



JNHS 2013 年号 ニュースレター 目次

| | | |
|--------|------------------|-------------------|
| p 1~2. | ご挨拶・JNHS 調査の進捗報告 | ・・・林 邦彦 |
| p 2~3. | JNHS, 他研究の論文の紹介 | ・・・林 邦彦 |
| p 4. | HbA1c の国際標準化について | ・・・野田 光彦 |
| p 5~6. | 事務局からのお知らせ | ・・・清水 里美・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。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。この長期継続調査への参加について、2001-2002 年に参加された方々 (ID 番号の最初の数字が 1) では、登録から 12 年が経過しました。登録最終期の 2006-2007 年に参加された方々 (ID 番号の最初の数字が 5) では 7 年が経過しました。これまでの調査票記入回答に感謝いたします。今後も引き続き継続調査への御協力を宜しくお願いいたします。

2001-2002 年に参加された方々では、第一期の 10 年間が過ぎて次の第二期継続調査に入ることになります。将来の女性の健康増進に役立つ知見を得るといふ本調査研究の意義をご理解いただき、継続してのご参加をお願いいたします。皆様からは参加登録時に、書面にて研究参加への同意を確認させていただいておりますが、調査への協力が難しくなった場合にはいつでも参加を取りやめることができます。この場合には、事務局へご連絡いただきますようお願いいたします。

対象者 ID 番号が 1, 2, 4 で始まる方々には、新しい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。各種疾患の既往歴など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いたします。対象者 ID 番号が 3, 5 で始まる方々には、ニュースレターのみの送付となります。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いております。調査参加者 (約 15,000 名) の皆さま全員から回答を得ることが、この調査研究では必要です。何度も何度も調査票をお送りして恐縮ですが、ご協力をお願い申し上げます。

また、一部対象者の方には疾病発症時の様子をお聞きする疾患確認調査を郵送調査でお願いしております。何とぞ、2 年に一度の長期継続調査および疾患確認調査へのご協力をお願いいたします。



以下に、JNHS 調査の進捗の様子をご報告します。

1) 調査研究の費用

昨年のニュースレターで、郵送費などの研究費用が不十分で JNHS 研究班が苦勞している状況をご報告いたしました。そうしたところ、幾人かの参加者の方から「郵送費の足しにして下さい」と切手などをお送りいただきました。研究事務局一同、心から感謝いたします。この場をお借りして、御礼申し上げます。また、ニュースレターの紙質を変えるなどコスト抑制策も考えてはというご意見も頂きました。本研究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。今年度は、日本運動器科学会、日本女性医学学会、厚生労働省科学研究費補助金の研究プロジェクトに応募していたところ、幸いなことに、秋に採択の連絡が来ました。今年と来年の JNHS 調査費用は何とか工面できそうです。

2) 世界の女性コホート調査研究との共同プロジェクト

昨年のニュースレターでもお伝えしましたが、英国の医学研究評議会 (Medical Research Council) の支援を受けた研究プロジェクト InterLACE が始まります。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、その中でも重要なコホート研究としてコアとなる研究を 4 つ選びました。この 4 つのコア研究に JNHS 調査研究が入っています。統合された研究データには、米国や豪州に住む日系の女性が多く含まれています。これら日系女性の健康状況と比較することによって、生活習慣の相違がどのような疾患に影響するかが明確になることが期待されます。

3) JNHS 調査研究からの成果

2013 年に JNHS 研究班が報告した論文をご紹介します。



- 1) Kurabayashi T, et al. Pregnancy-induced hypertension is associated with maternal history and a risk of cardiovascular disease in later life: A Japanese cross-sectional study. *Maturitas* 75: 227–231, 2013.

