

2005年号発刊にあたって

研究責任者：群馬大学医学部保健学科

林 邦彦

日本ナース・ヘルス研究に参加いただいている皆様には、長期間にわたって研究にご協力いただき、感謝申し上げます。

この調査研究は、女性の健康維持増進に関わる要因を探り、女性の健康管理における疫学的エビデンスを確立することを目的としています。わが国では、女性のみを対象にした唯一の大規模疫学調査として、極めて貴重なものといえます。

現在まで、全国47都道府県の約17,000人の方々に参加いただいています。このような疫学調査研究では、皆様に10年以上にわたって継続して、生活習慣の変化や健康状態を調査させていただくことが重要となります。2年に1度、継続調査票をお送りしていますが、今年がその時期にあたる方々には、調査票を同封いたしました。是非、ご協力のほどお願いいたします。退職や転職されたり、転居したなどがあつた場合でも、是非、継続して調査にご協力ください。

本ニューズレターでは、日本ナース・ヘルス研究で得られた中間的結果や、姉妹研究ともいえる米国ナース・ヘルス研究（米国20万人以上の女性看護師が参加）からの最近の情報をいくつかご紹介します。

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。また、研究班へのご意見や感想なども、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25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、事務局までご連絡ください。調査票など一式を、お送りさせていただきます。

今号のキーワード

◆◆ ナース・ヘルス研究 ◆◆

- ・継続調査年の該当の方：
同封の継続調査票の記入・返送を、お願いいたします。
- ・来春3月まで新規参加者を募集中：
お知り合いの「25歳以上の女性看護職」の方をご紹介ください。

～ 目次 ～

2005年号発刊にあたって	(林 邦彦)	1
煙草	(前野 貴美)	2
出生時体重	(片野田 耕太)	3
最近の米国ナースヘルス論文から	(宮崎 有紀子)	3
JNHS事務局	4

◆女性の妊娠出産が喫煙行動に及ぼす影響

(財) 筑波メディカルセンター つくば総合健診センター

前野貴美

喫煙が妊娠女性や胎児に与える影響については、流・早産、低出生体重、乳幼児突然死症候群の増加などさまざまな報告がありますが、妊娠により女性の喫煙行動が変化することも報告されています。今回、1999年日本ナースヘルス研究(群馬パイロット研究)にご参加頂いた方を対象として、女性の妊娠出産が喫煙行動に及ぼす影響について調べました。

まず妊娠と喫煙状況の関連をみました(図1)。20歳代では、妊娠していない女性の喫煙率が22.3%に対し、妊娠中の女性では11.5%とほぼ半分でした。また、妊娠中の女性は過去喫煙者の割合が高くなっており、その半数以上が1年以内に禁煙したと回答していました。これらのことから、妊娠は禁煙のよい機会になっていると考え

られました。次に出産と喫煙状況の関連をみました(図2)。妊娠中の禁煙が継続されていけば、出産経験のある女性の方がそうでない女性よりも喫煙率が低く、過去喫煙が多くなるのではないかと考えられますが、20歳代、30歳代いずれの年代でも、出産経験と喫煙状況に有意な関連は認められませんでした。

以上のことから、妊娠は禁煙のよい機会となっているものの、妊娠中に禁煙に成功した女性の多くが出産後喫煙を再開していると考えられました。この傾向は、一般女性における先行研究とも一致した結果です。女性の喫煙対策を考える際には、妊娠・出産時の禁煙指導を効果的に行うこと、そして出産後の再喫煙の予防支援が重要であると考えられます。

