日本ナースヘルス研究（JNHS）
Japan Nurses' Health Study

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
林研究室内　JNHS 事務局
電話＆ファクシミリ　027-220-8974
E-mail eba@health.gunma-u.ac.jp
Web-Site http://jnhs.umin.jp/

JNHS 2010 年度号　ニュースレター　目次

p 1．巻頭言　・・・林　邦彦
p 2．Japan Nurses' Health Study からみた看護職の生活習慣・・・坂口けさみ
p 4．海外の研究成果の紹介　・・・徳田、長井、穴澤
p 6．事務局から　・・・黒崎こずえ・研究事務局

日本ナースヘルス研究（JNHS）長期継続調査に参加いただいている皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。この長期調査には、北海道から沖縄まで全都道府県の約 16,000 名の女性が参加されています。ニュースレター2010 年度号をお届けいたします。JNHS 看護専門委員会による調査結果の中間報告、また当調査研究の姉妹研究である米国ナースヘルス研究（NHS）が報告した女性の健康に関する記事などを、掲載いたしました。

皆様には、参加登録時にご回答いただいたベースライン調査から数えて 2 年ごとに継続調査票をお送りしています。今年が継続調査年となる方々には、該当する調査票を同封いたしました。お忙しいところ恐れ入りますが、ご記入の上、返信用封筒にて返送してください。また、昨年が継続調査年であった方々で未だ回答をいただいていない方には、改めて調査票をお送りいたしますので、ご回答のほど宜しくお願い致します。継続年数によっては、調査票の生活保健習慣などの設問数が多い場合もあります。もし答えにくい設問があって一部未記入となったとしても、ご返送下さい。

前述の米国 NHS の第一次参加者では、1976 年に調査が開始され、現在も調査が続けられています。女性の各ライフステージにおける健康問題の解明のため、何と 35 年間に渡って調査に参加されています。自分のみならず、次の世代の女性の健康にも役立つエビデンスを得るため、長きにわたって協力されているのだと思います。30 年以上経ても、その調査参加率は 95%を超えています。皆様の JNHS の 2 年後調査での回答率は、お陰様で、92.3%でした。今後も、皆様のご協力を得て、高い回答率を維持できればと思っております。

なお、海外に転居される方々にも、調査票やニュースレターは継続してお送りいたしたいと思います。転居先住所をお知らせ下さい。また、登録されているご住所が勤務先住所となっている方が、ごく一部ですが、いらっしゃいます。郵送を確実にするために、ご自宅住所へと登録変更していただきたく存じます。長期継続調査ですので、勤務が忙しい、転職した、退職した、体調が悪いなど、いろいろなご事情が生じる時もあるかと思います。記入できる範囲で結構ですので、是非とも、今後も継続してご協力いただきたく存じます。

Japan Nurses' Health Study からみた看護職の生活習慣

坂口けさみ　　信州大学医学部保健学科

(2010 年日本看護学会看護管理　朱鷺メッセにて)

1）2001 年から 2007 年間のベースライン調査にご回答いただきました 49,927 人を対象として睡眠、食事、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣に関する分析を行い、その特徴について検討した。49,927 人の平均年齢は、41.2±7.9 歳であり、40 歳未満が 44.6%、40 歳代が 35.7%、50 歳代が 16.4%、60 歳以上が 0.8%であった。職種別では看護師が全体の 81.2%と最も多く、勤務場所別では 92.0%が病院勤務であった。看護部長および師長は 12.1%、病院勤務スタッフは全体の 77.4%を占めた。週の平均勤務時間は 48.2±14.9 時間であり、79.4%が深夜勤帯交替制勤務をしていた。

