

東温スタディ ニュースレター

No.1

東温スタディ受診者の皆さまへ

愛媛大学大学院医学系研究科 教授 谷川 武



『東温スタディ』は、愛媛大学医学部公衆衛生学教室が中心となって医学部内の3つの教室と連携し、とうおん健康づくりの会、東温市とともに平成21年度より実施してきた高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病の予防を目的とした詳細健診です。この健診では、国の定める健診内容よりも大幅に内容を増やし、ミニ人間ドックのような内容を市民の皆様に無料で提供してきました。この健診は、実施できるレベルの健診から、外国産のデータを根拠にした指導を行い、さらに一歩前進して東温市の衣食住の特性を踏まえた健康づくりを市民が主体となって進めるという理念で実施しています。

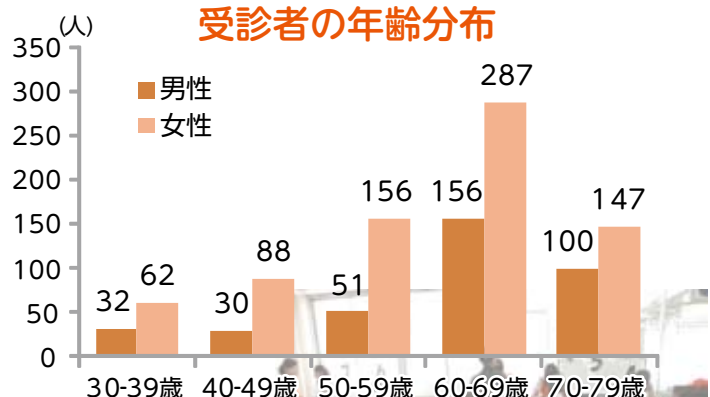
この健診には2つの大きな目的があります。まず、**受診者の皆様に健診の結果をもとに生活習慣を見直し、更なる健康維持・増進につなげていただくことです。**健診結果をもとに生活習慣を見直すことによって将来の脳卒中や心臓病を減らすことができることが実証されています。結果説明会では、健診項目毎の結果の見方や最も気をつけたいといけない点については個別の説明もさせていただきました。積極的にご質問され、さらに個別の項目についてもご相談に行かれ、とても熱心に聞かれる方が多くいらっしゃいました。今後も生活習慣の改善にお役立ていただきたいと思っております。もう一つの目的は、**健診の結果と健康状態との関連を分析し、皆様のお子様、お孫様の世代が中高年になった時に最も適切な健康管理・増進法を実施するためのエビデンス（根拠）を構築することです。**この2年間で約1,100名の方に受診していただくことができました。あと2年で計約2,000名の市民の皆様を受診していただく予定です。周りの方でまだ受診されていない方がいましたら、是非『東温スタディ』の詳細健診受診をお勧め下さい。

これまでに、1,109名（男性369名、女性740名）の方にご参加頂きました

東温スタディの説明の様子



受診者の年齢分布



参加者の人数は、女性が男性の約2倍。残念ながら、30歳代、40歳代の男性があまり受診されていませんでした。

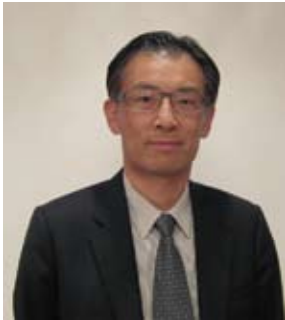
是非、若い男性に受診を勧めてください！



健診会場の様子

糖尿病検査から…

愛媛大学大学院医学系研究科 分子遺伝制御内科学 西田 互

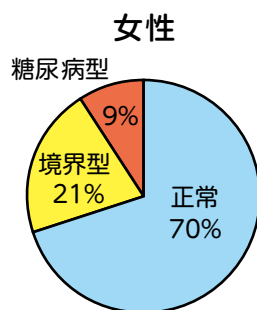
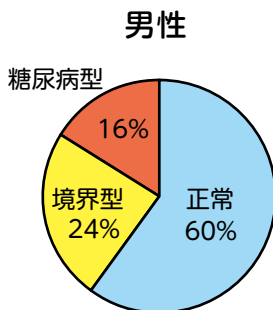


