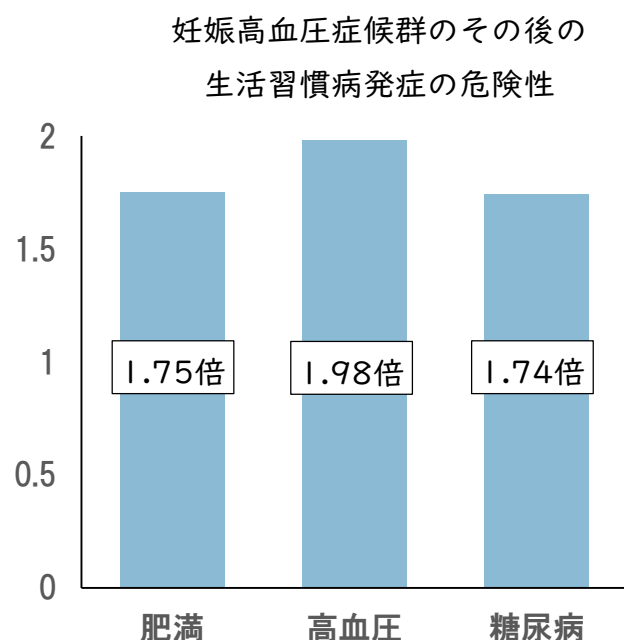


東温市から世界へ発信！

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2本の論文について紹介します。

妊娠高血圧症候群と将来の生活習慣病との関連

参加者の女性の方に妊娠・出産に関するアンケート調査を実施し、妊娠時の合併症と生活習慣病について検討しました。妊娠中に妊娠高血圧症候群（かつては妊娠中毒症と呼ばれていました）を発症した女性は、将来的に肥満、高血圧、糖尿病になりやすいことがわかりました。妊娠時の合併症が将来的な生活習慣病の予測につながることで、近年重要視されています。

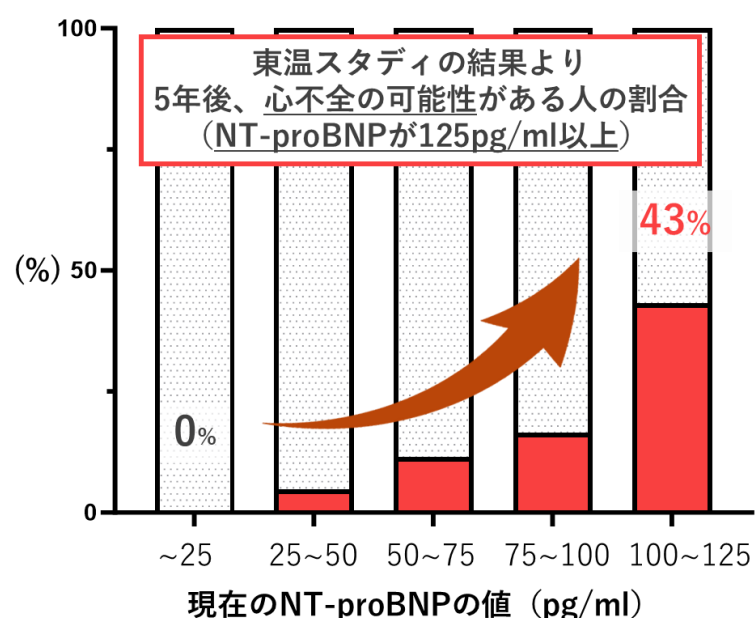


【掲載雑誌：Endocrine journal 2025年】

心不全を予測する血液検査について

東温スタディではいろいろな血液検査を実施しております。その1つにNT-proBNP（エヌティー・プロ・ビーエヌピー）があります。心不全の診断は、NT-proBNPを測定し、125 pg/ml以上を示すと心不全の可能性がります。一方、NT-proBNPが125 pg/ml未満の方でも、52.4 pg/ml以上の方は5年後に心不全になる可能性があります。

愛媛県では心不全で亡くなる方が多いといわれています。ご自身のNT-proBNPを参考にして、心不全予防のために生活習慣病（喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常症など）の改善に取り組んでいきましょう。



【掲載雑誌：Circulation Journal 2025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 高田 康徳

東温スタディは、東温市民を対象に愛媛大学が実施する最先端の健診です。2009年の開始以来、これまでに約2600人の皆様に参加いただいております。新たな予防医学の実現を目指し、これまでに50報以上の学術論文を世界に発信しています。東温スタディでは通常の健診では行われず、病気の前兆を知るための様々な検査（ブドウ糖負荷試験、心不全マーカー検査、頸動脈エコー、腎不全マーカー検査、口腔内検査、軽度認知障害検査など）を無料で受けることができます。また、結果説明会では、各分野の専門医が糖尿病や心血管病、腎臓病、歯周病などについて、最新の知見に基づきアドバイスいたします。いつまでも健康でいるために、これからも東温スタディに是非ご参加下さい。

