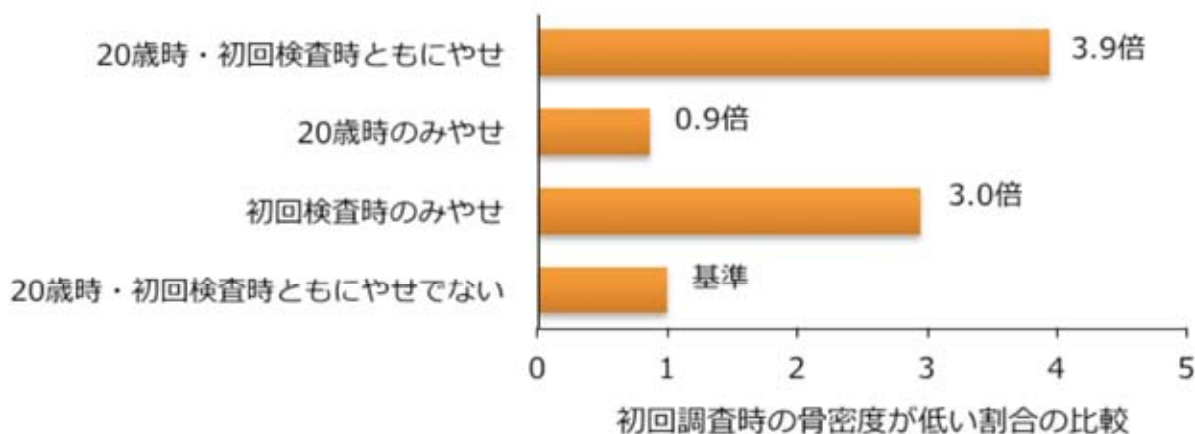
年をとるにつれて心配される病気に「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」があります。骨粗鬆症の指標の一つである「骨密度」は、「体重」と関連していることが知られています。そこで、「20歳時でやせていることがその後の骨密度に影響しているのか」を神戸トライアルで検討しました。

まず、20歳時点のBMIと、初回検査時のBMIが「やせ」であったかどうかによって、女性対象者の方を4グループに分けました(「やせ」の基準：BMI18.5kg/m²未満)。そして、一般的な若年女性の骨密度を基準とし、骨密度が低い女性の割合を4グループで比較しました。

その結果、20歳時・初回検査時ともに「やせ」でなかったグループと比較すると、初回検査時のみ「やせ」のグループで3倍、20歳時・初回検査時ともに「やせ」のグループで4倍、骨密度が低い割合が高いということが分かりました。一方、20歳時のみ「やせ」のグループは0.9倍と、20歳時・初回検査時ともに「やせ」でなかったグループと同程度でした。

男性でも同様の検討を行いました。男性は女性に比べて全体的に骨密度は高く、同様の結果は見られませんでした。

図：骨密度と体格の変化との関係（神戸トライアル 女性）



20歳以降いつの時点で体重が増えたのか、また対象者の方々の骨密度が20歳時点ではどの程度だったのかは、この研究からは分かりませんが、「若いころにやせていても、その後「やせ」を改善すると、中年期に骨密度が減るのを抑えられる」可能性があることがわかりました。



女性では、スリムな体型にあこがれる方が少なくありません。特に10代～20代の若い女性は「健康的」な体型の認識が低く、必要のないダイエットをすることがあります。しかし若い頃でも中高年期でも、適切な体重(BMIで18.5kg/m²以上25.0kg/m²未満)を保つことが、中高年期に骨密度を維持するうえで重要である可能性が、この研究で示唆されています。

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
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27108753>

実施検査のご紹介：不整脈チェック

現在進行中の神戸トライアル第4回調査では、「不整脈チェック」を行っています。使用機器は、病院で用いられる12誘導心電図ほど多種類の波形を記録するものではありませんが、ご自身で測定できる仕様が特徴です。検査ブース内で担当者の説明に沿って、ご自身で機器を左胸にあてて測定します。

