

平城京スタディ通信

2017年

冬

平城京スタディの研究責任者を務めている奈良県立医科大学の佐伯圭吾です。

平城京スタディは、平成22年から奈良県立医科大学地域健康医学講座(現:疫学・予防医学講座)が奈良県内在住の60歳以上の方を対象に実施しているコホート研究^(注)で、これまで1127人の皆様にご参加いただいています。血液検査や身体計測などの一般的な項目に加えて、自由行動下血圧計(写真①)を用いた24時間血圧測定や腕時計型の睡眠測定計(アクチグラフ:写真②)など少し踏み込んだ健診項目を実施しました。

また定期的に行っている追跡健診では、超音波装置を使用して頸動脈の動脈硬化測定を行い、奈良県立医大病院眼科学講座の協力で眼科健診なども行いました。健診結果は個別に説明させていただきますいておりますが、高血圧や糖尿病の早期治療や動脈硬化病変や眼科疾患の早期発見につながった事例が多く、微力ながら皆さまの健康に貢献できたのではないかと考えています。また、皆さまのご協力により得たデータ分析から、研究成果を学術論文として発表してきました。今後は講演会、公開講座、平城京スタディ通信を通じて、報告させていただきたいと考えていますので、よろしくお願いいたします。



ごあいさつ



研究責任者
佐伯 圭吾
(さいき けいご)

コホート研究って何？

特定の地域や集団に属する人々を対象に、健康に影響をおよぼす様々な要因(生活環境や生活習慣など)とその後の健康状態の関係を、長期間にわたり調査する研究のことです。初回の調査のことをベースライン調査といい、その後の定期的な調査のことを追跡調査といいます。ちなみに、「ある特定の集団」を意味する「コホート」という言葉は、古くローマ時代の数百人単位の歩兵軍隊に由来します。

追跡調査にご協力ください

平城京スタディでは、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。

活動報告

【すいみんリズム健診を実施しています】

奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座では平成28年1月から、『すいみんリズム健診』を行っています。これまでに明日香村と香芝市で約800人の方にご参加いただいています。

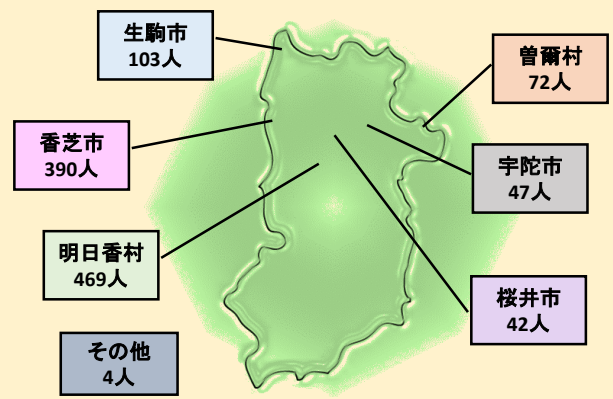
平城京スタディと同じく、一般的な健診項目に加えて、睡眠測定や24時間血圧測定を行っています。『すいみんリズム健診』では、できるだけ参加者の方の負担の少ない最新機器を用いています。平城京スタディでは実施できなかった睡眠時無呼吸症候群の検査を実施しています。



2017年6月～7月に橿原文化会館で健診を実施いたします。ご希望の方は健診説明会の案内をお送りしますので、調査専用電話番号(080-2434-4435)にお問い合わせください。ご家族やご友人と一緒に受けていただくこともできます。

平城京スタディ参加者の地域内訳

平成22年から27年のベースライン健診にご参加いただいた1127人の平均年齢は72歳で、男性530人、女性597人でした。非常に多くの方にご参加いただきありがとうございます。定期的に郵送でご回答いただいている追跡アンケートの回収率は約95%と非常に高く、重ねて御礼申し上げます。引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。



研究報告

冬は脳卒中や心疾患の死亡率が上昇します

夏に熱中症の危険性が声高に叫ばれていますが、我が国の統計による月別死亡数は6-9月が最も低く、12・1月~3月の冬季に高くなります。このように冬の死亡率が上昇する現象は、世界中で見られます。冬に増加する死因の約半数は、脳卒中や心疾患で、寒さによる血圧上昇が一因と考えられます。

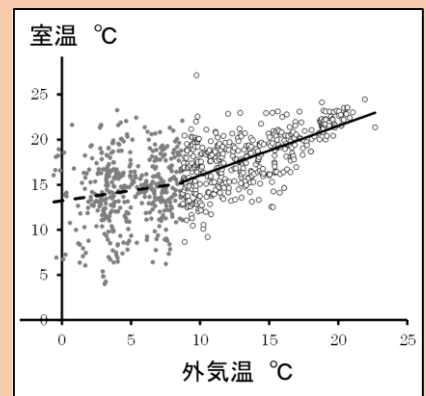
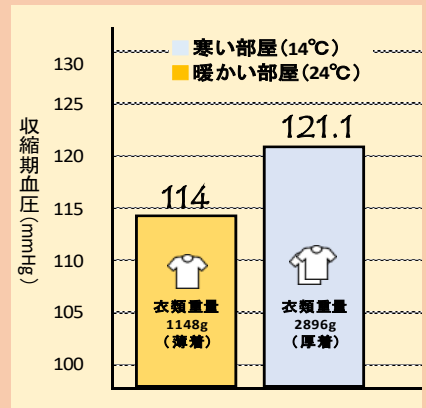
寒い日には厚着すれば十分？

私どもは、10℃室温が低下したときの血圧変動を測定する実験において、被験者が寒いと感じた場合には十分に厚着をしてもよいという条件で行いました。その結果、約1.7kg厚着をしたにも関わらず、早朝の収縮期血圧が7.1mmHg上昇する結果がみられました¹⁾。この結果から、部屋が寒いためにおこる血圧上昇を厚着では十分に防ぐことができないようです。

室温低下と血圧上昇の関わり

平城京スタディでは、参加者全員のご自宅に訪問して、温度計などの機器を設置し、同時に測定した24時間血圧測定しました。居間の室温はご家庭によって違いが大きく、外気温が10℃の日には、室温が10℃前後のお宅から20℃前後のお宅まで幅広い違いが存在するようです。

室温が10℃低下すると、日中の収縮期血圧が2.8mmHg、起床前後の血圧上昇は、3.8mmHg高くなる結果がみられました²⁾。我が国の統計によると、60歳以上の高齢者の半数以上が、血圧を下げるお薬を服用しているといわれています。部屋が寒いことによる血圧上昇を防ぐために、お部屋を暖かくしてお過ごしてください。



出典) 1) Saeki K et al. J Epidemiol Community Health. 2013; 67:484-490.
2) Saeki K et al. J Hypertens. 2014; 32:1582-1589.