JNHS ベースライン調査時に 45 歳以上の経産女性のデータを分析した結果、対象女性の出生時にその母親が妊娠高血圧症 (妊娠中毒症) であった場合には、対象女性自身が妊娠した時に妊娠高血圧症を経験するリスクが 2.72 倍 (95%信頼区間: 2.14~3.46 倍) 高くなっていた。また、妊娠高血圧症を経験した女性では、後年に、高血圧症を発症するリスクが 2.85 倍 (2.45~3.11 倍)、高コレステロール血症を発症するリスクが 1.49 倍 (1.29~1.72 倍)、糖尿病を発症するリスクが 1.53 倍 (1.11~2.11 倍) 増加していた。妊娠高血圧症を経験した女性では、後年におけるこれら疾患に対して、他女性よりも注意が必要と言える。

- 2) Matsubara H, et al. Association between cancer screening behavior and family history among Japanese women. *Preventive Medicine* 56(5): 293-8, 2013.

JNHS ベースライン調査時に 30-59 歳の 47,347 人の女性において、生活習慣や家族歴と癌検診受検 (子宮頸癌検診と乳癌検診) との関連を調べた。その結果、子宮頸癌検診では、喫煙者および家族に子宮癌の既往がある女性でより受検する傾向があった。特に、子宮癌を発症した「姉妹」をもつ女性では、他の女性に比べて 1.89 倍 (95%信頼区間: 1.39~2.58 倍) 子宮頸癌検診をしてい

るのみならず、乳癌検診も 1.54 倍 (95%信頼区間 : 1.13~2.09 倍) 受検しやすい傾向が見られた。乳癌検診の受検では、生活習慣で大きな相違はなかったが、やはり乳癌の家族歴のある女性でより受検する傾向があった。家族歴は婦人科癌検診の大きな受検動機になっているようである。

★この論文では、家族歴との関係のほか受検率自体の高低も議論している。対象者は女性看護職という保健医療の専門家の女性集団であるが、子宮頸癌検診では 54.0% (30 歳代 45.7%, 40 歳代 60.4%, 50 歳代 63.6%), 乳癌検診では 16.9% (30 歳代 8.7%, 40 歳代 22.1%, 50 歳代 27.3%) と一般女性の受検率とあまり変わりがなかった。特に、わが国の乳癌検診の受検率は先進国のなかでは際立って低いものである。皆さん、お忙しい毎日とは思いますが、時間と機会を見つけて婦人科癌検診を定期的に受けられることをお勧めします。



他研究の論文紹介

ナッツ類の摂取頻度と生命予後との関係



Bao Y, et al. Association of nut consumption with total and cause-specific mortality. The New England Journal of Medicine 369: 2001-11, 2013.

これまで、ナッツ類を頻繁に食べる人では、心血管系疾患や 2 型糖尿病などの生活習慣病の発症が少ないことが報告されている。そこで、ハーバード大学が行っている米国ナースヘルス研究 (Nurses' Health Study) に参加している女性 76,464 人と、医療従事者フォローアップ研究 (Health Professional Follow-up Study) に参加している男性 42,498 人において、日頃のナッツ類の摂取頻度と生命予後の関連をみた。年齢、人種、BMI、身体活動量、喫煙習慣、検診受検など各種の生活保健習慣で調整する分析を行った結果、全く食べない人に対して、週一回未満の摂取者で 7%の、週 1 回程度の摂取者で 11%の、週 2~4 回の接種者では 13%の、週 5~6 回の摂取者では 15%の、週 7 回以上の摂取者では 20%の死亡リスク減少が見られた。

★米国では、このようにピーナッツや木の実を頻繁にとる人では、各種疾患の発症が低いだけでなく、死亡リスクも低いようです。しかし、必ずしも、ナッツ類が魔法の長寿薬というのではなく、ナッツ類を多くとるような食生活の米国人では、他の米国人より死亡リスクが低いということでしょう。また、食事の内容が大きく異なるわが国では、つまみにナッツ類さえ食べていれば健康に良いというわけではないと思いますが、興味深い論文だと思います。

HbA1c の国際標準化について

JNHS 疾病評価委員会・糖尿病担当

国立国際医療研究センター 糖尿病研究部長

野田光彦

HbA1c の国際標準化について述べる前に、まず、糖尿病の診断基準について触れたいと思います。平成 22 年（2010 年）7 月 1 日から日本の糖尿病の診断基準が新しくなっています。改訂の要点は下記のとおりです。

