



JNHS 2008 年号 ニュースレター 目次

『本号のキーワード: 女性の健康力』

p 1. 巻頭言	・・・	林 邦彦
p 3. 新健康フロンティア戦略と井伊久美子委員のご紹介	・・・	今関 節子
p 3. 客観的な「ナースの姿」をナース自身の研究への参加で描き出そう	・・・	福井 トシ子
p 4. 継続の意味—JNHS 募集に関わって—	・・・	今関 節子
p 5. 不妊に関するリスク因子について—米国ナースヘルス研究論文から—	・・・	細川 美千恵
p 6. JNHS 事務局から	・・・	黒崎 こずえ

JNHS (日本ナースヘルス研究) フォローアップ調査に参加いただいている皆様に、2008年度 JNHS ニュースレターをお届けします。今回のニュースレターは JNHS 看護専門委員会の先生方を中心に、記事執筆をお願いしました。

ご承知のように、JNHS に参加いただいている方々は、2001年10月～2007年3月に実施したベースライン調査(全国の25歳以上の看護職有資格者を対象)において、フォローアップ調査に同意いただき自宅住所と氏名を登録された約17,000人の方々です。なお、群馬パイロット研究に参加された方々のベースライン調査は1999年夏に行いました。登録された方には、毎年の JNHS ニュースレターと、2年に一度のフォローアップ調査票をお送りしております。皆様それぞれでの参加登録時期が異なりますので、既に9年以上経過された方もいらっしゃるれば、2年後調査として今回初めてフォローアップ調査票を受け取られる方もいらっしゃると思います。調査票が同封されている方におかれましては、調査票への回答と返送のほど、何卒よろしく願いいたします。



アップ調査では、参加いただいている方々の全員から回答を得ることが極めて重要です。もし、回答者と未回答者の間で生活習慣の変化や健康度が異なったりしていると、調査データの分析は歪んだものとなり誤った結果を導きかねません。疫学ではこれを「選択バイアス」などと呼んだりします。そのため、同様の調査法をとっている米国のナースヘルス研究では(約12万人の女性ナースを対象に1976年から調査をしている Nurses' Health Study-I)、未回答の方には、回答をいただくまで何回も書留郵便や電話で再依頼を続け、また海外移住された方々にも調査票を送り続

表. JNHS フォローアップ調査の参加者が多い県

25歳以上女性人口あたりの参加者割合(1,000人)			参加者人数(人)		
1位	福井県	1.36	1位	大阪府	1,356
2位	群馬県	1.15	2位	群馬県	868
3位	徳島県	1.11	3位	愛知県	815
4位	香川県	0.98	4位	福岡県	772
5位	滋賀県	0.79	5位	神奈川県	726
6位	富山県	0.78	6位	東京都	653
7位	大分県	0.77	7位	北海道	614
8位	高知県	0.76	8位	新潟県	594
9位	和歌山県	0.73	9位	長野県	558
10位	沖縄県	0.70	10位	千葉県	538

けるなどして、30年以上続くフォローアップ調査での回答率は毎回90%以上を保っています。また、米国の一般女性を対象にしたウィメンズ・ヘルス・イニシアティブ研究でも(約16万人の一般女性を対象に1993年から調査しているWomen's Health Initiative Study)、15年間にわたり毎年調査を行いました。そのフォローアップ率は94%でした。女性の健康問題で多くの科学的根拠を提供しているこれらの疫学研究は、単に対象者数が多いだけでなく長期間にわたって高い回答率を保っていることが、世界で最も信頼できる研究とされる理由です。

さて、JNHS フォローアップ調査に参加されている方の数を、都道府県別にみました(表)。女性人口あたりで見ると、福井県、群馬県、徳島県、香川県、滋賀県の順で多く、これらの県では25歳以上の全女性人口1,000人に対して1人といった割合で(ほぼ就業看護職の女性20人に1人に相当)、参加いただいています。また、参加者人数で見ると、大阪府、群馬県、愛知県、福岡県、神奈川県の間で多く、大都市部を含む都道府県が上位10位内に多くみられ、これらの都道府県では500名を超える方々が参加されています。

JNHS 参加者の皆様は、わが国の女性を代表する集団として調査させていただいていま

す。フォローアップ期間中に退職・休職・転職などされ、看護職として働かれていなくても、継続して調査にご協力下さい。また、例えば、回答しにくい設問があつて調査票への回答が一部分抜けたものになつても結構です。是非とも、2年に一度のフォローアップ調査票への回答をお願いします。転居など住所変更や、調査票紛失など再送付の依頼などございましたら、同封した葉書にて研究事務局までお知らせ下さい。

なお、一部の対象者の方では、定期的なフォローアップ調査票とは別に、健康状態や疾病状況の調査、食生活詳細調査、臨床検査調査などの依頼をさせていただくことがございます。その場合にも、ご協力のほどお願い致します。回答いただいたデータをもとに、どのような事柄が女性の疾病予防や健康増進に繋がるのかを統計的に分析して、参加いただいている皆様はもちろん、これからのわが国の女性にとって有用となる結果をお示しできるようJNHS研究班は努力してまいります。ご協力のほど、お願い申し上げます。