2）看護職の生活習慣：1 日の平均睡眠時間は 6.4±0.9 時間であり、職位別では師長が 6.3±0.9 時間と最も短く、職種別では看護師が 6.4±0.9 時間と最も少なかった。食事については、朝食をほぼ毎日摂る者は全体の 61.6%であったが、朝食完全欠食者は 8.2%に達し、特に 30 歳未満で 10%を超えて欠食割合が高かった。職種では保健師･助産師と比べると、看護師･准看護師で高く、中でも手術･救急部看護師の欠食率が高かった。運動習慣では、中等度以上の運動が週 2 時間以上ありと回答した者の割合は全体で 7.0%であったが、年代別では 50 歳以上の運動習慣ありの割合が 10%以上と高かった。飲酒については、全体で全く飲まないと回答した者が 34.1%で、65.1%は飲酒者であった。中でも週に 3-4 日以上の飲酒習慣を持つ者は全体の 23.2%に達していた。喫煙については、非喫煙者の 69.8%に対して、現在喫煙者は 17.2%、過去に喫煙経験のある者は 11.6%であった。現在喫煙者についてみると、職種では准看護師が 27.4%と最も高く、年代では 30 歳代未満で 21.7%、勤務場所では病院の手術･救急部が 21.8%と高かった。

【考察】

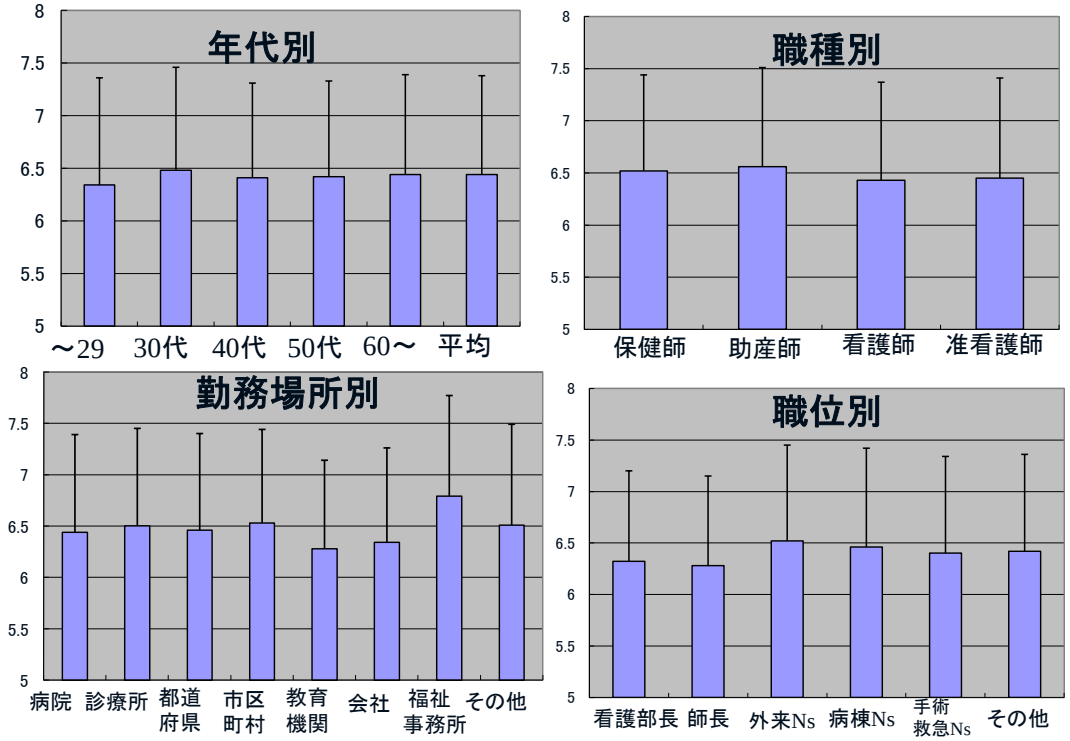
JNHS ベースライン調査に基づくデータは、対象人数が 5 万人と我が国では最も大規模な調査であり、看護職の実態を十分に把握できるものと考えられた。看護職の睡眠時間は勤務形態が強く影響すると考えられ、平均睡眠時間は 6.4 時間と、一般女性の平均睡眠時間の 7 時間と比較すると、30 分以上も少なかった。朝食の完全欠食者は全体で 8.2%であり、我が国の朝食欠食者割合の 11.9%と比較すると、若干低い値であった。運動習慣についてみると、ありの者は全体の 7.1%であり、我が国女性の 27.5%と比較すると 1/3 以下であった。週に 3～4 日以上の飲酒習慣がある看護師は 23.2%であり、一般女性の 6.4%と比較すると、看護職では 4 倍以上であった。現在習慣的に喫煙している者の割合は看護職が 17.2%であり、一般女性の 9.1%と比較すると約 2 倍であった。

