

# JNHS News

Japan Nurses' Health Study Newsletter No.3

「女性の健康に関する疫学調査」会報

第3号

## ニュースレター第3号発刊にあたって

群馬大学医学部保健学科

林 邦彦

日本ナース・ヘルス研究

は本年にて開始から3年が経過しようとしています。

皆様には、長期にわたってご協力いただき、感謝申し上げます。



2001年から募集を開始して、おかげさまで、この調査への参加者は15,000人を越えました。このニュースレターでは、保健医療情報や皆様にお答えいただいた調査の結果を定期的にお知らせいたします。

この研究は、女性の生活習慣と健康との関係を探ることを目的としていますので、対象の方々の健康状態を継続して調査させていただくことがとても重要となります。来年2005年には第3回調査を予定しております。

妊娠したり、病気にかかったり、退職した場合などでも継続して調査にご協力いただけたらと存じます。また、転居の際には、事務局に連絡先をご一報ください。

皆様からいただいた調査票1部1部がわが国の女性の健康増進や疾病の予防に役立つよう、研究グループ一同精一杯努力致しておりますので、今後ともぜひご協力のほどお願い申し上げます。

住所などに変更がございましたら、同封のハガキの住所変更欄にご記入の上ご投函ください。ご意見やご感想なども、お教えいただければ幸いです。

**新たに調査に参加していただける30歳以上の女性看護職（看護師・准看護師・保健師・助産師）の方々を、引き続き募集しております。**お知り合いの方をご紹介いただける場合は、事務局まで必要部数とご送付先ご連絡ください。調査票など一式を、お送りいたします。

2004年12月

## 今号のキーワード

◆◆看護職の日常生活◆◆

◆◆公開シンポジウム

開催の報告◆◆



### ～ 目 次 ～

ニュースレター第3号発刊にあたって（群馬大学医学部保健学科 林 邦彦）	1
看護職の勤務時間と日常生活（日本看護協会 専務理事 岡谷恵子）	2
JNHS 公開シンポジウム開催と講演実施の報告 （カリン・マイケルズ博士 ハーバード大学公衆衛生大学院）	
米国ナースヘルス・スタディから見たホルモン補充療法	3
看護師の健康に関する研究 -30年にわたる女性の健康への貢献	4

看護職の勤務時間と日常生活

日本看護協会専務理事 岡谷恵子

看護職の皆さんはどのような日常生活をおくっているのでしょうか。

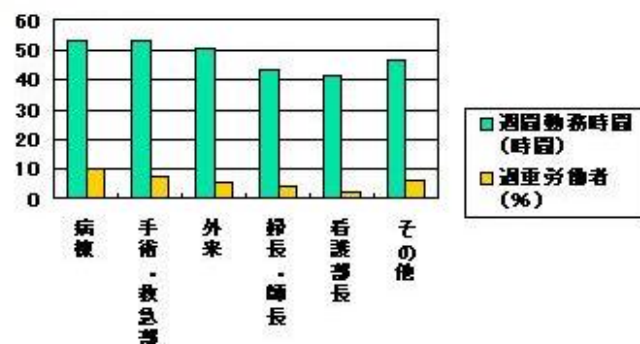
日本ナース・ヘルス研究の第1次募集ベースライン調査において、39,371人から調査票への回答がありました。そのデータを病棟、手術・救急部、外来、婦長・師長、看護部長、その他の勤務担当別に分けて、勤務時間と日常生活行動に差があるかどうか、比較しました。年齢構成は40歳未満45.5%、40歳代36.9%、50歳代16.9%、60歳以上0.7%で、平均41.4±7.7歳でした。

結果は、全体的に勤務をしている時間が長く、過重労働者が多い現状が示唆されました。一週間当たりの勤務では、とくに病棟は53.4時間、手術・救急部は53.3時間と、長時間の勤務をしているという結果でした。

