

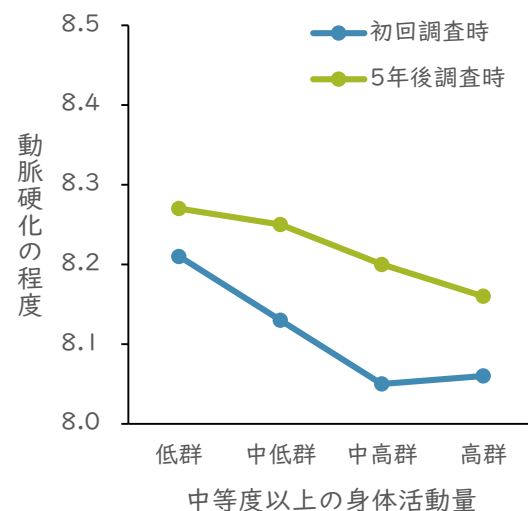
# 東温市から世界へ発信！

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。

## 中等度以上の身体活動と動脈硬化との関連

運動だけでなく買い物や洗濯などを含めて、日常生活上で身体を動かすことを身体活動といいます。その中でも、歩行よりも強い程度の身体活動を行っている人はそうでない人たちに比べて、約5年間隔で2回行った調査ともに、手足の血圧から推測した動脈硬化の程度が低く維持されていることがわかりました。日常生活の中で、少し負荷のかかる身体活動も取り入れることが動脈硬化の予防につながると考えられます。

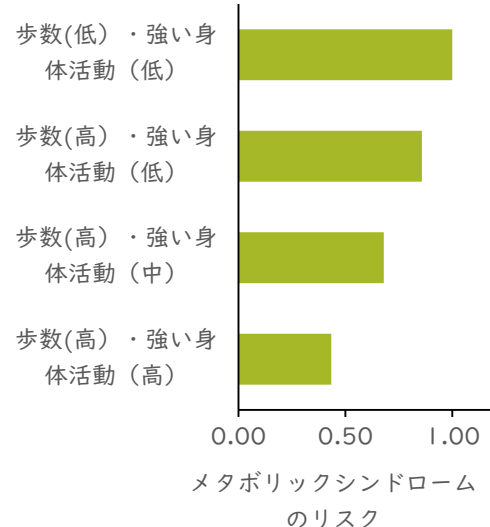
【掲載雑誌：Journal of Atherosclerosis and Thrombosis 2024年】



## 身体活動量とメタボリックシンドロームとの関連

加速度センサーを搭載した機器により、参加いただいた方の身体活動のパターンを統計学的に見出した結果、歩数が少なく軽度の身体活動が中心の人たちに比べて、歩数が多く強い程度の身体活動を行っている人たちは、メタボリックシンドロームの割合が低いことがわかりました。日常的な歩数を増やす機会を設けるとともに、上述のように少し負荷のかかる身体活動を取り入れることがメタボ予防にもつながると考えます。

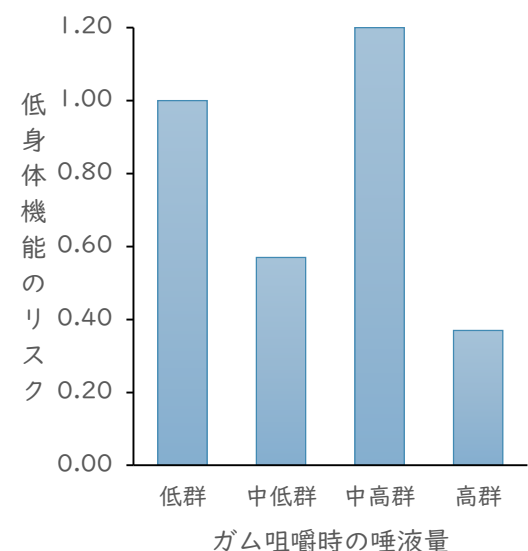
【掲載雑誌：Environmental Health and Preventive Medicine 2023年】



## ガム咀嚼時の唾液量と身体機能との関連

歯周病検査の一環としてガム咀嚼時の唾液量を採取しました。別の研究では、その唾液量が多い人ほど咀嚼できる能力が高いと言われています。東温スタディに参加した60歳以上の方々において、このガム咀嚼時の唾液量が多い人ほど、椅子から起立して3m往復することで評価する身体機能が良好であることがわかりました。口腔機能を良好に保つことは、身体機能・運動機能を良好に保つことにもつながるようです。

