

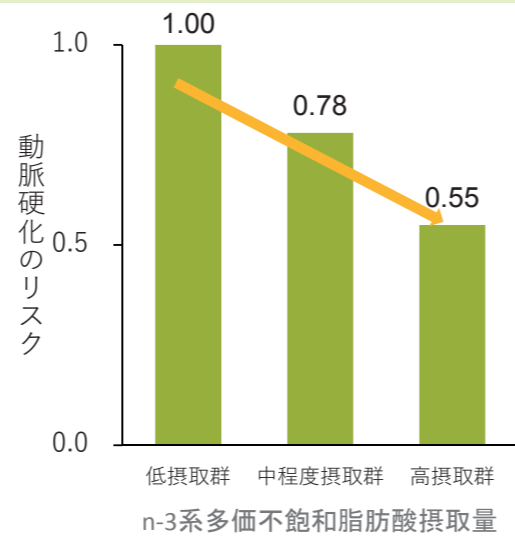
# 東温市から世界へ発信！

皆さまにご参加いただいた東温スタディの研究成果が国際的な学術論文となり世界に発信されています。今回は、以下の3本の論文について紹介します。

## n-3系多価不飽和脂肪酸と動脈硬化との関連

n-3系多価不飽和脂肪酸は魚類に多く含まれ、摂取量が多いほど、動脈硬化を予防できる可能性が示されています。東温スタディの対象者においても、n-3系多価不飽和脂肪酸の低摂取群に比べ、高摂取群では動脈硬化のリスクが低くなることがわかりました。n-3系多価不飽和脂肪酸やその供給源である魚の積極的な摂取は、動脈硬化性疾患を予防できる可能性があると考えられます。

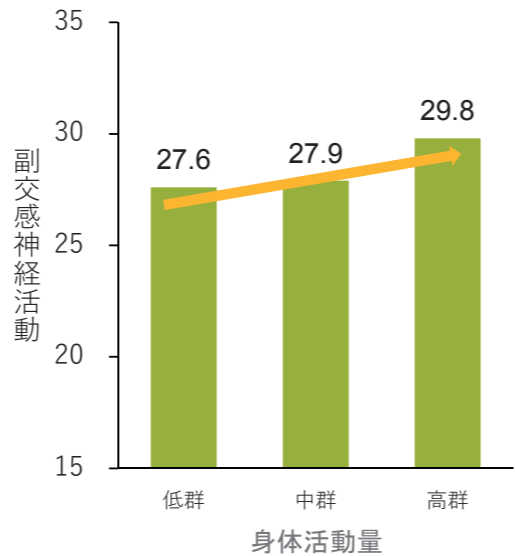
【掲載雑誌：Nutrients 2022年】



## 身体活動量と自律神経との関連

日々の身体活動量が高いほど、交感神経や副交感神経などの自律神経機能が良くなると考えられています。東温スタディでも、身体活動量が高いほど、自律神経、特に副交感神経機能が高くなることがわかりました。また、1日に20分程度のウォーキング等身体を動かすことが、自律神経機能を高めることがわかりました。習慣的に身体を動かすことは自律神経機能を良好に保つことに有効であると考えられます。

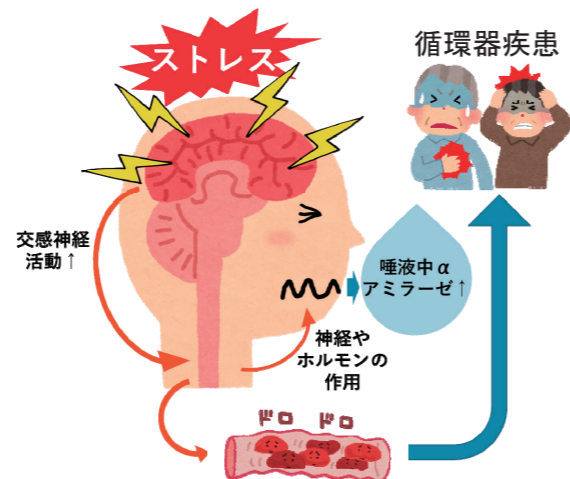
【掲載雑誌：Journal of Physical Activity and Health 2020年】