- (1) 過去 1～2 か月の血糖値の平均を示す指標である HbA1c を、より積極的に糖尿病の診断に取り入れることとし、糖尿病型の判定に新たに HbA1c 値の基準を設けた。
- (2) 血糖と HbA1c の同日測定を推奨し、血糖値と HbA1c 値の双方が糖尿病型であれば 1 回の検査で糖尿病の診断を可能にして、より早期に糖尿病の診断や治療をできるようにした。
- (3) HbA1c の標記を、日本糖尿病学会（Japan Diabetes Society）の標準検体で標準化された値（JDS 値）から、国際標準である National Glycohemoglobin Standardization Program（NGSP）値の使用に変更した。

この（3）についてももう少し詳しく説明いたします。日本では世界に先駆けて HbA1c の精度管理や国内での標準化が進んでいきましたが、日本以外のほとんどの国で使用されている NGSP 値で表記された HbA1c 値と比較して約 0.4% 低値であるという問題が存在していました。

そこで、平成 24 年（2012 年）4 月 1 日より HbA1c の値は NGSP 値を用い、当面の間 JDS 値も併記することといたしました。特定健診・特定保健指導は、平成 24 年度は JDS 値で行われていましたが、平成 25 年度からは NGSP 値で行われることとなりました。これによって、平成 25 年（2013 年）4 月 1 日をもって日常臨床・健診等の全てで NGSP 値が使用されることになることから、これを受けて、平成 25 年度には NGSP 値の単独表記を推進することとなりました。さらに、平成 26 年 4 月 1 日以降、我が国において使用される HbA1c の表記はすべて NGSP 値のみとし、日常臨床等における JDS 値の併記も原則として同日以降行わないこととなりました。すなわち、**平成 25 年（2013 年）4 月 1 日をもって、日本の HbA1c は NGSP 値に変更された**こととなります。

NGSP 値と JDS 値は、以下の式で相互に正式な換算が可能です。

$$\text{NGSP 値 (\%)} = 1.02 \times \text{JDS 値 (\%)} + 0.25\% \cdots (1)$$

$$\text{JDS 値 (\%)} = 0.980 \times \text{NGSP 値 (\%)} - 0.245\% \cdots (2)$$

(式 (1) は平成 23 年 10 月 1 日付で JDS 値と NGSP 値との間の正式な換算式として確定したもので、式 (2) は式 (1) から求められるものです。)

