



JNHS 2012 年号 ニュースレター 目次

p 1~3.	ご挨拶・JNHS 調査の進捗報告	・・・林邦彦
p 3~4.	他研究の論文の紹介	・・・井手野、長井、松原
p 5.	JNHS 女性看護専門委員会から	・・・今関節子
p 6.	事務局からのお知らせ	・・・伊部靖子・JNHS 事務局

JNHSに参加いただいている皆様におかれては、益々ご健勝のことと存じます。時がたつのは早いもので、今年も JNHS ニュースレターをお届けする時期となりました。また、この長期継続調査に 2001, 2002 年に登録参加された方 (ID01 群: 対象者 ID 番号の上 2 桁が 01) では、登録から早くも 11 年が経過しました。登録最終期に参加頂いた方 (ID05 群: 対象者 ID 番号の上 2 桁が 05) でも登録から 6 年が経過しました。これまでの調査票記入回答に感謝するとともに、今後も継続しての御協力のほど宜しくお願い致します。

対象者 ID 番号の上 2 桁が 03 と 05 の方では、新規フォローアップ調査票を同封させていただきました。ご記入の上、返信をお願いいたします。各種疾患の既往歴では毎回同じような設問となりますが、健康状況を把握するために重要な設問ですので、ご記入のほど宜しくお願い致します。対象者 ID 番号の上 2 桁が 01, 02, 04 の方では、ニュースレターのみを送付となります。ただし、昨年末に送付したフォローアップ調査票にご回答がなかった方には、調査票を再度同封させていただきました。調査参加者 (約 15,000 名) の皆さま全員からの回答を得ることが、この調査研究では重要です。何度も何度も調査票をお送りして恐縮ですが、ご協力のほど何卒お願い申し上げます。

以下に、JNHS 調査の進捗の様子をご報告します。



1) 参加継続率と調査票回答率

JNHS 調査は、各種の生活保健習慣やヘルスケアが、女性の生涯における各ライフステージでの健康にどのように影響しているのかを長期間にわたって検討しています。退職や転職などで看護関連のお仕事から離れた方々も、また国内外に転居され生活が変わったなどの方々におかれても、是非とも継続してご協力ください。

このような長期継続調査 (「前向きコホート研究」と呼ばれます) では、参加者全員のご協力が研究プロジェクト成功のための最大の鍵です。先行している海外の女性コホート研究の参加継続率はいずれも高いものです。JNHS と同じくナースが参加している NHS (Nurses' Health Study) では、コホート登録は 1976 年に行われましたが、登録 20 年後での参加継続率は 97% でした。36 年たった現在も継続して調査しています。参加者も研究班もいろいろなご苦労があったと思いますが、今や国宝級研究 (national treasure) と呼ばれ、女性の健康での重要なエビデンスを世界に発

信しています。また、一般女性が対象者となった米国の WHI 研究 (Women's Health Initiative) でも、1993 年からの 15 年間で参加継続率は 95%でした。

現在、JNHS では参加登録後平均 8.3 年が経ちますが、これまでに連絡先不明となった方は 0.9%に過ぎず、参加継続率は 95%を超えています。また、全コホート対象者で調査が終了した 2 年後フォローアップ調査での回答率は 90.1%、4 年後フォローアップ調査での回答率は 83.7%でした。現在進行中のフォローアップ調査での回収率は、群馬調査研究群での 12 年後調査で 64%、ID01 群での 10 年後調査票で 67%、ID02 群での 8 年後調査票で 66%、ID04 群での 6 年後調査で 72%です。今年で終了した ID03 群の 6 年後調査では 91%、ID05 群の 4 年後調査では 85%の回答率でした。これら各群の回収状況は、研究ホームページ (<http://newplaza.umin.ac.jp/~jnhs/>) の参加者専用ブログ (パスワード: jnhs) でもご覧になれます。このブログは、東日本震災後の支援など調査参加者の間のコミュニケーションのツールとして開設したものです。是非、ご利用ください。