【結論】

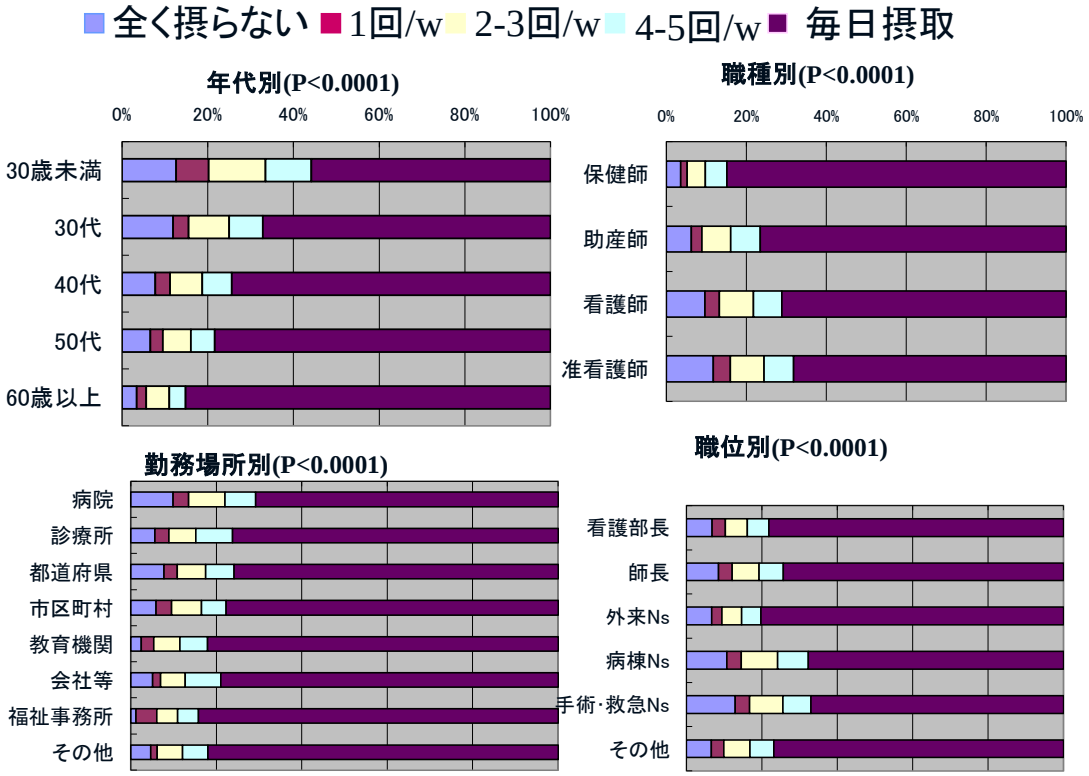
一般女性に比較し、看護職は睡眠時間が少ない上、運動習慣の割合も少なかった。その一方で飲酒や喫煙習慣の割合は高く、看護職の日々の生活習慣を改善していく必要性が示唆された。

文献：平成 20 年度国民健康･栄養調査結果、厚生労働省

看護職の睡眠時間：平均6.4±0.9時間



看護職の朝食習慣



『女性の健康』に関する海外の研究成果の紹介

記事抄録作成協力者：群馬大学産官学連携研究員：徳田　史恵
群馬大学大学院医学系研究科：長井　万恵
群馬大学医学部保健学科検査専攻：穴澤　育代

⌗『食事パターンの変化と体重変化の関連について』

掲載雑誌：OBESITY vol 14 No.8 August 2006;1444-1453
著者：　Schulze MB,Fung TT, Manson JE,Willett WC,Hu FB

