

東温市から 世界へ発信!

皆さまの参加し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、平成26年度に採択された3本の論文について紹介します。

東温スタディ ニュースレター

2015年3月
No.5

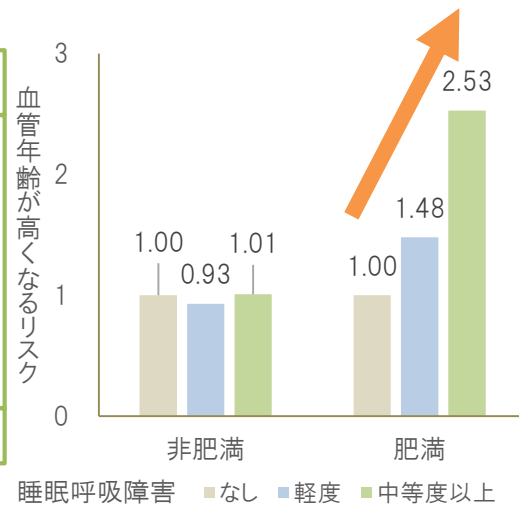
発行: 愛媛大学東温スタディ事務局

論文①

睡眠呼吸障害と血管年齢との関連

肥満者(BMI25以上)では、睡眠呼吸障害が重症になるほど、血管年齢(脈波伝播速度)が高くなる**ことがわかりました**。特に、中等度以上の睡眠呼吸障害がある肥満者は、睡眠呼吸障害がない肥満者と比べて血管年齢の高い人の割合は**2.53倍も多くなります**。肥満者で睡眠呼吸障害がある人は、血管年齢の老化にも注意をしましょう。

掲載雑誌: Journal of Atherosclerosis and Thrombosis

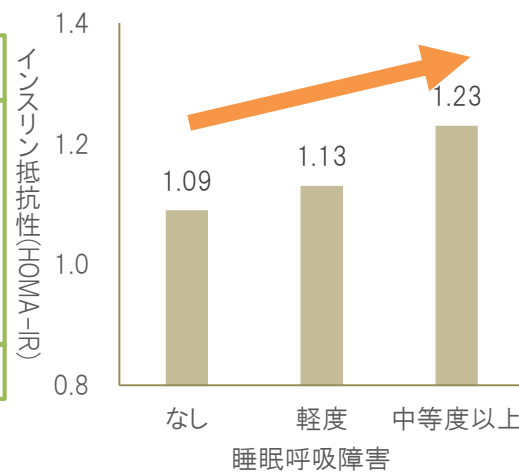


論文②

睡眠呼吸障害とインスリン抵抗性との関連

睡眠呼吸障害が重い人ほど、糖尿病の指標である**インスリン抵抗性が強くなる**ことがわかりました****。インスリン抵抗性が強くなると、体内でのインスリンの効きが悪くなり、血糖値が下がりにくくなるため、睡眠呼吸障害が重い人は、糖尿病が悪化しやすくなる**可能性があります**。

掲載雑誌: Sleep Medicine

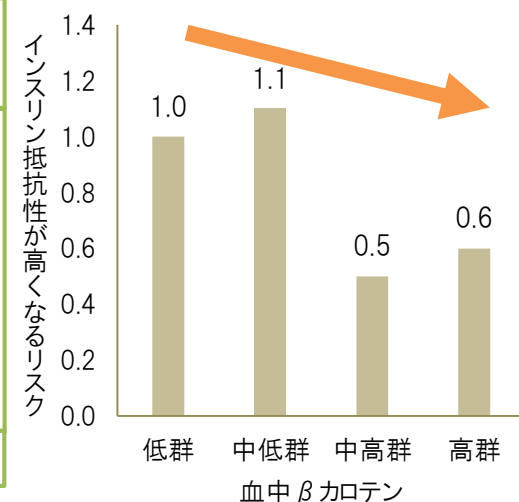


論文③

血液中のβカロテンとインスリン抵抗性との関連

緑黄色野菜にたくさん含まれているβカロテンの血中濃度を測定しました。βカロテンの血中濃度が高い、つまり**緑黄色野菜をたくさん食べている人の方がインスリン抵抗性が低くなる**ことがわかりました****。インスリン抵抗性が低くなると、体内でのインスリンの効きが良くなり、血糖値を下げるため、**緑黄色野菜を食べることは糖尿病を予防する**可能性があります****。

掲載雑誌: Nutrition



東温スタディ受診者の皆様へ

愛媛大学大学院医学系研究科
教授 齊藤 功

平成27年度は第2期東温スタディの2年目となります。平成22年度に東温スタディを受診した方の5年後の健診となりますが、昨年、受けることができなかった方にも受診の機会を設けさせていただきます。5年間はあっという間でした。しかし、からだの中では案外大きな変化が起こっています。「私は大丈夫」と思っている方も、油断せず、ご自身の健康管理に是非お役立てください。

高血圧 認知症
肥満 歯周病
動脈硬化 糖尿病
睡眠時無呼吸症候群

- ◇ 血液検査
- ◇ 栄養調査
- ◇ ぶどう糖負荷試験
- ◇ 歯周病検査
- ◇ 睡眠時無呼吸検査
- ◇ 身体活動量測定
- ◇ 頸動脈エコー
- ◇ 東洋医学健診
- ◇ 自律神経機能測定
- ◇ 物忘れ検査 他