糖尿病内科の西田です。東温スタディでは、糖負荷試験と呼ばれる特別な検査を行いました。この検査は、通常の健診や人間ドックで実施されることはありません。ラムネを濃くしたようなジュースを飲んで、その前後で血糖とインスリンの値を3回測定させて頂きました。血糖とインスリンの動きをみることで、検査を受けられた方が糖尿病なのか、正常なのか、それとも糖尿病になりかけの状態なのか、正確に判定することができるのです。

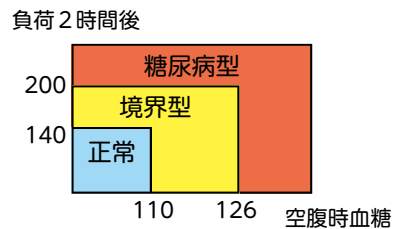
それでは、“普通の健診”では何を測っているのかといいますと、一般的には血糖やHbA1c（グリコヘモグロビン）になります。ところが、血糖やHbA1cからは、検査を受けた方が“糖尿病であるか否か”、この一点しか分かりません。糖尿病でないということは、正常であることとは違います。正常かもしれないが、糖尿病の前段階である可能性もあるのです。**糖負荷試験は、この糖尿病前段階を判定できる唯一の検査です。**

糖尿病にならないために最も大切なことは、“己を知る”ことにあります。一人でも多くの方々に、東温スタディを通じて、ご自分の体の状態を把握して頂ければと思います。

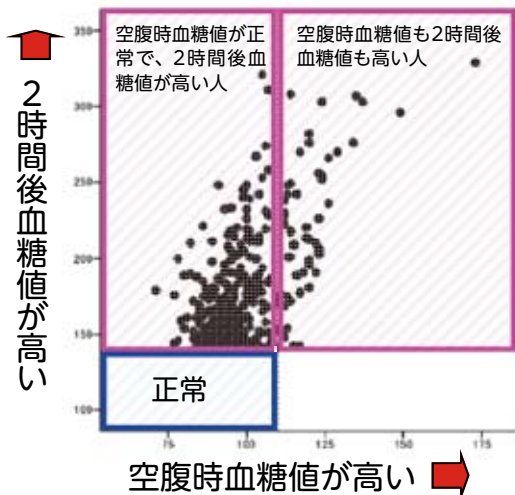
東温スタディを受けられた方の糖尿病型の割合・・・男性16%，女性9%



糖尿病型・境界型の診断基準



糖尿病型や境界型の多くは2時間後血糖値が高値でした



糖尿病型と境界型311人について、空腹時血糖値と2時間後血糖値をみてみました。そうすると、多くの方は空腹時の血糖値は正常値でしたが、2時間後の血糖値が高くなっていました。

西田先生が言われるように、このような健診をしないと、糖尿病予備群を早く見つけることは出来ません。

2時間後血糖値は食後の血糖値を反映しています。境界型が進んでくると、いずれ空腹時の血糖値が上昇してきます。



睡眠時無呼吸検査から…

愛媛大学大学院医学系研究科 院生(医師) 淡野 桜子

睡眠時無呼吸症候群はありふれた病気です。今年度の検査で、A（正常）～E（重症）の5段階中、E判定となった方が、参加者全体の6.7%でした。また、D判定となった方は21%でした。さらに、精密検査へ紹介した結果、D判定だった方の中にも少なからず中等症～重症の睡眠時無呼吸症候群が含まれていることが改めてわかりました。