図1
妊娠と喫煙状況

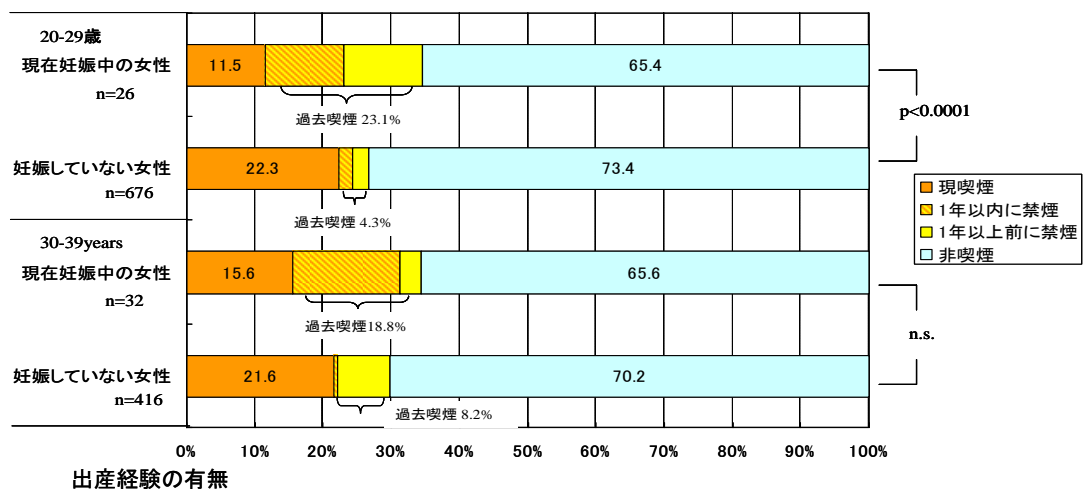
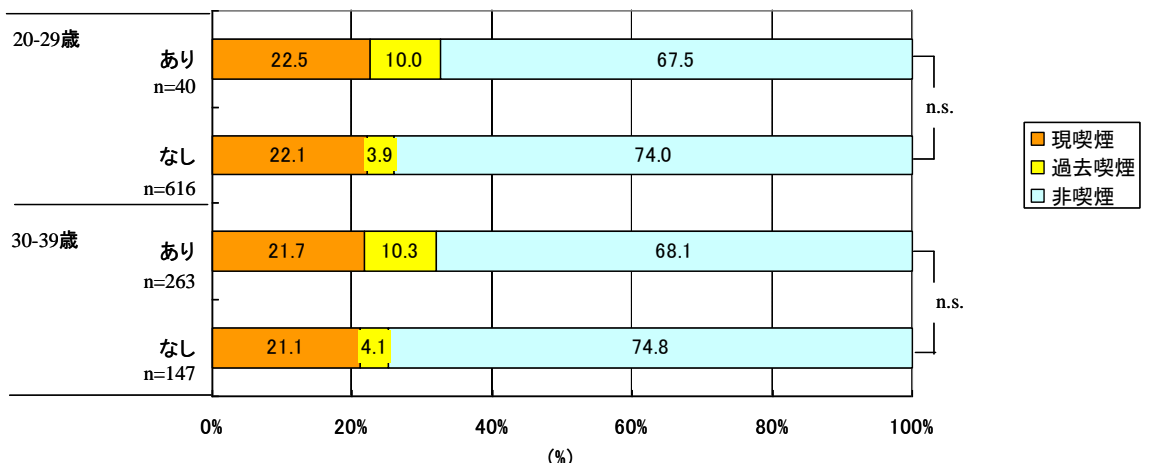


図2
出産経験と喫煙状況





◆「小さく産んで大きく育てる」は正しいか

国立がんセンターがん予防・検診研究センター情報研究部

片野田 耕太

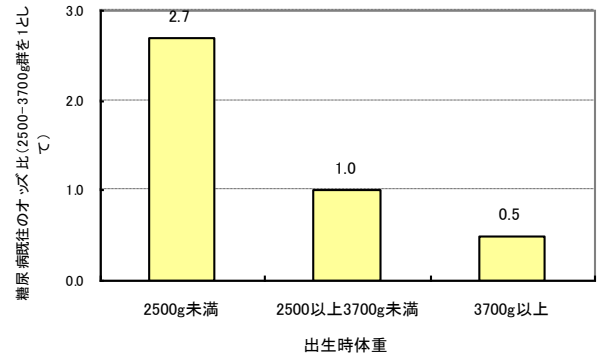
「小さく産んで大きく育てましょう」この言葉を聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか。出産時の赤ちゃんの体が小さい方がお産が楽だ、という考え方はかつて、日本では浸透していました。しかし、英国サウザンプトン大学バーカー教授のグループがこの考え方に疑問の声をあげました。「成人病胎児期発症説」です。

この説は、胎児期の栄養状態が悪く出生時の体重が軽いと、その子供が成人してから高血圧や糖尿病などの成人病（生活習慣病）になりやすい、という仮説です。「日本ナースヘルス研究」では、ベースライン調査票で出生時の体重を答えていただいていますので、間接的にこの仮説の検証を試みました。