2) 調査研究の費用

JNHS 調査研究では、参加登録後 2 年毎の継続調査は郵送での調査です。また、未回答の方には 4~5 回ほど調査票を再送付してご記入回答をお願いし、一部対象者の方では疾患確認調査を郵送調査をお願いしております。毎回のフォローアップ調査での郵送セット印刷費、往復郵送料、データ入力費など直接的な費用は、対象者 1 人あたり年千円弱ほど必要になります。これらの諸費用は、文部科学省管轄の科学研究費補助金などに応募して、獲得できた研究費から賄っております。これらの研究費は決して十分ではなく、また長期の支援ではありません。私の力不足なのですが、毎年毎年ぎりぎりの予算となります。そのために、フォローアップ調査に継続参加いただいている皆様には、粗品送付などの謝礼ができません。誠に申し訳ございません。代りに、このニュースレターで JNHS 調査の進行状況をご報告するとともに、女性の健康に関する情報をお伝えすることで、少しでも研究班の謝意をお示しできればと思っております。次号ではこんな情報の特集を、といったご意見があれば、同封葉書などで研究事務局までお教え下さい。

3) 世界の女性コホート調査研究との共同プロジェクト

英国の医学研究評議会 (Medical Research Council) の支援を受けて、豪州のクイーンズランド大学の疫学者らが、各国の女性コホート研究を統合比較する研究プロジェクト InterLACE を始めました。この研究プロジェクトでは、世界各地の女性コホート研究 9 つを選び、その中でも繰り返しフォローアップ調査が実施されているコアとなる研究を 4 つ選びました。この 4 つのコア研究に JNHS 調査研究が入りました。このように、世界でも質の高い女性コホート研究として評価いただけたのは、ひとえに、皆様のフォローアップ調査へのご協力があったからです。InterLACE プロジェクトは始まったばかりですが、異なる生活保健習慣をもつ諸外国の女性との比較で新発見が得られましたら、このニュースレターでもお伝えしていきたいと思えます。

4) JNHS 調査研究からの成果

2011 年、2012 年に JNHS 研究班から報告した論文をご紹介します。



- 1) Kato C, et al. Sleepiness during shift work in Japanese nurses: A comparison study using JESS, SSS, and actigraphy. *Sleep and Biological Rhythms* 10(2): 109-17, 2012.
群馬ナースヘルス研究：眠気調査設問が妥当なものであることを示した論文

2) Miyazaki Y, et al. Changes in smoking and dietary habit among Japanese female nurses based on the Gunma Nurses 'Health Study. Journal of Health and Human Ecology 77(4): 135-48, 2011.

群馬ナースヘルス研究：2年毎の喫煙習慣と食品摂取頻度の変化の様子を報告した論文

3) Lee JS, et al. Independent association between age at menopause and hypercholesterolemia, hypertension and diabetes mellitus-Japan Nurses' Health Study. Journal of Atherosclerosis and Thrombosis 19, 2012.

JNHS ベースライン調査：閉経年齢が若いほど高脂血症リスクが高くなることを報告した論文

4) Hosokawa M, et al. Secular trends in age at menarche and time to establish regular menstrual cycling in Japanese women born between 1930 and 1985. BMC Women's Health 12: 19 (1-10), 2012.

JNHS ベースライン調査：初経年齢が1930年代生まれから1960年代生まれまで、平均で2歳ほど早くなったが、1960年代生まれ、1970年代生まれ、1980年代生まれではほとんど変化が無いなど、出生年代別の初経年齢の変化の様子を報告した論文

5) Yasui T, et al. Factors associated with premature ovarian failure, early menopause and earlier onset of menopause in Japanese Women. Maturitas 72(3): 249-55, 2012.

JNHS ベースライン調査：卵巣機能不全、早発閉経、早期閉経の頻度と発生に影響する要因を報告した論文

6) Yasui T, et al. Association of endometriosis-related infertility with age at menopause. Maturitas 69(3): 279-83, 2011.

JNHS ベースライン調査：子宮内膜症を起因とした不妊症を経験した女性では、平均的な閉経年齢が早まっていることを報告した論文

他研究の論文のコーナーでも、JNHS 調査での保健習慣の分析結果を載せております。ご覧下さい。



JNHS 研究代表者 林邦彦

他研究の論文紹介

記事抄録作成協力者：群馬大学大学院医学系研究科医学教育センター：井手野 由季

群馬大学大学院保健学研究科：長井 万恵

群馬大学大学院保健学研究科：松原 博子

アメリカ合衆国におけるケア従事者のインフルエンザワクチンの接種状況

掲載雑誌：MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2012 Sep 28; 61: 753-7.

