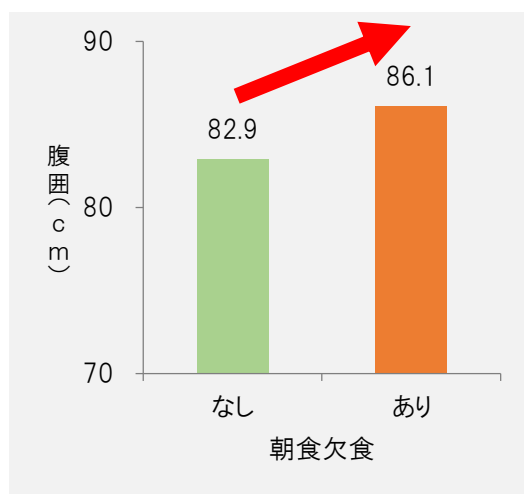


皆さまにご参加いただいた東温スタディの研究成果が国際的な学術論文となり、世界に発信されています。今回は、以下の3本の論文について紹介します。

朝食を抜く人ほど肥満が多い

本研究では、特に**朝食を毎日きちんと摂らない人は、摂る人に比べて、腹囲やBMIが高くなる傾向を認めました**。朝食をきちんと摂ることは、代謝亢進や体温の上昇、グルコーススパイクの抑制につながります。肥満予防のためにも毎日の規則正しい食生活を心がけましょう。

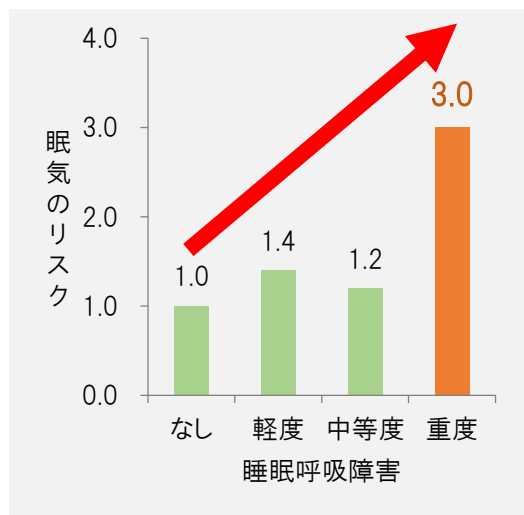
掲載雑誌: Journal of Rural Medicine 2014年



睡眠呼吸障害が重症だと眠気が強い

睡眠呼吸障害は日中の眠気を引き起こし、交通事故の原因にもなります。本研究では、PVTという機器によって、客観的に眠気を測定したところ、**睡眠呼吸障害が重いと、眠気のリスクが約3倍も高くなることがわかりました**。交通事故の予防においても、睡眠呼吸障害の早期発見は重要です。

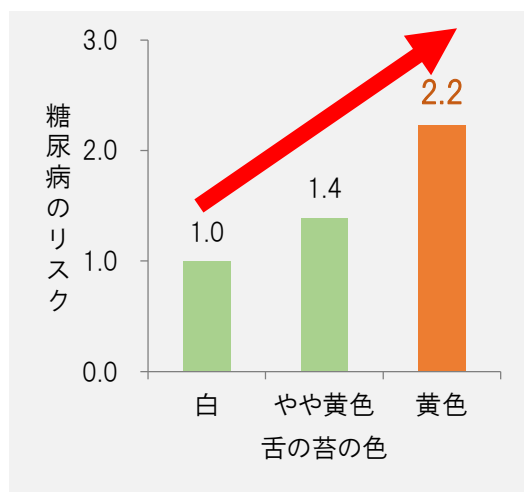
掲載雑誌: Sleep Medicine 2017年



舌の苔（こけ）が黄色い人ほど糖尿病が多い

東洋医学では、舌の苔が黄色く変色した状態は糖尿病の人に多くみられると考えられています。本研究では、**舌の苔が白い人に比べて黄色い人では、糖尿病の人が約2倍も多いことがわかりました**。舌は全身の健康状態を表します。皆さんの舌はどんな色をしていますか？