## ストレスと動脈硬化との関連

ストレスは動脈硬化の危険因子で、動脈硬化は循環器疾患の原因となります。唾液中のαアミラーゼ活性はストレスの指標の1つで、αアミラーゼ活性が高いほどストレスが強いと考えられます。東温スタディでは、60歳以上の女性において、唾液中のαアミラーゼ活性が高いほど、動脈硬化のリスクが高いことがわかりました。60歳以上の女性では、ストレスを減らすことは動脈硬化や循環器疾患の予防に有効であると考えられます。

【掲載雑誌：Hypertension Research 2022年】



# 東温スタディ

## ニュースレター



発行：愛媛大学東温スタディ事務局

## 東温スタディの参加者の皆さまへ

愛媛大学大学院医学系研究科 教授 大澤 春彦

東温スタディは、平成21（2009）年から健診を開始しました。平成31（2019）年度に、斉藤功先生（現大分大学教授）から研究代表を引き継いで5年目になります。これまで10年以上にわたって、多くの方々のご努力ご支援により貴重なデータが蓄積され、着実に成果もあがっています。引き続き生活習慣病に関わるたくさんの検査を実施していきます。生活習慣を見直すきっかけに、是非お役立て下さい。

なお、コロナウイルスの感染拡大により、健診は、2020年度は規模を縮小し、2021年度は中止とさせて頂きました。本年度は、2022年度と同様に状況に応じて規模を調整した上で実施したいと考えております。今後とも、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

## 【重要なお知らせ】

### 令和5（2023）年度東温スタディ受診者の皆様へ

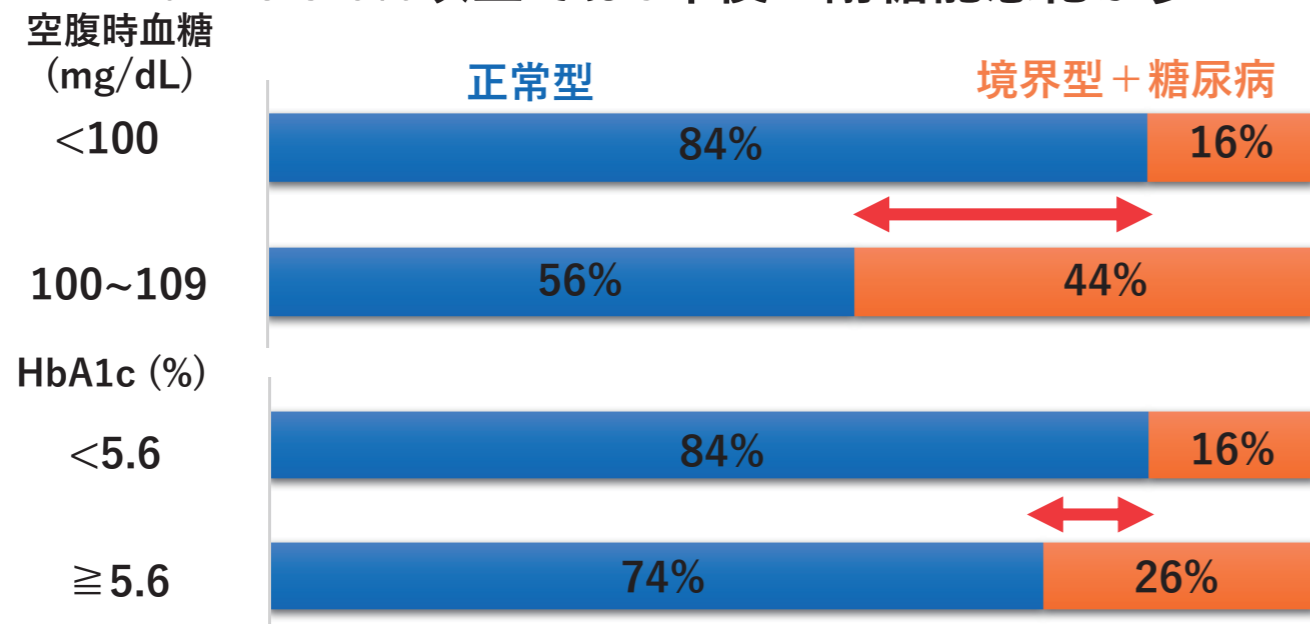
- 令和5年度の受診対象者の皆様には本紙とともに「令和5年度東温スタディ受診のご案内・受診申し込みはがき」を同封しておりますのでご一読ください。なお、対象の方の封筒表面には「令和5(2023)年受診対象」と記載しております。
- 新型コロナウイルスの感染状況などによって、東温スタディを中止、もしくは実施方法を変更する場合があります。予めご了承ください。
- 令和5年度の東温スタディの対象でない方は、東温市や職場などで健康診査、がん検診を受診し、引き続き健康管理を続けてください。
- 問い合わせ先 愛媛大学東温スタディ事務局  
☎ 089-904-3287（受付時間：平日 9:00～16:00）  
ホームページ：<http://www.toon-study.jp/>