【掲載雑誌：Osteoporosis and Sarcopenia 2023年】



# 東温スタディ

NO. 14  
2024年4月

## 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。令和元年（2019）年度に、齊藤功先生（現大分大学教授）から研究代表を引き継いで6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とご支援により貴重なデータが蓄積され、多くの論文を発表するなど着実に成果もあがっています。引き続き、通常の健診には含まれない生活習慣病に関わるたくさんの検査を無料で実施していきます。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、22、23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、状況に応じて調整する可能性はありますが、ほぼ通常通りに実施する予定です。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6（2024）年度東温スタディ受診者の皆様へ

- 東温スタディの継続調査方法が変わります。詳細は裏面をご覧ください。
- 令和6年度の受診対象者の皆様には本紙とともに「令和6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6(2024)年受診対象」と記載しております。
- 地域の感染症などの状況によって、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6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）

## 境界型、糖尿病型では心血管病の割合が高い！！

継続的な血糖値の高い状態により生じる太い血管の合併症である動脈硬化が進行すると、心臓の筋肉に栄養や酸素を送る冠動脈の血流が悪くなる狭心症や、冠動脈が詰まる心筋梗塞、脳の動脈が詰まる脳梗塞などを引き起こします。また、心不全の増加が問題となっていますが、糖尿病は大きな原因の一つです。

実際東温スタディにおいて、ブドウ糖負荷試験で判定された型（正常型、境界型、糖尿病型）別の10年間における心血管病を有する人の割合は、正常型の8%と比べ、境界型では12%、糖尿病型では17%と非常に高い結果でした（図）。

### 図. 境界型、糖尿病型では、心血管病（狭心症、心筋梗塞、脳卒中）を有する人の割合が高い



東温スタディ10年間における心血管病を有する人の割合（%）

### 動脈硬化、心血管病を予防するには？

動脈硬化は進行するまで自覚症状はありません。動脈硬化および心血管病を予防するためには、血液検査に加え、心電図や動脈硬化評価検査を定期的に受けて状態を把握することが大切です。また血糖値だけではなく、血圧、血中脂質を適切に保つことや、バランスのとれた食事、適切な運動、肥満の解消、禁煙など、包括的に予防・治療を行うことが重要です。

### 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

令和6年度の東温スタディでは、安全と必要性を判断した上で、原則として79歳以下の糖尿病でない方を対象にブドウ糖負荷試験を行います。また、心電図、血管脈波検査、頸動脈エコーなど、通常の健診ではできない詳細な動脈硬化の検査を行います。結果説明会では、糖尿病や循環器の専門医が、現在の状況を評価し、将来の糖尿病や動脈硬化予防についても個別にアドバイス致します。同時に、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、スタディに参加して下さい。

## 【重要】東温スタディの継続調査方法の変更について

東温スタディは、2009年に開始してから、2009～12年、14～18年、19～23年と3期に分けて実施し、約2,500名の方にご参加いただきました。

2014年以降は約5年間隔で繰り返し調査に参加いただく「継続調査」として実施してきた一方で、できうる限り研究の趣旨に賛同いただける方には参加頂こうと、新規の方も募集してまいりました。しかしながら、2020年度から新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、安全に配慮するため、2020～23年は参加人数、検査項目を制限し、継続調査の方のみを対象として実施しました。また、東温スタディ開始から15年が経過し、ご高齢の継続参加者におかれましては、検査項目の多さから時間的負担が大きくなってきたことなど、継続調査方法の見直しが必要となってきました。

そこで2024（令和6）年度からは、①研究の趣旨に賛同いただける新規参加者のための調査を再開すること、②85歳以上の継続参加者については、調査に係る負担が大きいと判断し、継続調査のご案内を控えること、③継続調査のご案内時期は、初めて参加いただいた年から計算して、2009-12年に初参加の方はその15-16年後、2014-17年に初参加の方は10-11年後、2019年に初参加の方は5-6年後に案内すること、といたしました。

また、なるべく多くの方々に調査に参加いただけるよう努力しておりますが、新型コロナウイルスなどの感染症拡大をはじめ、今後の諸事情により、2020～23年と同様に調査対象人数の制限、調査内容の変更、さらには調査そのものを中止する場合もあることについても予めご了承ください。そのような場合はあらかじめ周知するように努めます。

今後もお参加いただいている市民の皆様の健康、調査を実施させていただいている東温市の健康推進事業に資する調査を展開して参ります。今後とも協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。