右図は、ベースライン調査に答えていただいた約3万7千人の方のデータで出生時体重と糖尿病の既往歴の有無との関連を調べた結果です。出生時体重が2500g以上3700g未満で生まれた人を1とした場合、2500g未満で生まれた人は2.7倍、3700g以上の人は0.5倍（半分）の頻度で糖尿病の既往歴がありました。

出生時体重が軽かった人ほど糖尿病の既往歴の頻度が高いというこの結果は、「成人病胎児期発症説」を一応支持しています。しかし、より直接的な検証のためには、今後の継続調査で新規に糖尿病になった人とそうでない人を比べる必要があります。「日本ナースヘルス研究」では今後の継続調査を通じてこのような研究を進める予定です。

* 第15回日本疫学会学術総会（2005, 片野田ら）より。ロジスティック回帰分析。年齢、学歴、看護資格、出生時妊娠週数、18歳時のBody Mass Index、若年期の喫煙・飲酒・運動習慣、両親の糖尿病歴を調整。



◆最近の米国ナース・ヘルス研究論文から

群馬大学大学院医学系研究科保健学専攻

宮崎有紀子

☆ CRP と心疾患



雑誌「New England Journal of Medicine」2004年12月号に、CRP（C反応性蛋白）と心疾患に関する論文が掲載されました。CRPは疾患を特定することはできませんが、炎症マーカーとして重要な指標であり、動脈硬化性疾患に関与していることがいわれてきています。この研究では、調査開始時に心血管系疾患がなく、血液サンプルの得られた人を対象として、8年間または6年間追跡しました。炎症性マーカーとの関連を調べたところ、CRPが高値の人（3.0mg/l以上：^注）は低値の人（1.0mg/l未満）に比較して心疾患の発生が1.79倍高いことが明らかとなり、CRP値が心疾患のリスク上昇と関係があることが示されました。（注：この研究では高感度のCRP測定を行っているため、単位がmg/lとなっています。）

☆ 運動習慣と肥満：死亡リスクへの関連

雑誌「New England Journal of Medicine」2004年12月号に、体脂肪と運

動の死亡リスクに関する論文が掲載されました。肥満は心疾患、癌などの生活習慣病や死亡のリスクに関連するといわれていますが、運動習慣を考慮した場合はどうでしょうか。この研究によれば、やせていて（BMI25以下）運動習慣のある（週に3.5時間以上運動している）女性と比較した場合の死亡率が、やせていて運動習慣のない女性では1.55倍、肥満（BMI30以上）で運動習慣のある女性では1.91倍、肥満で運動習慣のない女性では2.42倍であることがわかりました。運動習慣は肥満によるリスクを打ち消すほどではないようですが、肥満度が同じくらいであれば、運動習慣がある人の方が死亡のリスクは減少します。

☆ 睡眠時間と糖尿病の発生リスク

雑誌「Diabetes Care」2003年26号に、睡眠時間と糖尿病に関する論文が掲載されました。最近の実験的な研究では、睡眠不足が耐糖能などに影響を与える可能性が示されています。米国ナースヘルス研究では、

1986年～1996年の追跡調査より、睡眠時間と糖尿病発生の関係を検討しました。睡眠時間が長い人（1日9時間以上）も短い人（1日5時間以下）も、1日8時間睡眠と答えた人に比べて糖尿病発生のリスクが約1.5倍高くなりましたが、BMI等を調整すると、短時間睡眠の人では関連がないという結果になりました。短時間の睡眠と糖尿病発生には、肥満が介在していることが示唆され、その理由として睡眠時間が短いとレプチン（食欲を抑制するホルモン）の分泌が抑制され、食欲が亢進することにより体重が増加し、糖尿病発症につながるということが考えられています。また重症の糖尿病に限ると、睡眠時間とより強い関連がみられました。睡眠時間と糖尿病発生のメカニズムについては、今後さらに詳しい研究により明らかにされていくと思われま



JNHS 研究班・研究事務局では、指名

された者（写真）以外のものは、住所・氏名のデータにアクセスできません。個人情報の厳重な保護管理を徹底しています。

黒崎こずえ、岡田智子
藤田利治、河口朋子



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・黒崎こずえ・岡田智子・宮崎有紀子
連絡先：Phone & FAX 027-220-8974 E-mail : eba@health.gunma-u.ac.jp

JNHS ホームページ : <http://jnhs.umin.jp/>