Nurses' Health Study で糖尿病、冠動脈疾患、癌の疾患歴のない 51,670 人について、1991 年から 1999 年までの食事パターンの変化と体重変化の関連について検討を行った。食事調査により得られた個々の食事内容は、主成分分析により、赤肉（牛、羊など）、加工品、精白糖、甘味・デザート、ポテトを多くとるウェスタン型（欧米型の食事パターン）と、フルーツ・野菜、全粒粉、魚、家禽（鶏、七面鳥など）を多くとるプルーデント型（思慮ある食事パターン）の２パターンに分類された。8 年間の追跡中にウェスタン型の食事が減った群とプルーデント型の食事が増えた群では体重に変化は見られなかったが、一方で、ウェスタン型の食事が増えた群とプルーデント型の食事が減った群では体重が大きく増加した。
この結果から、日常的なウェスタン型の食事が体重の増加を促進し、一方プルーデント型の食事が体重増加の抑制に関連することがわかった。

⌗『高齢女性の果物・野菜の摂取量と認知機能の低下』

掲載雑誌：American Neurolosical Association.　2005；57:713-720
著者：Kang JH, Ascherio A,Grodstein F

NHS で、1984 年から行われている食事のアンケートと 1995～2001 年の電話での認知機能テストから、脳卒中の診断のない 70 歳以上の女性 13,388 人を対象に、高齢女性の果物・野菜の摂取量と認知機能低下の関係を調査した。その結果、野菜、特にアブラナ科の野菜（ブロッコリー、カリフラワーなど）を最も多く食べる人は認知機能低下が抑制されていた（95% 信頼区間 0.003-0.07）。緑の葉っぱの野菜（ほうれん草、ケールなど）でも同様の結果が得られた（信頼区間 0.02-0.09）。これらの抑制の程度は、年齢が 1，2 歳若い女性と同等の認知機能に相当するものであった。

⌗『子宮内膜症と片頭痛の合併状況の根底には遺伝的影響がある』

掲載雑誌：Genetic Epidemiology.　2009；33: 105–113
著者：Nyholt DR, Gillespie NG,Merikangas KR, Treloar SA,Martin NG,Montgomery GW

外科的に確定診断を受けた子宮内膜症である女性が多い家族集団と、独立したサンプルである 815 組の一卵性双生児と 457 組の二卵性双生児の女性ペアについて片頭痛と子宮内膜症の発生の合併状況を調べた。子宮内膜症である女性は、子宮内膜症でない女性に比べ、片頭痛様頭痛のリスクが増加していた。これは、片頭痛や子宮内膜症へ影響を及ぼすものは環境的要因よりも、両者固有の遺伝的要素によるものが強いと示された。また、同じ遺伝子を持つ一卵性双生児の双子では、片頭痛と子宮内膜症の関係はより強いものであった。これより、片頭痛と子宮内膜症は合併しやすい疾患であることが言えると同時に、遺伝的影響によって子宮内膜症と片頭痛の合併の関係を説明することができるとしている。

加えて、女性は思春期から急激な片頭痛有病割合の増加がみられ、女性ホルモンであるエストロゲンは片頭痛や子宮内膜症に強い関連があるため、エストロゲンの産生を抑制または安定化させることにより、片頭痛と子宮内膜症の両方を抑制する効果が期待できるとしている。

『月経周期の規則性とⅡ型糖尿病の関係について』

掲載雑誌：JAMA, November 21, 2001 vol286, No19, 2421

著者: Solomon CG,Hu FB,Dunaif A,Rich-edwards JE,Wallett WC,Hunter DJ,Colditz GA,Speizer FE, Manson JE

