

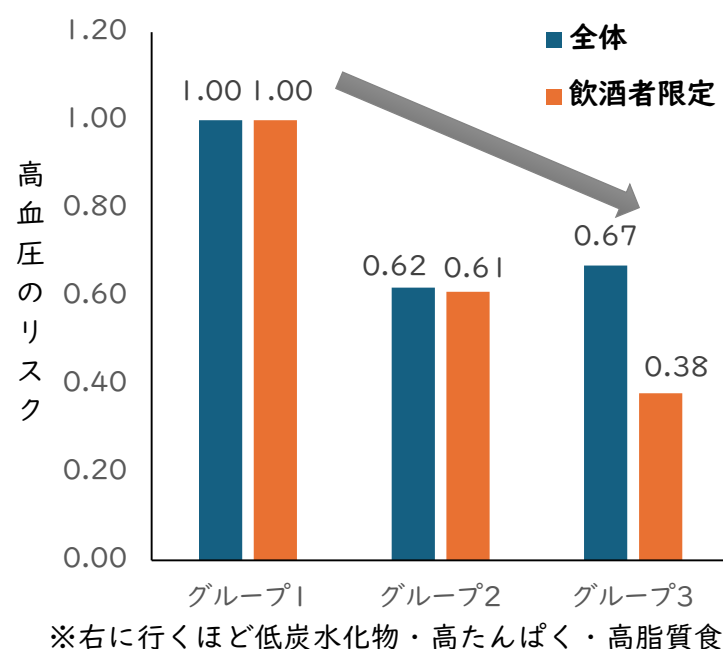
東温市から世界へ発信！

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。

低炭水化物・高たんぱく質・脂質食パターンと高血圧との関連

東温スタディでは習慣的な食事摂取量の推定を質問紙で行ってきました。この研究では、高血圧になる前の習慣的な炭水化物、たんぱく質、脂質の摂り方を点数化し、5年後の高血圧発症との関連を分析した結果、特に飲酒をされる方において、低炭水化物・高たんぱく質・脂質の食事であるほど、高血圧の発症者が少ないことがわかりました。主食に偏らず、おかずもしっかりと食べて、高血圧予防に取り組んでいきましょう。

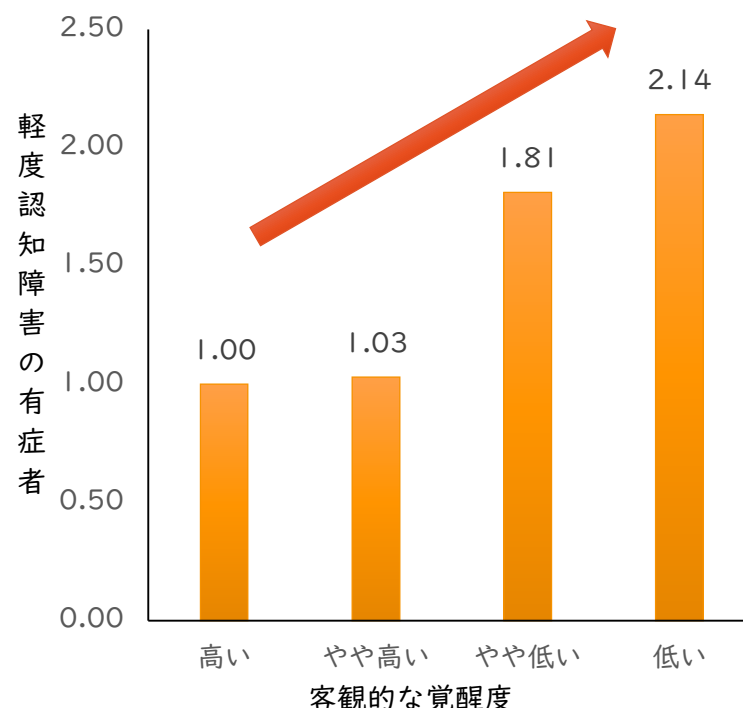
【掲載雑誌：Dietetics 2025年】



客観的眠気と軽度認知障害との関連

日中の眠気は以前から認知症の危険因子といわれています。しかしながら、日中の眠気を感じない方もおられます。東温スタディでは客観的な眠気を、専用の機械（精神運動覚醒テスト）を使って測定していました。この機械で評価した覚醒度の低い方の中に、軽度認知障害の方が多いことがわかりました。軽度認知障害は、認知症の手前であり、努力次第では回復が見込めます。睡眠の不調についても放置せず、適切な医療を受けることで、認知症の予防にもつながることが考えられます。

【掲載雑誌：Sleep Medicine 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 康德

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2700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60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。いつまでも健康であるために、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8（2026）年度東温スタディ受診者の皆様へ

- 令和8年度の受診対象者の皆様には本紙とともに「令和8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8(2026)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8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 10:00～16:00）