#### JNHS 研究責任者：

群馬大学医学部保健学科医療基礎学  
林邦彦

#### JNHS 女性看護専門委員会：

今関節子(委員長、桐生大学医療保健学部)、岡谷恵子(近大姫路大学看護学部)、野地有子(防衛医科大学校)、福井トシ子(杏林大学医学部附属病院)、坂口けさみ(信州大学医学部保健学科)、井伊久美子(日本看護協会)



福井トシ子



坂口けさみ



井伊久美子

2008年より新たに3名の委員が加わりました。



厚生労働省の新健康フロンティア戦略の柱の一つである「女性の健康力」に係る専門家会議の委員として日本看護協会として参画しておられ、JNHS とのパイプ役も担ってくださいます。

平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」において「女性の健康力」が柱の一つに位置付けられました。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすためには生活の場（家庭、地域、職域、学校）を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

厚生労働省では、毎年3月1日から3月

8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開することとしています。

平成20年度からJNHSの女性看護専門委員になっていただいた日本看護協会の井伊久美子常任理事は、日本看護協会を代表してこの厚生労働省の専門家会議に出席しておられ、同じく専門家会議の委員でおられるJNHS 運営委員長の水沼英樹先生（弘前大学教授・日本更年期学会理事長）と共に、日本においては全都道府県の女性看護師（女性集団）を対象にした前向きコホート研究である本研究と国民運動のパイプ役としても活動していただいています。

## 客観的な「ナースの姿」をナース自身の研究への参加で描き出そう



私たちはふだん、鏡を見て自分の状態をチェックしている。時折、「あらっ、最近太ってきたかしら」とか、「ちょっと目の下のクマが気になるわ」と思ったりして、必要に応じて化粧を施したり、直近の生活態度を見直したりする。そして自ら描く「あるべき姿」、つまり健康で生き生きとした姿を保とうとする努力を働かしている。ときには鏡に向かっておもむろに笑い、笑顔をチェックして、自分の精神的な健康度を推し量ることもあるかもしれない。思春期の若い少女たちのように四六時中、鏡とにらめっこすることはないが、自分を客観的に観察するために、鏡を有効に利用している。

さて、ではナースとしての私たちは今どの

杏林大学医学部付属病院 福井トシ子

ような姿なのか。これまでは、「周りの同世代の人と比べると自分は体力があるような気がする」とか「普通の人と生活リズムが違うから、体にも何らかの影響が出ているのではないか」といった個々の憶測や断片的な情報に頼って想像するのみで、客観的に確認する手立てはほとんどなかった。本研究は、日本のナース像を客観的に捉える「鏡」を作ろうとしているものである。

すでに海外では同様のいわゆるコホート研究が積極的に実施されている。なかには米国で1976年に開始された、12万人のナースを対象に2年ごとに調査を実施する「ナース・ヘルス研究」という大規模なものもある。これらの研究の成果により、そのときどきのナ

ース像が描き出され、そこから将来どのような問題が起こりうるか、それを防ぐために有効な方策は何かということも多面的に検討されている。

皆様のご協力のもと、本研究は折り返し地点を過ぎた。いよいよ私たち日本のナース像が少しずつ映し出されようとしている。果たしてどんな姿が現れるか、期待と不安が錯綜するところである。そしてその姿を見てどうするか、健康で生き生きしたナースの姿に近

づけるために看護界、あるいは医療界も含めて全体的に検討しなければならない課題も見えてくるであろう。

そもそも、まずは私たちナースが健康でなければ、質の高い医療を提供することは難しいのである。ナースの健康度をチェックするための「鏡」を持つために、引き続き皆様のご協力を心よりお願いしたい。



## 継続の意味—JNHS 募集に関わって—

2001年、JNHS 調査協力者の全国に向けての募集が始まった。各都道府県看護協会と、各県にある看護系大学の主に母性・女性看護教員の協力を頂き、また他にもこの調査に関わっておられたあらゆる研究者の力を頂いての募集開始であった。当時依頼した各協会長さん宛の依頼状を見るとよくもこのように強気に依頼したものだと反省しきりであるが、当時、各都道府県の看護協会会長さんは実に懐の深い人ばかりで、数年間の募集活動を通して私も実に多くの貴重な学びをさせていただいた。母性・女性看護の教員たちもご多用の中にもかかわらず何度となく当該の看護協会に出向いて力を貸してくださった。

JNHS の調査は 2001 年にベースライン調査をスタートした第1次協力者がすでに、昨年3回目の調査を終え、今年は第3次と第5次協力者向けのそれぞれの回数の調査を実施するという複雑な運営をしつつ、折角の皆様の貴重なデータは個人情報に最善の配慮を払いつつ大切に扱わせて頂いている。