心臓は筋肉でできた臓器で、筋肉にかすかな電気が流れて順番に伝わることで筋肉が収縮し、血液を規則正しく送り出します。不整脈は、この経路のどこかで異常が生じて電気信号がうまく伝わらない状態です。

「不整脈チェック」では、このかすかな電気を検出して測定します。電気を正確にひろうためには、測定中、話をせず静かにすること、また、筋肉に力が入ると余分な電気が検出されるので、全身の力をぬくことがポイントです。ご協力をよろしくお願いいたします。

不整脈というと、重い心臓病や内臓の病気を心配されるかもしれませんが、たしかに、心臓の病気から脈が乱れやすくなることもありますし、また高血圧や甲状腺の病気でも不整脈が出やすいとされます。しかし不整脈の多くは、加齢や、ストレス、睡眠不足、疲労などの生活習慣と関連があるとされており、日常生活の見直しも大切です。

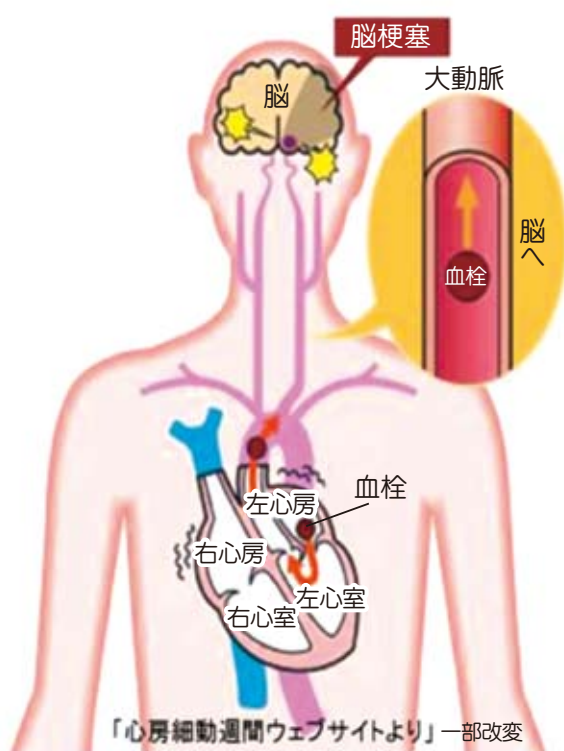
ただし、すぐに医療機関を受診していただくべき不整脈もあります。特に、「何もしていないのにふうとする」「急に意識がなくなる」「脈が遅く(1分間40回以下)、体を動かす時に強い息切れを感じる」「突然、動悸(どうき)が始まる」といった症状は、治療が必要な不整脈が疑われます。不整脈と一言でいっても、その種類は非常に多く、管理や治療の方針が異なります。上記の症状がある場合、もしくは健診等で受診指示があった場合は、必ずかかりつけ医を受診しましょう。

中でも皆さんに注意して頂きたい不整脈の一つとして、今回は「心房細動(しんぼうさいどう)」を紹介します。

心房細動の状態が続くと、心房の中に血のかたまり(血栓)ができやすくなり、左の図のように、血栓が脳にとんで脳梗塞といった重大な病気をひき起こすことがあります。

心房細動のある人は、ない人に比べて3～5倍脳梗塞になりやすいこと、心房細動は男性に多く、加齢とともに増加することが報告されています。

したがって心房細動であることがわかったら、医師に診てもらい、今後の心房細動に対する治療方針や、脳梗塞の予防について相談する必要があります。心房細動を指摘されたら、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。



神戸トライアルでは、「不整脈チェック」の結果を医師が確認し、受診が必要と判断された方へ、紹介状を同封して結果を郵送しています。
まだ第4回検査に参加されていない方は、ぜひお申込みください。

参考：<http://www.ncvc.go.jp/cvdinfo/pamphlet/heart/pamph06.html>
(国立研究開発法人国立循環器病研究センター ホームページ)

Tanizaki Y, et al. Stroke 2000; 31: 2616-22.

Inoue H, et al: Int J Cardiol 2009; 137: 102-107.