

日常的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30年3月
第8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8号をお送りします。

ニュースレター 第8号 もくじ

- P1. お知らせ 第5回検査が始まります!
- P2~3. 成果報告
～塩分摂取量が多いと家庭血圧に影響する～
- P4. 新検査のご紹介:「フレイル」について

お知らせ

平成28年9月から平成30年1月に行った第4回検査は、皆様のご参加・ご協力のおかげで無事に終了しました。ありがとうございました。

研究チームでは、第5回検査にむけて準備を始めました。骨密度検査、血管年齢検査、血液・尿検査に加えて、初回検査で行った味覚検査や、体組成や握力などの新しい検査も予定しております。

皆様への検査のご案内は、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。ご案内した日程では都合の合わない方へ、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。

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 ～塩分摂取量が多いと家庭血圧(朝夕差)に影響する～

神戸トライアルの初回検査と第4回検査では、対象となった方に血圧計をお持ち帰りいただき、早朝と就寝前にご自宅での血圧測定(7日間)をお願いしました。この「家庭血圧」の検査は、病院や検査室で測定する値と違い、日常の血圧値やその変化が分かる点が有用とされています。

研究チームでは、初回検査のときに測定された家庭血圧のデータを用いて検討したところ、「塩分摂取量(推定)が家庭血圧の早朝-就寝前血圧差(Morning-Evening difference: ME差)と関連する」という有意義な研究結果を得ましたので、ご報告いたします(この研究成果は、第27回日本疫学会学術総会(2017年1月)で発表しました)。



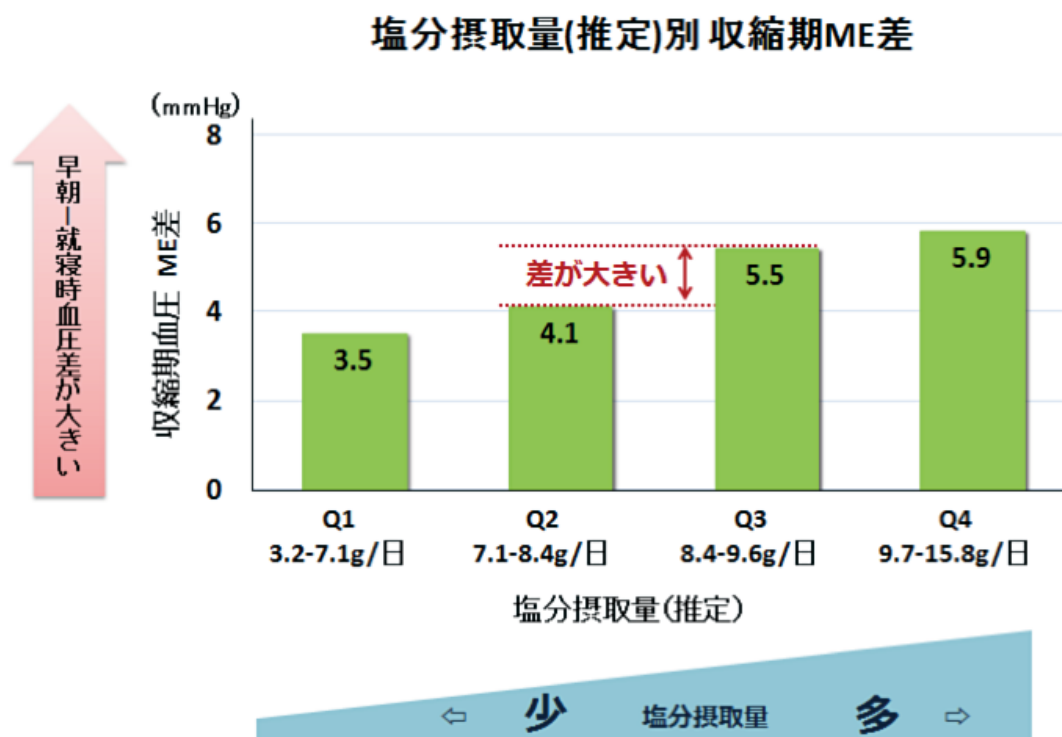
私たちの血圧は一日の中で常に変化しています。通常、血圧は、朝目覚めた時から上がり、活動している日中も比較的高いのですが、夜になると下がり、就寝中は一日で最も低い血圧となります。そのため、朝の血圧は夜の血圧より高くなるのが一般的です。