睡眠時無呼吸症候群の方は、夜間に繰り返し呼吸が停止しています。そのため眠りが浅くなり、日中に眠くなります。**自覚症状がなくとも油断はできません。**夜間の無呼吸は、気づかぬ間に高血圧および糖尿病を悪化させ、将来の心筋梗塞や脳卒中の可能性を高めます。

しかし、重症の睡眠時無呼吸が見つかったとしても悲観することはありません。**睡眠時無呼吸症候群の方は、適切な治療を続けることによって、夜間の呼吸停止の回数を健常人と同程度にまで減らすことができます。**今回の健診で異常を指摘されて治療を開始した方々が、たゆまず治療を続けていけるよう願っております。



睡眠時無呼吸検査の説明



問診



結果票の見方説明会

頸動脈エコー検査から…

愛媛大学大学院医学系研究科 講師 櫻井 進



頸動脈エコー検査は、**視覚的に動脈硬化の診断**をするための簡便な検査です。体表から近く太い頸動脈を観察することで全身の動脈硬化の程度を知ることができます。また、将来の脳梗塞に発展する可能性がある**動脈硬化巣の発見**もできます。ひどい場合は動脈内部が**狭窄**したり**閉塞**したりすることもあります。その様子がテレビの健康番組などでたびたび紹介されることもあり、最近では「ぜひ、受けてみたかった」と楽しみにされていた方も多いと思います。

本検査の目的は、**動脈硬化を早期に発見し、将来重大な脳血管疾患を引き起こさないようにすること**です。本検査で要治療といわれた方や年齢相応といわれた方も、この機会に加療や生活習慣の改善をするなど、5年後の東温スタディの受診までご準備をお願いします。

栄養調査から…

愛媛大学大学院医学系研究科 院生(管理栄養士) 吉村 加奈

1日の食事量を数字で見ると、自分の栄養バランスが分かりやすくなります。食事を1品だけで済ませたり、好きな物を多く食べるような偏った食事をしていると、カロリーは適正量でも、他の栄養素が不足した状態になります。他の栄養が不足した状態では、栄養を体の中で上手にエネルギーとして使うことができなくなり、体の余分な脂肪として溜まりやすく、また体の臓器に負担をかけ生活習慣病の原因につながります。

効率よく栄養をエネルギーにするためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。また、春には何かと外で食べる機会も増えていますが、食べすぎ、飲みすぎには気を付けましょう。



歩数計の測定から…

愛媛大学大学院医学系研究科 院生(保健師) 森 浩実

家庭での活動量や血圧値をみなさんに1週間測定して頂きました。みなさんの活動量はいかがですか？ 1日でおおよそ300キロカロリーを消費するのが理想で、そのために約1万歩が目安になると言われています。30分ほど歩くと、おおよそ3千歩になります。適度に体を動かすことは、肥満や筋肉の衰えの予防など身体的な効果だけでなく、自律神経を整えたり、気持ちをリフレッシュさせるころへの効果も期待できます。

日頃は座っている時間が長い方は、ぜひ意識して歩く時間や体を動かす時間を持つように、ぜひ心がけてください！



東温ゲノム研究から…

愛媛大学大学院医学系研究科 統合医科学 田原 康玄

東温ゲノム研究に多くの方々にご参加いただき、心より御礼申し上げます。ゲノムや遺伝子は皆様にとって殆どなじみのないものと思いますが、医学の分野では最も盛んに研究されているテーマの一つです。どのような体質の方が病気になりやすかったり、何が原因で病気になるのかなど、遺伝子を手がかりに生命の謎を解き明かす取り組みが世界中で行われています。我々も欧米やアジアのグループとデータを比較しながら研究を進めていますが、遺伝子と病気の関係はまだまだ解らないことばかりです。

できるかぎり皆様の健康づくりのお役に立てるよう、これからも病気の克服を目指して研究に邁進していきます。



個別相談会・保健指導



東温スタディでは、結果説明会を通して保健指導を行ってきました。

なお、市や職場での健診は毎年継続して受診してください！