

2018年 夏

平城京スタディの研究責任者を務めている佐伯です。暑さもいよいよ本格的になってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか。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。



疫学・予防医学講座
教授 佐伯 圭吾
(さへき けいご)

室内では・・・

1. 扇風機やエアコンで温度を調節
2. 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
3. 室温をこまめに確認

外出時には・・・

1. 日傘や帽子的着用
2. 日陰の利用、こまめな休憩
3. 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

その他

1. 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
2. 保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
3. こまめに水分を補給する

これからの夏本番に向けて、特に注意が必要な熱中症について過ごし方の注意点を伝えたいと思います。熱中症は暑い環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能がなくなることによって起こる様々な病状を総称です。熱中症の約半数は高齢者で、年齢とともに温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。熱中症の症状は、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違うなど多彩です。熱中症にならないように左の表にあるような点に注意してこれからの時期を健やかに過ごしてください。

平城京スタディ追跡アンケートの回収状況

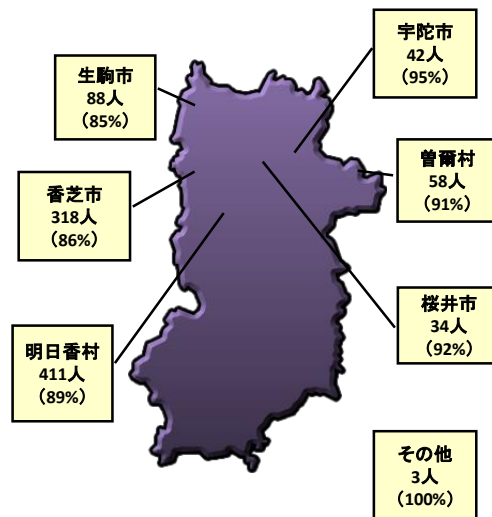
年明けに送付させていただきました例年の追跡アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。いただきましたアンケートの回収状況は右図の通りです。

!! 追跡アンケートについて

追跡アンケートは、参加者一人ひとりの健康状態を長い期間にわたり追跡し、生活環境や生活習慣の健康への影響などを調べます。そのため、ベースライン調査後、基本的に毎年、皆さまの健康状態をアンケートでお伺いします。

また、5年後や10年後など節目の年には、アンケート調査だけでなく血液検査などの健診を行う予定です。

引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。



平城京スタディの主なメディア掲載歴

平城京スタディの研究成果は、論文として科学誌に投稿することを第一としていますが、同時に、一般の方にも理解しやすい分かりやすい内容で、公表していくことを大事にしています。皆様のご協力で得られた医学的知見を、これまでに以下のようなメディアに掲載しております。

- 週刊文春 2018年6月28日号「照明上手な家で元気になる」
- 米国TIME誌電子版 2018年3月7日「明るい寝室とうつのリスク」
- 朝日新聞 2017年12月16日「寒い部屋と心筋梗塞リスク」
- 朝日新聞 2017年8月21日「明るい寝室とうつのリスク」
- 英国ロイター通信電子版 2016年7月29日「光の浴び方と肥満リスク」

奈良医大 疫学

検索

またこれらの研究成果は、ホームページでも 掲載しておりますのでご覧ください。

平城京スタディの研究成果を紹介します

白内障手術を受けると認知機能が改善するか

日中にたくさん光を浴びることは認知機能を高く維持することに役立つのではないかと。このような仮説を指示する研究があります。

オランダ国立神経科学研究所の研究グループは施設に入所している高齢者189人に対して、日中300ルクス(一般家庭の居間程度)の群と日中1000ルクス(コンビニエンスストア店内程度)の群の2群に無作為に分け、3年以上観察したところ、日中1000ルクスの群の方が認知機能が高く維持された、という報告をしています。

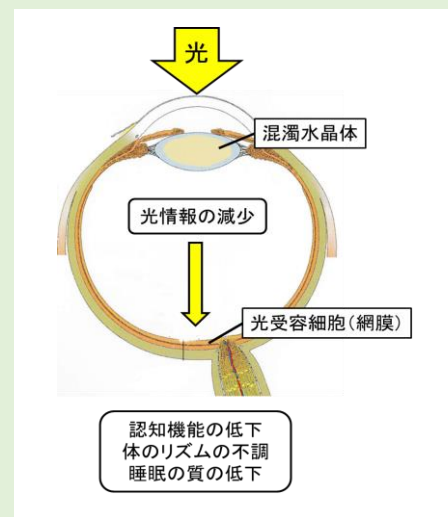
眼の水晶体(レンズ)の混濁は加齢現象のひとつであり、健常高齢者でも網膜への光到達率は低下します。70歳代では同じ照度の光を浴びても、加齢に伴う縮瞳を考え合わせると10歳代の20%程度しか網膜へ到達しないと推定されるということです。そのため、混濁した水晶体を人工レンズに置換する白内障手術により、網膜への光到達率は増加すると考えられます。

平城京スタディの参加者945人の分析で、白内障手術を受けた132人は同手術を受けたことがない698人より、認知機能検査の点数が高いことが分かりました。

年齢、性別、被教育歴などの情報を統計分析により調整しても、同様の結果でした。

また視力低下は認知機能低下の原因になることが報告されていますが、この研究では視力によらず、白内障手術を受けた群で認知機能が高いことを認めています。

白内障手術を受けることで網膜に到達する光の量が増えて認知機能が維持された可能性が考えられます。ここには日中の光量の増加が体のリズム(サーカディアンリズム)を整えたり、睡眠を改善したりすることが関わっていることが考えられます。今後もさらに研究を進めていきたいと考えています。



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