## 桐生大学医療保健学部 今関節子

今年はベースライン調査の第1次から第5次全てのデータが揃ったので、看護専門委員も学会等で発表してきた経過報告を、論文にまとめる動きになっている。JNHS はスタートしてから既に8年が経過したのである。米国の看護師23万8千人が貢献しているNHSでは1976年にスタートして、10年目頃より年10報以上の原著論文が出はじめ、年を追って著増し、今では、膨大なエビデンスをもって米国における女性の健康に関する最も重要な研究となっている。当然調査対象者である看護師はこの研究に貢献できる誇りをもって参加しているのである。日本におけるJNHSの価値も今後の弛みない継続を通して確認されてくるものと思われる。

NHSに限らず2008年アメリカで公表された健康に関わる研究成果をみると、‘魚好きが日本人の心臓を健康に保つ’、‘米国女性の4人に1人が尿失禁など骨盤底障害の悩みを持つ’、‘肥満が免疫反応を弱める’、‘認知症診断後の平均余命は5年未満’、‘夜間勤務も発

癌（がん）因子に’、‘健全な睡眠は健康な老後につながる’ ‘ビッグな朝食が減量につながる’ 等々価値ある研究成果が次々と生み出されている。このエビデンスの陰に膨大な知性

と協働のための前向きなエネルギーを感じるのであるが、何よりもゆるぎない継続がその基盤を支えていると思われる。

## 不妊に関係するリスク因子について—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 細川美千恵

### ☆18歳の時の体格（BMI）と不妊について

雑誌「American Journal Obstetric Gynecology」1994年171巻1号に、「思春期のBMIと排卵因子による不妊」に関する論文が掲載されています。アメリカの14の州の女性看護師116,678人を研究対象とし、その中から結婚したあと少なくとも1年間排卵因子のために妊娠にいたらない2,527人、既婚者で出産経験があり不妊の経験のない46,718人

を分析しました。18歳の時の体格（BMI）が標準的である人のリスクを「1.0」としたとき、排卵因子による不妊のリスクは、BMIが16以下の人は「1.2」でしたが、BMIが32以上の人は「2.7」と高くなっていました。18歳時のBMIが高いことは、その後の排卵因子による不妊のリスクの一つとして示されました。

### ☆身体活動、体格（BMI）と排卵因子による不妊について

雑誌「Epidemiology」2002年13巻2号に、「身体活動、BMIと排卵因子による不妊」について論文が掲載されました。身体活動の強さとアメリカ人女性に多い肥満が排卵因子による不妊に影響を及ぼすかを明らかにするために調査が行われました。排卵因子による不妊を経験した830人と、妊娠した26,125人を対象にして、肥満と身体活動について比較しました。体格（BMI）と排卵因子による不妊には関係性が観察され、やせの体格（BMIが20未満）と肥満（BMIが25以上）ともに、標準的な体格にある人よりもリスクがあがっていました。しかし、毎週1時間の身体活動

をすることによって、排卵因子による不妊のリスクが減少していました。これらのデータから、アメリカの女性の間では、排卵因子による不妊は、特に体重の増加と運動が少ないライフスタイルに関連していると言えます。運動による体重減少に伴ってリスクが減少するメカニズムとしては、性ホルモンの上昇、遊離アンドロゲンの上昇、インシュリン感受性の上昇などがあると考えられています。

以上、2つの論文を紹介させていただきました。日本の女性にはやせの体格の人が多いため、BMIが低いことと排卵因子による不妊にも着目する必要性があると考えられます。皆



さんに参加いただいている日本ナースヘルス研究のベースライン調査からも30歳代後半～40歳代の方では、2年以上の妊娠にいたらなかったと回答した方が約14%いらっしゃいました。女性の健康について考えたとき、性と生殖に関するテーマはとても重要な部分に位置付けられます。とくに「妊娠」に関する問題は、対象者のプライバシーにかかわってくるため、倫理的な配慮も必要になり、一般女

性を対象にして質問や調査をすることは難しくなります。妊娠しようと計画している女性とそのパートナーの力になれるには、科学的な根拠に基づいた調査研究の積み重ねが必要となります。今後、保健医療の専門職にある看護職の方にこのような分野の調査研究に引き続きご理解とご協力をお願いしたいと考えています。

参考文献：

- 1) Rich-Edwards JW, Spiegelman D, Garland M, Hertzmark E, Hunter DJ, Colditz GA, Willett WC, Wand H, Manson JE. Physical activity, body mass index, and ovulatory disorder infertility. *Epidemiology* 2002, Vol.13. No.2.184-190
- 2) Rich-Edwards JW, Goldman MB, Willett WC, Hunter DJ, Stampfer MJ, Colditz GA, Manson JE. Adolescent body mass index and infertility caused by ovulatory disorder. *American Journal Obstetric Gynecology*. 1994. Vol. 171 (1) 171-177.



研究・ニュースレターについてのお問い合わせは、以下の連絡先までお願いいたします。

[JNHS 研究事務局・連絡先](#)

群馬大学医学部保健学科医療基礎学 林研究室内

黒崎こずえ

〒371-8514 群馬県前橋市昭和町 3-39-15

TEL&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/>