掲載雑誌: Journal of Epidemiology 2017年



東温スタディ ニュースレター

NO. **7**
2017年3月

発行: 愛媛大学東温スタディ事務局



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 齊藤 功

平成29年度は5年後健診である第2期東温スタディの4年目になります。早いもので、第2期東温スタディも最終年となりました。

東温スタディでは、たくさんの検査を実施しています。今年度は東温市歯科医師会と連携して、歯周病検査を再開いたします。生活習慣を見直すきっかけに、是非お役立てください。



- 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

©2013 東温市のとん#0074

平成29年度 東温スタディのご案内

● 対象者

- ・平成24年度に東温スタディを受診された方
- ・平成21～23年度に受診し、26～28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。
- ※今年、東温スタディを受診されない方は、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。

● 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。

● 問い合わせ先 愛媛大学東温スタディ事務局

☎ **089-955-9807** (受付時間: 平日 9:00～16:00)

✉ ths@m.ehime-u.ac.jp

HP: <http://www.toon-study.jp/>

費用
無料

特集：第2期東温スタディの結果から

お陰様で第2期東温スタディも今年が最後の年となります。東温スタディでは、通常の健診では受けることのできない様々な検査を行っています。今回は、糖負荷試験(糖尿病の検査)と尿アルブミン検査(腎臓の検査)について、平成26-27年の第2期東温スタディでわかったことをご報告します。



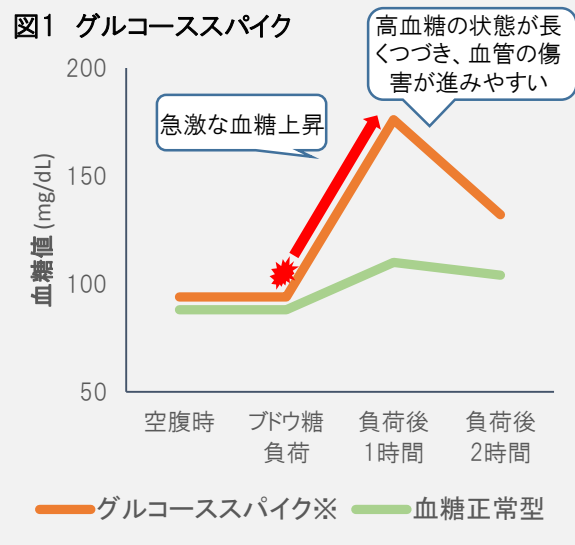
©2013 東温市のとん #0074

東温スタディで明らかになった グルコーススパイクの危険性！！

グルコーススパイクとは？

グルコーススパイクとは、**空腹時の血糖は正常範囲内でも、食後や糖負荷試験後の血糖が急激に高くなる(140mg/dL以上)現象**です(図1)。

通常、病院で行われる糖負荷試験での糖尿病の判定は、空腹時と2時間の血糖で行い、実は1時間の血糖値は用いられません。しかし、空腹時の血糖が正常であっても、負荷後1時間の血糖値が高い人の場合、全身が高血糖にさらされる時間が長くなり、**将来、糖尿病や動脈硬化になりやすい**ことわかってきました。