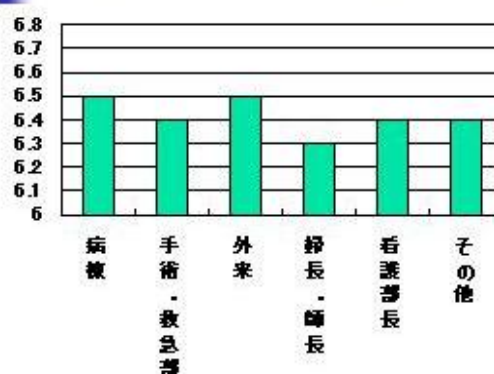
日常生活の行動を国民栄養調査、国民生活基礎調査等の一般女性と比較してみました。睡眠時間は、一般女性の7.35時間に対して6.3~6.5時間であり比較的短く、朝食の欠食者は、5.1%に対して多く（婦長・師長は14.1%）なっていました。運動実施者は8.6%に対して少なく（病棟勤務の人は0.6%、手術・救急部の人は1.2%）、週3回以上の飲酒者は23%に対して若干多い（20.7~26.4%）ことがわかりました。

女性看護職は、勤務時間が不規則で労

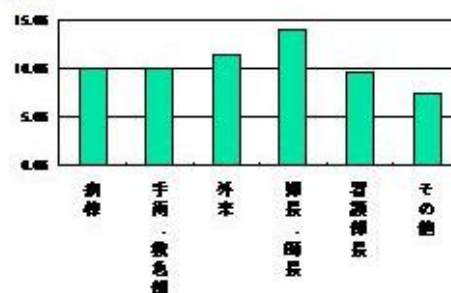
週間平均勤務時間



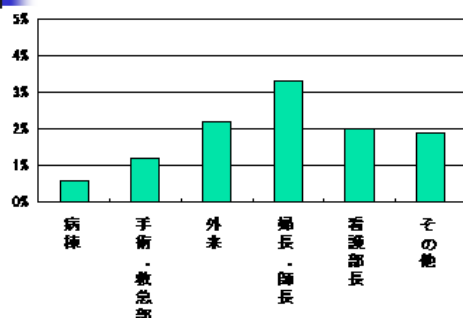
一日の平均睡眠時間



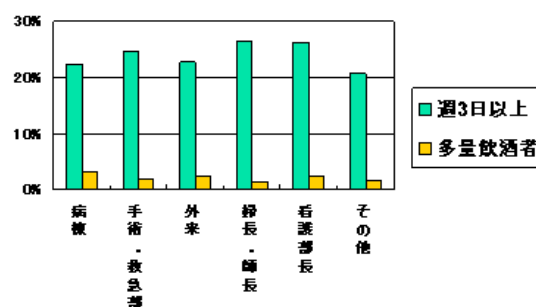
朝食を全く食べない人



運動実施者



飲酒者



働時間が長く、勤務中に身体を動かすことが多いと推察されますが、勤務担当によって労働時間が異なり、日常生活行動も違いがあることが示されました。

日常生活が違ふことは、健康状態や疾患の発生に影響するのでしょうか。その因果関係は、初回の断面調査のみからでは、明らかにすることはできません。生活習慣病やがんなど疾患の発生との因果関係を見るためには、長期にわたる調査が必要となります。そして、多くの人数を調査することが、信頼性のある結果を示すことにつながります。現在までに、日本全国から、この調査に協力いただける方が、15,000人集まっていますが、目標の50,000人にむけて参加者を増やし、継続して調査をしていく必要があります。

- \* 第35回日本看護学会（看護管理）にて発表をしましたので、ホームページの抄録も参照ください。
- \* 他、学会発表の抄録もホームページに掲載しております。

### ◆◆◆ 日本ナース・ヘルス研究公開シンポジウム実施報告 ◆◆◆

平成16年7月31日（土）東京大学鉄門記念講堂にて、公開シンポジウム「ホルモン補充療法と疫学研究 ―日米のナース・ヘルス研究―」を開催しました。米国ハーバード大学公衆衛生大学院から、カリン・マイケルズ博士を招き、米国で行われている研究結果をもとに、ホルモン補充療法のリスクについて報告がされました。

#### 【招待講演】 ホルモン補充療法：観察研究と無作為化臨床試験のデータは一致していないのだろうか？



ホルモン補充療法(HRT)は、更年期に伴う症状を治療するために数十年の間、広く使用されてきました。米国のナース・ヘルス研究(NHS)は、米国で最初に行われた大規模女性疫学研究で12万人の女性看護職を対象にした前向きコホート研究です。この観察研究から、HRTは更年期障害だけでなく、冠状動脈心疾患の予防に効果があるとの結果が出ました。一方、乳がんのリスクの増加が示され、特にエストロゲンとプロゲステロンの併用療法を受けた女性において、乳がんの発生が増加するという結果が出ました。