ケア従事者（職種に関係なく、病院・施設に勤務する全スタッフ）のインフルエンザワクチンの接種は、本人や患者におけるインフルエンザの罹患率を低下させ、またその重症化や死亡のリスクを軽減させる。米国疾病管理センターは、



2011-12年シーズンのケア従事者におけるインフルエンザワクチンの接種状況に関する調査を行った。調査参加者2,348名のうち66.9%がワクチンを接種したと報告した。職種別では、医師85.6%、看護師77.9%、その他62.8%であり、勤務場所別では、病院76.9%、診療所67.7%、長期療養施設52.4%であった。また、ワクチン接種を要求された病院では95.2%であったのに対して、要求されなかった病院では68.2%であった。ワクチンを接種しなかった理由としては、1) 必要ない、2) 有効性が疑問、3) 副作用が心配、があげられた。ワクチンの接種割合を増加させ、ケア従事者を媒介としたインフルエンザ感染等のリスクを最小限にするためには、教育や環境調整を含めた包括的な介入が必要である。

ちなみに、JNHSでは第3回調査においてインフルエンザに関する調査を実施しています。2003-04年シーズンから2011-12年シーズンでは約80%の方にワクチンを接種したと回答いただきました。とくに、2009-10年シーズンから2011-12年シーズンに限れば、毎冬平均87%の方がインフルエンザワクチンを接種していました。

マンモグラフィ検査と乳がんのリスク要因

掲載雑誌：American Journal of Epidemiology 2009 December 1; 170(11):1422-1432

著者：Cook NR, Rosner BA, Hankinson SE, Colditz GA



この論文は、米国ナースヘルス研究の1988年から2000年までの55,625人のデータをもとに乳がんのリスク要因や生活習慣とマンモグラフィ受診との関連について分析した結果、マンモグラフィ受診は、良性乳房疾患の既往歴、乳がんの家族歴、ホルモン療法、飲酒、運動、総合ビタミン剤やカルシウム剤の服用とは正の相関があり、閉経、喫煙、BMIとは負の相関があった。

2年毎の追跡調査において、「過去2年間にマンモグラフィを受診しましたか？」という質問に対しては、約80%（1988~1990では77%、1994~1996では85%、1998~2000では92%）が、“検診のために受診した”と回答した。ベースライン時（43,312人）の特徴として、現在の喫煙者や肥満（BMIが30以上）女性は受診する傾向が低く、定期的に運動する女性やビタミン剤・カルシウム剤を服用している女性は受診傾向が高かった。閉経後の女性では、マンモグラフィを受診していた女性は、ホルモン療法を行っていた傾向が高かった。また、良性乳房疾患の既往歴、がんの家族歴（特に乳がん）、高血圧・高コレステロール・関節炎などの疾患歴がある女性も受診する傾向が高かった。

さて、日本ナースヘルス研究のベースラインデータ（46,985人）を分析した結果では、30代では8.7%、40代では22.1%、50代では27.3%が、マンモグラフィ検査（乳房X線検査）や乳房超音波検査を受診していました。上記の米国ナースヘルス研究と比べて低い受診率でした。受診していた女性の特徴としては、やや肥満（BMIが25以上30未満）、運動をする、朝食を毎日摂取する、お酒を飲まない、以前喫煙していたが今はやめたなどがあり、更に、乳がんの家族歴の有る女性は受診する傾向が高いことがわかりました。

東日本大震災の被災地で

JNHS 女性看護専門委員長、高崎健康福祉大学
特任教授 今関 節子

JNHS 2011 年号ニューズレターでお伝えされているように、東日本大震災で被害の大きかった東日本沿岸部に 500 人もの JNHS への参加者がおられたのです。JNHS 看護専門委員として、震災後何もできない日常を過していました。

震災から 1 年 7 か月が過ぎた 10 月末に、ようやく松島から石巻まで数人で尋ねることができました。初日は仙石線の多賀城駅で下車し、近くの市役所に寄って紹介された宮内地区という所に行き、ある異様な光景に車を降りました。そこは工場の敷地らしく、敷地内には重機がたくさん並んでおり、その周囲との境界役に植えられていたヒマラヤスギの大木がことごとく枯れて、それでも整然と役割を果たしていました。

“針葉樹 枯れてなお立つ 律儀なり”

その隣の、広大な県の敷地らしい広場は、津波で押し寄せてきた潰れた車の山で埋め尽くされていました。近くに住む中年の女性 2 人から、当時の恐怖とご苦勞を約 1 時間、何もできない自分たちの身を恥じながら伺いました。びっくりしたのは、そのお二人が別れ際にいった言葉です。「私たちの話を一生懸命聞いてくれてありがとう」でした。