東温スタディの主な検査項目

平成27年度 東温スタディのご案内

- 検査費用 **無料**
- 対象者 平成22年度に東温スタディを受診された方
平成21年度に受診し、26年度に再受診されなかった方
※封筒の宛名の下に皆様の受診年度を記入しております。
- 申し込み方法 **対象者には受診案内と返信はがきを同封しております。受診案内をご一読の上、返信ハガキにてご連絡をお願いいたします。**
- 平成23年度以降に受診された皆様へ 平成28年度以降、順次受診のご案内をいたします。東温スタディを受診されない年は、東温市や職場等で健康診査、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**
TEL. 089-955-9807 (受付時間: 平日 9:00~16:00)

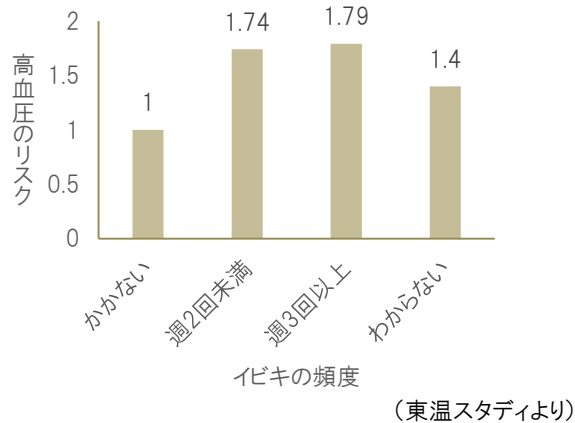
そのイビキ、大丈夫？ イビキは睡眠時無呼吸症候群のサインです！！

大きなイビキは睡眠時無呼吸症候群のサインです。睡眠時無呼吸症候群とは、眠っている間に呼吸が止まってしまう病気で、大きなイビキ、日中の強い眠気、疲労感などの症状が見られます。



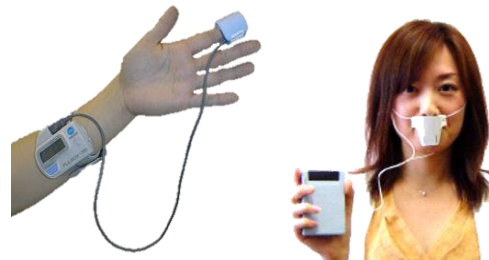
イビキと生活習慣病

最近の研究では、大きなイビキは高血圧、糖尿病、歯周疾患、心房細動、脳卒中、虚血性心疾患、突然死等の生活習慣病とも関連することが明らかになってきています。東温スタディの研究でも、イビキをかかない人に比べて週3回以上いびきをかく人は、約1.8倍も高血圧の人の割合が多いことがわかりました。

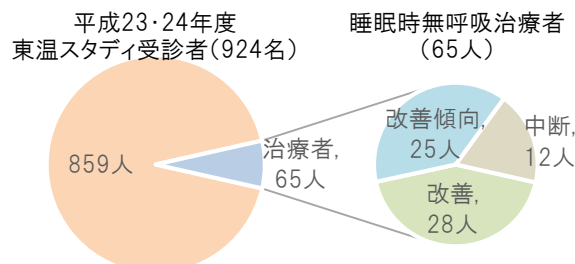


サインに気がいたら早めの受診を

自分のイビキが大きいと指摘されたことがある、または、日中の強い眠気や疲労感などの睡眠時無呼吸の症状が見られた場合は、専門家に相談しましょう。東温スタディでは、健診時に精密機器を用いた検査を行い、その結果に基づいて、結果説明会では治療が必要な方を中心に専門医師が説明相談を行っています。適切な治療を受けることにより、症状を改善できます。



東温スタディで実施している睡眠時無呼吸の検査
左：パルスオキシメーター(血液中の酸素飽和度を測ります)
右：ソムニー(センサーで鼻息を感知します)



平成23・24年度の東温スタディでは、924名の参加者の内、65名で睡眠時無呼吸の治療を開始し、その内の53名で症状の改善が見られました。



結果説明会で睡眠専門医による相談

より良い睡眠のために 「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」

厚生労働省は平成26年の春、国民が正しい睡眠の知識を身につけ、心と体の健康づくりに役立てることを目的に、新たな睡眠指針を発表しました。

新しい睡眠指針の特徴として、まず、三世代別(若年世代・勤労世代・熟年世代)に睡眠のコツが書かれています(7～9)。

もう一つの特徴として、睡眠と生活習慣病やこころの健康との関連について書かれています(3、4)。最近の研究では、睡眠不足や質の低下が、肥満、高血圧、糖尿病、うつ病などに関連し、また、より良い睡眠をとることでこれらの病気が軽くなることが明らかになってきました。

以下に、「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」を紹介します。是非、皆様の健康づくりにお役立てください。



©2013 東温市のいのとん#0074

健康づくりのための睡眠指針2014

- 1 よい睡眠で、からだもこころも健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 よい睡眠のためには、環境づくりも重要です
- 7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

※「健康づくりのための睡眠指針2014」の詳細は厚生労働省のホームページで閲覧できます。
URL:<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>