2002年に報告されたWomen's Health Initiative研究(WHI)(米国の大規模な多施設無作為化臨床試験)は、無作為にエストロゲンとプロゲステロンの併用療法に割り当てられた女性のグループにおいて冠状動脈心疾患の増加が示され、さらに脳卒中および乳がんの発生の増加が示唆されました。

観察研究(NHS)と無作為化試験(WHI)で相反する結果が得られた理由として、いくつかの可能性が考えられます。一つめの理由として、二つの研究の研究対象集団が異なっていたことです。NHSでは、更年期症状を改善するためにHRTを服用した女性を対象とし、WHI参加者の大部分は更年期症状がない女性を対象としました。そのため、WHI参加者に服薬非遵守の問題がありました。そして、WHI参加者は閉経後数年経ってからHRTを始めた人が多く含まれていました。二つめの理由として、WHIの調査期間がNHSよりもかなり短かったことがあげられます。三つめの理由として、NHSのHRT服用者は何らかの望ましい生活習慣をとっていた可能性があげられます(交絡)。

今後NHSとWHIでのサブグループにおける追加解析を行っていく予定です。HRT使

用の決定は、更年期症状によって決めるべきであり、HRTの長期的治療は、多くの女性に必ずしも必要ではないのかもしれないと考えます。

\*シンポジウムの資料が必要な方は事務局まで、ご連絡ください。

## ◆◆◆ 看護師の健康に関する研究

### 30年にわたる女性の健康への貢献 ◆◆◆

平成16年7月28日に長野県松本市にて開催されました第35回日本看護学会（母性看護）にて、カリン・マイケルズ博士による「米国における看護師の健康に関する研究－30年にわたる女性の健康への貢献－」と題する講演を実施しました。米国におけるナース・ヘルス研究がどのように行われてきたのか、看護職の多大なる協力のもとに、米国において最も重要で信頼されている研究に位置づけられていることなどの紹介がありました。

米国のナース・ヘルス研究(NHS)は、1976年に開始しました。その年、米国の11の州に在住する30～55歳の女性の正看護師121,700人が、個々の健康状態、がん、心臓血管疾患などの疾患の様々な潜在的リスク要因についてのアンケートに回答しました。参加者は、ライフスタイルが変化したり、新しく病気にかかったりしたことなどの情報を更新するために二年ごとに追跡アンケートを受け取ります。

新たに報告された疾病については、医療記録を閲覧する許可を得たあと、NHSの研究グループの内科医によって調査されました。血液サンプルが1989～90年に約33,000人の参加者から集められ、1982年には約68,000人の参加者から足指爪が集められました。28年間の追跡調査をしていますが、回答率は、死亡者を除く90%以上を維持しています。研究への参加は、数回に亘る調査票の郵送、回答のない人への電話連絡、ニュースレターの送付、参加者からの質問に対する回答によって促進されます。

NHSは、過去30年間にわたり女性の健康に対する重要な知見を提供してきました。研究に参加している集団は、食事、身体活動、体重および外因性ホルモン、内因性ホルモンなどの要因に関して詳細に回答し、乳がん、結腸直腸がん、肺がん、心臓血管疾患、糖尿病および他の慢性病を含む様々な疾患について貴重な情報を提供しました。看護師の健康に関する研究の信頼性が高いのは、大規模な集団であること、30年間にわたって非常に高い参加率が保たれていること、保健医療の専門家の回答であり信頼性が高いこと、および繰り返し調査がなされるからです。看護師の健康に関する研究は、将来にわたって、女性の慢性疾患の原因の解明に貢献し続けていくことでしょう。



#### JNHS 研究事務局・連絡先

研究・ニュースレターについてのお問合せは、電話・FAX・メールなどで以下の連絡先まで。

〒371-8514 群馬県前橋市昭和町 3-39-15

群馬大学医学部保健学科医療基礎学 林 邦彦・江原 加代子

連絡先：Phone & FAX 027-220-8974

E-mail：[eba@health.gunma-u.ac.jp](mailto:eba@health.gunma-u.ac.jp)

JNHS ホームページ：<http://jnhs.umin.jp/>

JNHS 研究責任者 群馬大学医学部保健学科医療基礎学  
JNHS ニュースレター編集部

林 邦彦  
JNHS 事務局 担当 細川美千恵