過去の他の研究では、早朝血圧と就寝前血圧の差(早朝-就寝前血圧差:ME差)が大きいほど、血圧を正常にコントロールする働きが低下し、高血圧の方では心臓にかかる負担が大きくなることが報告されています。

そこで私たちは、ME差が血圧の上昇に関係しているのではないかと考え、ME差を大きくする要因が何かを調べてみることにしました。

まず、家庭血圧のME差の値によって、家庭血圧を測った方を4つのグループに分けました。そして差が最も大きい群を“ME差が大きい”と定義し、それに対する要因を検討しました。その結果、尿から算出した一日あたりの推定塩分摂取量が多い人ほどME差が大きくなることがわかりました。具体的には、1日あたりの推定塩分摂取量が1g多くなるとME差が大きくなるリスクが25%も増えるという結果でした。

さらに、どのくらいの塩分摂取量(推定)でME差がより大きくなるかを調べました。推定塩分摂取量別に全体を4グループに分け(Q1 ~ Q4: Q4で最も塩分摂取量が多い)、各グループのME差を比較しました。すると、推定塩分摂取量が多くなるほどME差は大きくなる傾向にあり、推定塩分摂取量が2番目に多い群(Q3)でそれ以下の群と比べてME差が特に大きくなっていることがわかりました(下図)。



厚生労働省が発表している日本人の食事摂取基準(2015年版)によると、高血圧予防の観点から一日当たりの目標塩分摂取量は男性8g/日未満、女性7g/日未満となっています。

今回私たちがおこなった研究結果からは、推定塩分摂取量が8.4g/日を超えるとME差がより大きくなり、血圧をコントロールする働きが低下する可能性が示唆されました。

普段のお食事で、味付けの濃いものは控えるなど、一日当たりの塩分摂取量をおさえるような工夫を続けていただき、ぜひ長く健やかに過ごしていただきたいと思います。

実施検査のご紹介：“フレイル”をご存知ですか？

フレイルとは、「年をとるにつれ、筋力や活動性、認知機能などが低下し、健康障害(疾病の発症、要介護状態など)におちいりやすい状態」をいいます。

このような加齢に伴う変化に早く気づき、正しい治療や予防を行うことによって、生活機能の維持や向上に繋がり、健康寿命を伸ばせると期待されています。

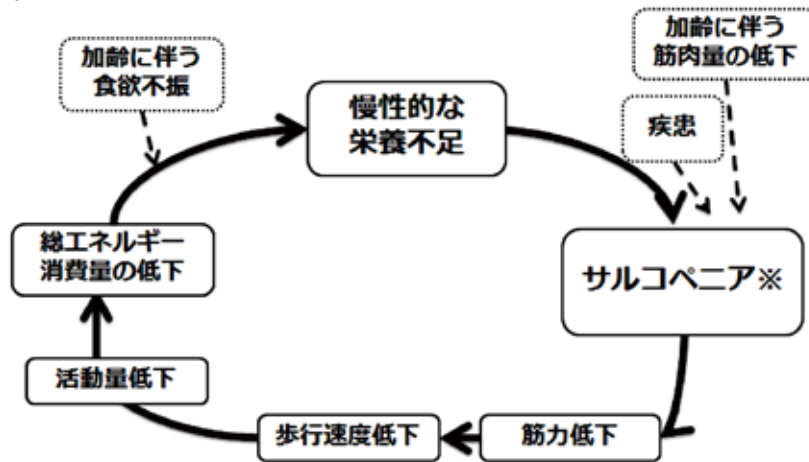
また、フレイルにあてはまるかどうかの評価は、下の基準に基づいて行われることが多いのが日本の現状です。

【フレイルの評価表(Friedらによる)】

5項目のうち、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合はフレイルの前段階(プレフレイル)と判断します。

1. 体重減少:意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい:何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 身体能力(歩行速度)の低下
4. 筋力(握力)の低下
5. 日常生活活動量の低下

<フレイルサイクル>



※筋肉量が減少し、歩行速度が低下しているような状態

(Fried L.P et al; Frailty in older adults evidence for a phenotype. J Gerontology 2001;56:M146-157から作図)

第5回検査では、この“フレイル”についての検査を行います。

- ・体組成計による測定、握力測定(全員)
- ・食生活の詳細な調査、歩行速度検査(一部の該当される方)

現在のご自身のお身体の状態を知って、今後の生活に活かしていきましょう!

「神戸トライアル」について、ホームページに掲載しています
<http://www.ibri-kobe.org/kobetrial/>