

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。平城京スタディは、平成22年から奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座が実施している研究で、県内の1127人の方にご参加いただいています。毎年皆さまの健康状態をアンケートなどでうかがってまいりました。昨年は追跡期間が約5年目となる節目の年でありましたので、アンケートだけではなく、血液検査、身体計測、骨密度検査、動脈硬化検査、筋力測定など多くの項目を検査する追跡健診を各地域で実施しました。787名の方が会場に足を運んでいただき、10名の方は訪問調査をさせていただきます。追跡アンケートにご回答いただいた方を含めると91%と非常に高い回収率で重ねて感謝申し上げます。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。

追跡健診は多くの方々にご参加
いただきました。
引き続きご協力お願いいたします。



疫学・予防医学講座
教授 佐伯 圭吾
(さき けいご)



皆様のご来場をお待ちしております。

詳細については同封のパンフレットをご覧ください。ご記入の上、投函ください。

視力低下の主な原因となる緑内障や白内障を早期発見する良い機会なので、ぜひご参加ください。

参加をご希望の方は、**10月2日(月)の【眼科健診参加説明会】**にお越し下さい。

場所 奈良県社会福祉総合センター

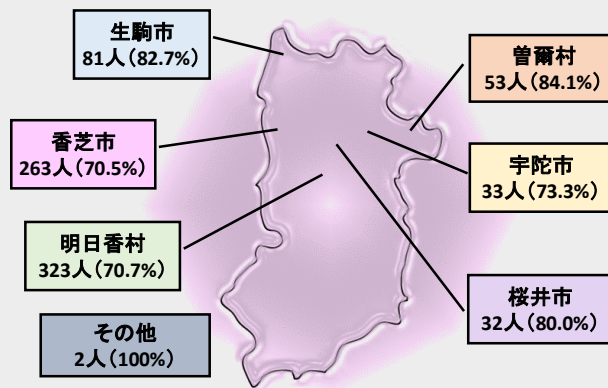
期間 平成29年11月21日(火)～25日(土)

奈良医大病院眼科と共同で無料の眼科健診を実施します。

眼科健診のご案内

平城京スタディ追跡健診の受診状況

平成28年に各地域で行った追跡健診に足を運んでいただいた787人の地域内訳は図の通りでした。非常に多くの方にご参加いただきありがとうございました。平成33年に予定している次回の追跡健診ではより多くの方が会場に足を運んでいただけることを期待しています。
引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。



質問にお答えします

Q. 「政府はエネルギー効率が悪い白熱灯や蛍光灯から、LED照明への転換の方針を打ち出していますが、医学的な観点から照明がLEDのみになっても大丈夫なのでしょうか」

A. 約130年前にトーマス・エジソンが白熱電球を完成させて以来、人間が夜間に浴びる光の量は増加の一途をたどっています。植物や動物だけでなく人間も、光情報を最も重要な外部環境の因子のひとつとして利用しています。夜間の光曝露により、メラトニンという睡眠を促す作用をもつホルモンの分泌が抑制されることがよく知られています¹⁾。さらに夜間の光曝露は、生体リズムの中核である視交叉上核に直接作用し、様々な臓器の日内リズムを変調させることが確認されています。実験室下の強い光条件ではこのような生体反応の存在が確立していますが、実生活下で浴びる夜間の光曝露が健康にどのように影響するかについては、医学的根拠はほとんどありませんでした。私どもは平城京スタディの解析結果から、夜間に多く光を浴びることが肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧・睡眠障害・うつ症状など多くの病態と関連することを報告してきました²⁻⁷⁾。

光の色という観点では、2002年に網膜に錐体細胞や桿体細胞とは異なる光受容細胞（光感受性網膜神経節細胞）が発見されました⁸⁾。この生体リズムと関連の深い光感受性網膜神経節細胞は、460nm付近の短波長（いわゆるブルーライト）に強い感受性を有しているため、短波長が網膜への障害だけでなく、メラトニンの分泌抑制や生体リズムの変調に強く関連することが示唆されています。質問内容にあるLED（Light Emitting Diode）の照明について、使用条件にもよりますが、一般的に白熱灯や蛍光灯などよりもこの短波長成分を多く含むため、生体への影響は大きいと考えられます。今後、技術の進歩により、短波長成分の少ないLED照明が流通する可能性もありますが、現時点では使用に十分注意を払う必要があると思われます。

（奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座 講師 大林賢史）

【文献】

- 1) Zeitzer JM et al. J Physiol. 2000; 526:695-702.
- 2) Obayashi K, et al. J Clin Endocrinol Metab. 2013; 98:337-344.
- 3) Obayashi K, et al. J Clin Endocrinol Metab. 2016; 101:3539-3547.
- 4) Obayashi K, et al. Chronobiol Int. 2014; 31:394-400.
- 5) Obayashi K, et al. Chronobiol Int. 2014; 31:976-982.
- 6) Obayashi K, et al. J Affect Disord. 2013; 151:331-336.
- 7) Obayashi K, et al. Am J Epidemiol. 2017 (in press).
- 8) Hattar S, et al. Science. 2002; 295:1065-1070.



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）