この換算式 (1) を実際に計算すれば（小数点以下第三位まで計算し第二位を四捨五入）、

$$\text{JDS 値で 4.9\% 以下 : NGSP 値 (\%)} = \text{JDS 値 (\%)} + 0.3\%$$

$$\text{JDS 値で 5.0\%～9.9\% : NGSP 値 (\%)} = \text{JDS 値 (\%)} + 0.4\%$$

$$\text{JDS 値で 10.0\%～14.9\% : NGSP 値 (\%)} = \text{JDS 値 (\%)} + 0.5\%$$

となります。式 (2) からは、

$$\text{NGSP 値で 5.2\% 以下 : JDS 値 (\%)} = \text{NGSP 値 (\%)} - 0.3\%$$

$$\text{NGSP 値で 5.3\%～10.2\% : JDS 値 (\%)} = \text{NGSP 値 (\%)} - 0.4\%$$

$$\text{NGSP 値で 10.3\%～15.2\% : JDS 値 (\%)} = \text{NGSP 値 (\%)} - 0.5\%$$

となります。

『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



- この研究に参加させていただき、健康について立ち止まり、考える機会をもてることは、ありがたいことだと思っています。
- 4年前に退職し、退職後の色々な思いがありましたが、震災が起こった事により自分の悩みはとて小さい事に気づかされました。何とか早く復興してほしいと願うばかりです。色々な情報をありがとうございます。
- 食生活をチェックすると、海藻類と魚類が減っていました。原発に関する報道で影響を受けた食生活になっていたと思います。来年は修正しようと思う機会になった調査票でした。
- アンケート調査に参加することで、健康に関心を持ち始め、色々な面（食事・運動等）で努力するようになりました。ありがとうございました。
- この調査を通して、自分がいかに健康であるか、また、いかに運動から遠のいているかを思い知らされます。
- 健康を害し、早期退職しました。股関節の異常がわかってからも、夜勤をしながら両親と家のこと、子供のことを優先し身体ことは後回しとなり現在に至りますが、自分の身体をかえりみる間もなく今日に至ることに後悔し身体が健康の大切さを教えてくれました。今後も調査にぜひ協力したいです。
- 自分も75歳を過ぎ、人間ドッグの結果の値も下がっていますが、出来るだけ協力したいと願っております。調査研究の皆様のご健勝とご活躍をお祈りいたしております。
- 退職して7年目を迎えます。アンケート調査に参加させていただき健康に関心を持ち、体重・血圧管理をし、食生活・運動の必要性も知り、保健センターの指導で筋力トレーニングの必要性も指導を受けました。今後も健康情報に耳を傾けて生活していきたいと思います。
- 看護職をやめて6年になります。質問事項に苦勞する事がありますが空欄可とのことですので脳が元気である間、協力させていただきます。研究を続けて下さい。
- 退職して新しい情報を知る機会が少なく、アンテナを上げて集めています。健康に関する研究をニュースレターとしてお知らせいただけたらと思っています。
- 調査票が送られてきて、記入しなければと思っているうちに日が過ぎます。今回のように再度連絡が来るとまた気づくため、今後も連絡を頂けると助かります。

皆様から寄せられたご意見・ご質問などにお答えします



- 忙しいときは面倒になり記入は愚か投函すら億劫になります。そのうち期限が過ぎて忘れてしまいます。Web上で回答できると便利に思うのですが…。
- **今のところ Web を利用した疫学研究は、わが国ではほとんど行われておりません。しかし、将来的には Web の利用もできるよう検討しております。**

- 質問事項が多い為、いつも面倒ですが、反面、自己の振り返りにもなっています。さて、研究班の論文ですがホームページに記載されているのでしょうか？論文をみたいのですが。
 - ホームページに過去の論文が掲載されていますのでご覧ください。また、事務局へご連絡いただいても結構です。
- 送付は年末・お盆等、女性が多忙な時期は避けて下さい。
 - 発送準備等の関係でいつも年末の忙しい時期の発送となってしまう、申し訳ございません。ご回答は遅くなってしまっても構いませんので、ご返信いただけますと幸いです。
- 個人情報が本当に守られているのか心配になり、返信していませんでした。
 - 個人のデータは ID 番号で管理をし、集計を行っております。調査を通じて得られた調査票データやお名前、ご住所などプライバシーの保護には十分配慮し、厳守いたしております。
- 調査票への回答が記載しづらい。既往歴症状など年が進むほど正確性が乏しい。
 - 既往歴に関しては、毎回同じような質問でご面倒をおかけしております。2年に1度、自身の過去の振り返りの意味も含めましてお手数ですがご回答をお願いいたします。わかる範囲で結構ですので、ご回答いただけますと幸いです。

事務局からのお知らせ

❖事務局のメールアドレスが変更になりました。研究についてのお問い合わせなどお気軽にご連絡下さい。 **E-mail アドレス : jnhs.jimu@gmail.com**

❖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、大変お手数ですが住所変更ハガキにて事務局までご連絡をお願いいたします。

❖出産、介護、転職、退職などにより看護職から離れた方も引き続きご協力をお願いいたします。本研究では看護職という職業に関係する要因の検討も行いますが、同時に、一般女性としての日常生活における生活習慣や保健習慣での要因を検討することも大きな課題となっています。ご面倒をお掛けいたしますが宜しく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 清水里美 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 : jnhs.jimu@gmail.com

JNHS ホームページ <http://newplaza.umin.ac.jp/~jnhs/>

日本ナースヘルス研究

検索

