

# 平城京スタディ通信

皆さま方の平城京スタディへのご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

いよいよ冬本番をむかえ、寒さが厳しくなってきました。国のデータをみると、冬には心疾患や脳卒中がほかの季節に比べて増えることが分かります

一方、がんによる死亡数は季節によらず一定です。心疾患や脳卒中の発症に血圧上昇が大きく関わっており、いかに冬の血圧を高くしないかが重要であると思われると思います。

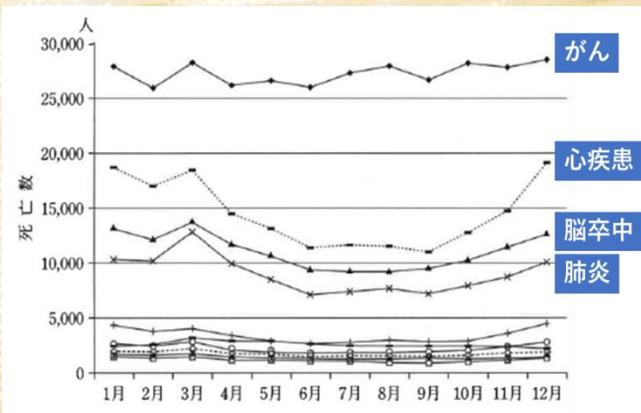
平城京スタディでは、これまでに「暖かい部屋で過ごされる方は血圧が低く保たれている」という知見を発表しています。

この冬も寒さが厳しいとのことですから、部屋を暖かくして健康に過ごしていただきたいと思います。

今後とも皆さまのご協力・お力添えを何卒よろしくお願いいたします。



疫学・予防医学講座  
教授 佐伯 圭吾  
(さえき けいご)

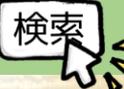


## NEWS

### ホームページをリニューアルしました

これまでに発表してきた研究内容について、日本語で解説したページなどを新たに開設していますので、どうぞご覧ください。

 <http://www.naramed-u.ac.jp/~epi/>



# Column 最近よく耳にする「フレイル」とは何ですか？

フレイルとは日本語では「脆弱(ぜいじゃく)」と訳されます。定義としては「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し生活機能が障害された状態。適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態」とされています。

フレイルの基準のひとつにFriedの基準というものがあります。以下の5項目のうち、**3項目以上該当するとフレイル、1~2項目該当するとフレイルの前段階であるプレフレイル**と判断します。

**CHECK!**

- 体重減少(年間4.5kgまたは5%以上の体重減少)
- 疲れやすい(何をしても面倒だと週に3~4日以上感じる)
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下



皆さん、いかがでしょうか。フレイルの状態を早期に発見し対応することができれば、フレイルの状態から健全な状態へ改善することも可能です。要介護状態に至る可能性を減らせる可能性がありますので、一度、該当しないか検討してみてください。

## 夜間頻尿について

夜間頻尿は国際学会で「夜間に排尿のために1回以上起きなければならない訴え」と定義されています。夜間頻尿を有する人の割合は年齢とともに増加し、日本で行われた研究では40歳以上の男女(平均年齢61歳)の実に約7割が夜間頻尿を有していることが報告されています。平城京スタディに参加いただいている1127人(平均年齢72歳)の夜間排尿回数の平均は約1回でした。

通常、夜間睡眠中は腎臓での尿の産生が減少します。また尿を貯める臓器である膀胱の容量は増加します。このため、夜間睡眠中は排尿をしなくてすむわけですが、何らかの原因で尿産生が増加したり、膀胱の容量が減少したりすることで夜間頻尿の頻度が増加すると考えられています。夜間の尿産生が増加する主な疾患と膀胱の容量が減少する主な疾患をまとめています。このほか、睡眠障害なども夜間頻尿の原因になります。

夜間の尿産生が増加する疾患	膀胱の容量が減少する疾患
<ul style="list-style-type: none"><li>・心臓病(特に心不全)</li><li>・慢性腎臓病</li><li>・睡眠時無呼吸症候群</li><li>・高血圧、糖尿病</li></ul> など	<ul style="list-style-type: none"><li>・過活動性膀胱</li><li>・前立腺肥大</li><li>・膀胱炎</li></ul> など

夜間頻尿自体が健康に及ぼす可能性もあります。平城京スタディのこれまでの研究結果として、夜間に2回以上の夜間頻尿の方は、心血管疾患との関連が深い夜間の血圧が高いことが分かっています。また夜間頻尿の方では、その後うつ様症状が強くなることを報告していますので、夜間頻尿でお困りの方は、お近くの泌尿器科で相談していただきたいと思います。



奈良県立医科大学 Nara Medical University School of Medicine  
疫学・予防医学教室 住環境コホート研究グループ  
〒634-8521 奈良県橿原市四条町840  
電話: 080-2434-4435 (調査専用)