# 「正常型」でも血糖値やHbA1cが高めの場合は要注意！

糖尿病の診断基準では、空腹時血糖値110 mg/dL未満を正常型としています。しかし、その中でも100～109 mg/dLの場合は耐糖能異常が多いことから、正常高値と呼ばれています。また、過去1～2か月の血糖値を反映するHbA1cが5.6%以上の場合には、将来糖尿病を発症するリスクが高く、注意して経過をみる必要があります。

そこで、東温スタディを受診しブドウ糖負荷試験で正常型と判定された方の5年後の血糖値の悪化を調べました。その結果、空腹時血糖値100～109 mg/dL、あるいはHbA1c 5.6%以上の場合、5年後に境界型あるいは糖尿病型に悪化する割合が高いことがわかりました(図)。

図. 空腹時血糖100～109 mg/dL、あるいはHbA1c 5.6%以上では5年後の耐糖能悪化が多い



## 緩徐進行1型糖尿病とは？

緩徐進行1型糖尿病とは、現在は血糖値が少し高いだけでも、経過とともにインスリン分泌が緩徐に低下し、最終的にインスリン治療が必要になる病気です。膵臓にあるインスリンを分泌するβ細胞が自己免疫により破壊されることが原因と考えられています。特に初期には2型糖尿病と間違われることも多く、早期に診断するためには、膵島に関連する自己抗体の測定が必要です。

## 東温スタディでは、詳細な検査と個別相談を行っています

東温スタディでは、安全と必要性を判断した上で、原則として糖尿病でない方を対象にブドウ糖負荷試験を行っています(感染症等の諸事情により中止または一部対象者に限定となる可能性があります)。結果説明会では、糖尿病の専門医が、現在の状況のみならず将来の糖尿病発症予防についても、個別にアドバイス致します。同時に、脂肪や筋肉の量・質の評価に基づく栄養や運動の方法などについても相談を行っています。是非、健診に参加して下さい。

# とうおん健康づくりの会とは？

東温スタディは、とうおん健康づくりの会、東温市健康推進課、及び東温市民の皆様のご協力、ご支援のおかげで、これまでに約2,500名の住民の方々に参加していただいております。特に2009年の開始時には、とうおん健康づくりの会の会員の皆様に「東温スタディ」の趣旨に賛同していただき、ご協力いただきました。そこで、ここでは、とうおん健康づくりの会について紹介したいと思います。

## 活動の目的

とうおん健康づくりの会は、「住民、行政、大学が一体となって健康づくりを推進する」という理念に基づき設立されました。東温市民一人ひとりが健康でいきいきとした豊かな人生を実現するために、健康づくりの主役は**住民自身**であることを認識し、健康保持に関する正しい知識を身につけるとともに地域にその輪を拡げ、**市民全体で健康寿命を延ばすこと**を目的としています。現在、200名以上の方が、市職員のサポートの元、自主的に活動されています。

## 主な活動内容

- 健康づくりをすすめる部会活動・班活動
- 健康づくりに関する講演会
- 春・秋のウォーキング大会
- 1日ウォーキング
- ウォーキングマップの作成
- 料理講習会

## 大学や保健所からの支援

### 【顧問】

- 平成16年～平成19年 故小西正光名誉教授 (愛媛大学医学部)
- 平成20年～平成30年 齊藤功先生 (前愛媛大学医学部)
- 平成30年～現在 丸山広達先生 (愛媛大学農学部)

### 【アドバイザー】

愛媛県中予保健所

【令和4年11月 秋のウォーキング大会】



【令和5年1月 料理講習会】



## 会員を募集しています！

まずは、自分の健康を守るというところから一緒に始めてみませんか？

問合せ：東温市健康推進課 (☎ 089-964-4407)