【重要なお知らせ】

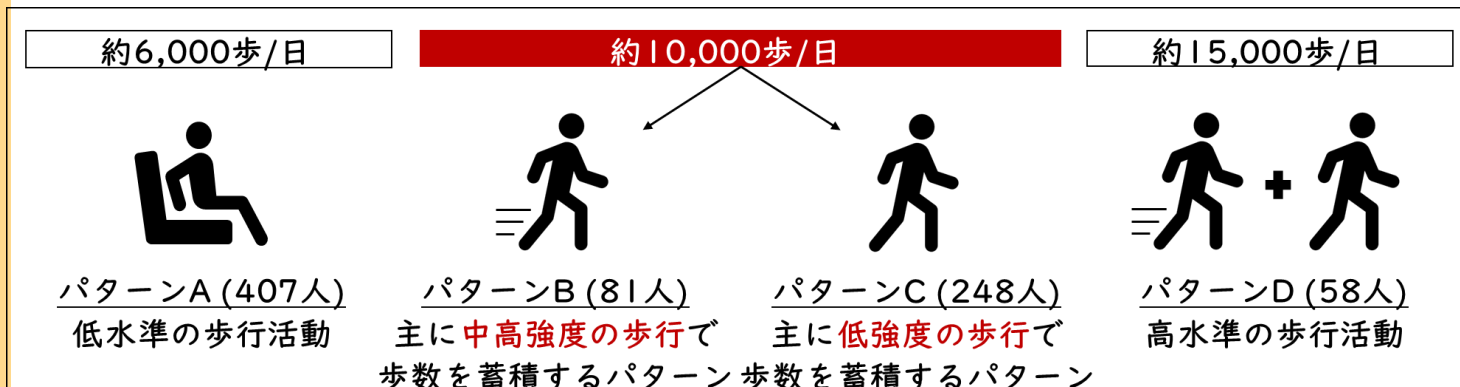
令和7（2025）年度東温スタディ受診者の皆様へ

- 昨年度より東温スタディの継続調査方法が変わっております。
- 令和7年度受診対象者の皆様には本紙とともに「令和7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7(2025)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7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)

「しっかり」歩くことでメタボリックシンドロームを予防しましょう！！

東温スタディでは2009～2012年の調査時に、加速度計という機械によって、歩数や体の動かし方について計測しました。皆様の結果から日常生活の歩行活動を4パターンに分類しました（図1）。

図1. 日常生活の歩行活動パターン

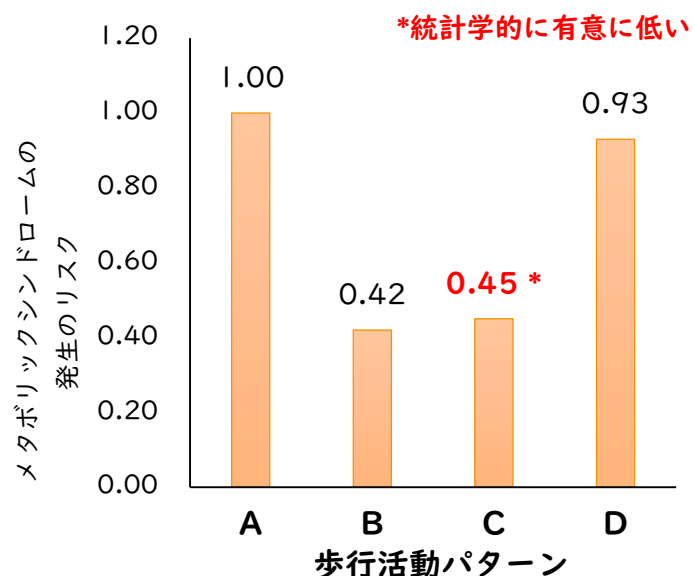


この4パターンの中から、5年後の調査において、新たにメタボリックシンドロームになった方の割合をみると、パターンA（低水準の歩行活動）の方々に比べ、パターンC（1日10,000歩ほど歩く）の方々はメタボリックシンドロームの発生が少ないことが分かりました（図2）。

また、気にかけていただきたい点として、参加者の約半数の方々がパターンAに該当することです。これは、多くの方々がもっと積極的に歩数を増やすことで、集団全体の健康度が高くなる余地があることを示しています。

【掲載雑誌：Environmental Health and Preventive Medicine 2025年】

図2. 歩行活動パターンとメタボリックシンドロームの関係



東温スタディでは、医学検査に加え詳細な生活習慣の調査も行っています

東温スタディでは、今回紹介したような体の動かし方や食事内容、睡眠、ご自身の身の回りのことなど様々なことを調査しております。調査時のアンケートの量が多く、ご負担をお掛けしていることも承知しておりますが、生活習慣は多種多様で、簡便な調査方法が少ないのが現状です。しかしながら、アンケートに回答いただきながら、普段気にかけていなかったご自身の生活習慣を振り返る機会にしていただければ幸いです。是非、今後も東温スタディにご参加いただき、健康だけでなく生活習慣についても意識してもらえればと思います。

【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ご参加いただこうと、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ご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あらかじめご了承ください。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と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。今後もお協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。