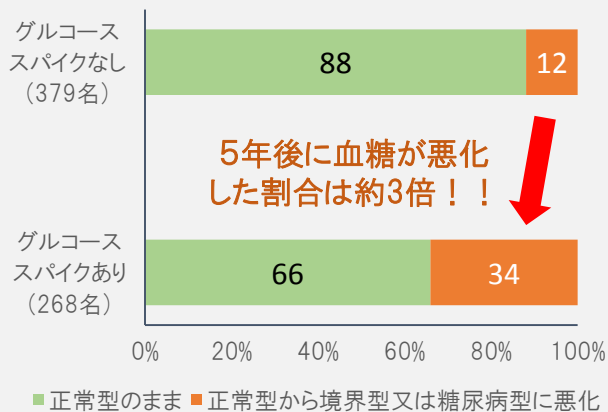
※糖負荷試験の1時間後に測定した血糖が140mg/dL以上。

血糖正常型でもグルコーススパイクがある人は、 5年後に血糖が悪化するリスクは約3倍！

平成21-22年に東温スタディ参加者において、血糖正常型と判定された方でも、グルコーススパイクがあった方は、なかった方に比べて、**5年後の血糖の悪化(うち3%は糖尿病を発症)が約3倍認められました**(図2)。

東温スタディでは、グルコーススパイクがある方に、**結果説明会で将来血糖を悪化させないための食事の工夫などの個別相談**を行っています。

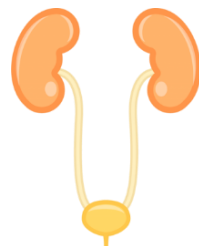
図2 東温スタディにおけるグルコーススパイクの有無による5年後の血糖の悪化状況



東温スタディで腎臓の軽微な異常を早期発見！！

尿アルブミンとは？

腎臓は無数の細い血管の集まりで、糖尿病や高血圧などにより腎臓の血管が傷害を受けると、尿の中にアルブミンという蛋白が漏れ出てきます。尿アルブミンの測定は、腎臓病のみならず、心血管病の早期検査として注目されています。



尿アルブミン検査は、一般の健診では測定されません。東温スタディでは、平成26年の第2期東温スタディからこの尿アルブミンの検査を導入しました。

現在は無症状でも、将来、腎不全による透析導入や重篤な心血管病発症の危険性がある方は約7%！

尿アルブミンは腎臓の血管傷害の目安ですが、さらにもう一つの腎機能検査であるeGFR(腎臓が老廃物を尿へ排泄する力の目安)と組み合わせることにより、**将来の腎不全による透析導入や重篤な心血管病発症の危険性を予測**することができます(図3)。

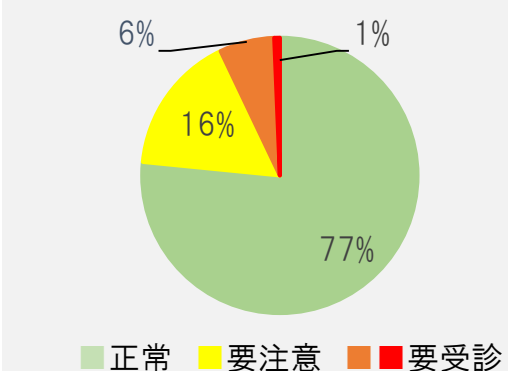
東温スタディでは、平成26-27年の受診者の**16%が「要注意(黄色)」、7%が「要受診(オレンジ又は赤)」**という結果でした(図4)。

図3 腎機能(eGFR)と尿アルブミンの組み合わせによる透析導入や心血管病発症のリスク

		尿アルブミン区分(mg/gCr)			
		<10	10-29	30-299	≥300
eGFR区分(mL/分/1.73m ²)	≥105	Green	Green	Yellow	Red
	90-104	Green	Green	Yellow	Red
	75-89	Green	Green	Yellow	Red
	60-74	Green	Green	Yellow	Red
	45-59	Yellow	Orange	Red	Red
	30-44	Orange	Red	Red	Red
15-29	Red	Red	Red	Red	

緑から、黄色、オレンジ、赤となるほど慢性腎不全による透析導入や心血管病発症のリスクが高くなる。(日本腎臓学会:CKD診療ガイド2012より)

図4 東温スタディ受診者の慢性腎不全重症度の割合



各分類の色は図3に対応。

グルコーススパイクや腎臓の早期の異常を見つけるためにも、第2期東温スタディを是非受けましょう！