NHSⅡ参加の糖尿病のない 101,073 人について 1989 年から 1997 年の 8 年間にわたって追跡調査を行い、月経周期の規則性と 2 型糖尿病の関連について検討した。8 年間で 507 件の糖尿病新規発生が認められた。18-22 歳時の月経周期が 26-31 日であった群と比べ、40 日以上もしくは不規則であった群では有意な糖尿病リスクの増加が認められた（相対リスク 2.08 倍（95%信頼区間:1.62-2.66））。このリスク増加は、特に肥満の女性で強く認められた。（18 歳時の BMI <25, 25-29, ≧30 に対して相対リスクはそれぞれ 1.67 倍(1.14-2.45)、1.74 倍(1.07-2.82)、3.86 倍(2.33-6.38)）

これらの結果から、月経周期の規則性が肥満とは独立して 2 型糖尿病の有意なリスク増加に関連することが示された。

JNHS 事務局から

＊住所、氏名等の変更があった場合は、大変お手数ですが事務局までご連絡をお願いします。住所変更のご連絡がない場合は、郵便物が宛先不明として戻ってきてしまい、皆様にお届けすることができないことがあります。その場合は住民基本台帳にて転居先を確認させていただく場合があります。ご協力お願いします。

＊調査票や研究に関して不明な点がある方は事務局までお問い合わせください。

JNHS 事務局

TEL&FAX：027-220-8974　　E-mail:eba@health.gunma-u.ac.jp

群馬大学医学部保健学科医療基礎学　林研究室　徳田史恵、黒崎こずえ

群馬パイロットスタディにご参加の皆様は、調査開始から 10 年を迎えました。ご協力ありがとうございます。10 年の節目記念にＪＮＨＳ の研究報告、および日本看護協会から、坂本すが先生をお招きし、２月６日（日）群馬県にて行う予定です。参加希望の方は住所変更ハガキで結構ですのでご連絡ください。全国の日本ナースヘルス研究ご参加の皆様についても、10 年を迎えた時に講演会などの節目イベントを企画する予定です。

他団体からのお知らせ

＊日本更年期医学会認定制度発足のお知らせ

日本更年期医学会（平成 23 年 4 月 1 日より日本女性医学学会に学会名称変更。理事長　弘前大学医学部産科婦人科　水沼英樹教授）では、平成 20 年度に認定制度を開始されています。この制度は、更年期関連の医療分野で活躍する方々の中で、専門家としての基本的な知識と技術が一定の基準を満たしていると判断される方を学会として認定して、さらに研修を推進することによって、わが国における更年期医療水準を向上させることを目的としています。

最新の更年期医療にご興味がある方や、更年期医療・女性医療に従事されている方は、受験されて認定看護師となることをお勧めします。詳しくは、下記の学会事務局にお問合せください。

〒102-8481　東京都千代田区麹町 5－1 弘斉会館ビル（株）コングレ内
TEL：03-3263-4035　E-mail：jms@congre.co.jp
WEB サイト：http://www.j-menopause.com

＊大阪大学大学院医学系保健学専攻からのお知らせ

『ふたごのあなただからこそ　できることがあります』

いま、ふたご研究は世界中で脚光を浴びています。ふたごの方々はふつうの兄弟姉妹よりも強いきずなで結ばれており、この事実を活用することで質の高い研究成果が得られることがわかってきたからです。大阪大学大学院医学系保健学専攻では、ふたごの皆さんにご協力いただいて、人々が健康で心豊かに長生きでき、暮らしやすく働きやすい社会を実現するため、長年にわたり研究を実施しています。そしてこのたび、看護師に特有の職場環境と健康との関連などについて研究する目的で「ツインナース・プロジェクト」を立ち上げ、看護師であるふたごの皆さんを募集することになりました。

ペアのうち少なくとも一方が看護師であれば、本プロジェクトにご参加いただけます。年齢・性別・卵性（一卵性・二卵性）は問いません。私たちと一緒に、ふたご研究に参加しませんか？　くわしくは専用ウェブサイト（http://twin-nurse.jp）をご覧ください。

大阪大学大学院医学系研究科保健学専攻
加藤憲司（招聘准教授）