「石巻の日和見公園から眺めて見てください」と言って道を教えてくれたのは矢本地区の若いおまわりさんです。高台の日和見公園は、左手に旧北上川、正面は石巻港の見渡せる高台にあり、その地に立って私たちは絶句しました。遠く海まで続く平地はすっかり町全体が津波に没われた荒野で、その中に屋根のみの大きなお寺とさまざまに流され倒れているおびただしい墓石や、窓が抜けた状態らしいままの市立病院が遠く目につきました。

私たちは、高台から細い道を降りて、その荒野を走る道を歩きました。一か所に、枯れかけてはいるが菊などの花々が手向けられた祭壇があり、6.9m の津波が襲ったというポールが建っていました。他の人の姿は何処にもなく、既に陽の傾いた荒野で風に吹かれているのは晩秋の背高あわだち草でした。

“被災地は 背高のみの 揺らぎ立つ”

私たちは被災を受けられたにもかかわらず、JNHS に前向きにご参加くださっている皆様に、深く感謝の気持ちを持ちました。しかし、どのようにその気持ちに伝えるべきか考えあぐねていました。日は過ぎていくし、ともかく、この被災地に直接身を置いてみたのです。そうしたら、被災地の方から、個人でも小さなことですができることを教えてくださったのです。日和見公園でも出会った老人は家族の支えであった息子さんを亡くしていました。ここでも、私たちにできることは何もなく、ただ心を傾けてこの老人の話を聞き、共に心を動かされました。それだけだったのです。それでもこの老人は、深くお礼を述べられたのです。「私の話を熱心に聞いてくれてありがとう」。

思い切って現地に身を置くことで、その後の被災地への理解の質が変わりました。被災地のニュースが身近になり、一人で行っても果たせる役割があることが分かったのです。

『JNHS 研究事務局から』

事務局に寄せられたコメントをご紹介します

- 自身の健康チェックをする良い機会になっています。精神的なチェック、運動不足になっている身体面でのチェック。気を引きしめてまた一年頑張ります。(兵庫県)
- この研究を通して、自分自身の心理状態の変化を知ることができました。参加できてありがたく思います。今後も続けて欲しいです。(熊本県)
- 震災もひとつのきっかけとなり、看護職へ戻ることにしました。研究成果で後に人々の生活に役立つこととなりますように。(神奈川県)
- 自分の食生活の見直しができました。和の発酵食品・魚(鮮魚)が少ないことがわかり、来年はこれらを摂りたいと思います。大変な研究に役立てて頂けることに誇りを感じます。(新潟県)

皆様から寄せられた代表的な質問にお答えします

Q. 退職したため現在看護師ではありません。調査は継続できますか？

A. 出産、介護、転職、退職により現在看護職から離れた方も、引き続きご協力をお願いします。長く継続していただくことが調査データの価値を高めることとなります。

Q. 質問が多くて回答に困ります。また検診の結果を忘れてしまいました。どう記入どうすればいいですか？

A. ご回答に困難な質問につきましては、答えられる範囲でご記入下さい。検診を受けていなかったり、検査値を忘れてしまった方は空欄でも構いません。

Q. いつも調査票が年末に郵送されているのですが、この時期は忙しいので、なかなか回答できません。遅れてもいいですか？

A. お時間のある時にご記入いただければ遅れても構いません。また、年末の大掃除で紛失など調査票の再送付が必要な方は、お手数ですが事務局までご連絡下さい。

Q. 引越しをして研究事務局に住所変更の連絡を忘れていました。新しい住所に郵便物が届きました。どうして新しい住所を知っているのですか？

A. 住所変更のご連絡が無い場合は、郵便物があて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出来ないことがあります。その場合は、住民基本台帳等にて転居先を確認させていただく場合があります。住所が変更となった場合は、大変お手数ですが事務局までご連絡をお願いいたします。



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

群馬大学大学院保健学研究科(医療基礎学) 林研究室内 伊部靖子 長井万恵

〒371-8514 群馬県前橋市昭和町 3-39-22

TEL&FAX : 027-220-8974

E-mail : eba@health.gunma-u.ac.jp JNHS ホームページ <http://newplaza.umin.ac.jp/~jnhs/>