

# 健康づくりニュース

日頃より厚生労働省多目的コホート研究にご協力頂きありがとうございます。厚生労働省研究班「多目的コホートによるがん・循環器疾患の疫学研究」では、10都府県29市町村にお住まいの約14万人の方を対象に『がん・脳卒中・心筋梗塞などの成人病（生活習慣病）をどのようにしたら効果的に防ぐことができるのか？』の疑問に答えるための研究に取り組んでいます。

さて、本研究班では、平成10-12年度に住民基本健康診査を受診された方を対象に**糖尿病に関する調査**を行いました。今回の健康づくりニュースでは、先頃まとまったその結果について以下にご報告申し上げます。

本研究班は、岩手県二戸保健所、秋田県横手保健所、長野県佐久保健所、東京都葛飾区葛飾保健所、沖縄県中部保健所、茨城県水戸保健所、新潟県柏崎保健所、大阪府吹田保健所、高知県中央東保健所、長崎県上五島保健所、沖縄県宮古保健所、国立がんセンター、国立循環器病センターが中心となり運営しています。このニュースレターに関するご質問は、各保健所にお願いします。

## 厚生労働省コホートから糖尿病研究の結果のご報告

平成9年に当時の厚生省によって行われた調査によって、全国で糖尿病にかかっている人は690万人、“糖尿病の可能性を否定できない人”も合わせると1370万人にも及ぶと推定されました。40歳以上の日本人の10人に1人以上が糖尿病にかかっていると推定されています。糖尿病はがん、循環器疾患（脳卒中や心筋梗塞）に続いて、日本人にとって早急な対策を要する重要な生活習慣病です。

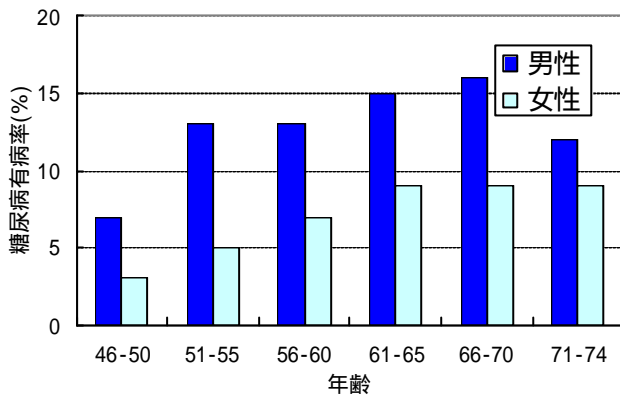
糖尿病とは、インスリンの分泌の低下や作用の低下により血糖値が上昇し、放っておくといろいろな合併症を引き起こす病気です。

そこで本研究班では「厚生労働省多目的コホート研究班との共同による糖尿病実態および発症要因の研究班」と協力し、平成10-12年度（一部は他年度）に糖尿病に関する調査を実施しました。

この調査では、住民基本健康診査（健診）を受診した人たちに、アンケート調査への回答、ヘモグロビンA1c（ヘモグロビンエーワンシー。過去1～2か月における平均的な血糖値が推定できる血液中の指標。）を測定するための血液の提供、各自治体からの健診結果の提供、をお願いしました。

## 研究に参加していただいた人のうち糖尿病の人ほどのくらい？

図1. 糖尿病有病率（年齢階級別）



各地域でこの調査に参加してくださった方は26,071人ですが、そのうち糖尿病を有する方は2,561人（9.8%）とおよそ10人に1人の割合でした。この割合は地域によって差がありませんでした。そして、「年齢があがるほど糖尿病の人が多いいこと」、「女性に比べて男性に多いいこと」もわかりました。（図1）

糖尿病であった人たちを調べたところ、糖尿病だと診断された人の4割以上が、自分が糖尿病であることを知りませんでした。糖尿病は初期のうちには自覚症状がありません。知らないうちに進む恐ろしい病気ですから、健診をしっかり受けることがとても大切です。

さらに、糖尿病であることを知っていた人たちでも、男性の20%、女性の11%は治療を受けていませんでした。糖尿病は食事療法や運動療法など、日常生活の中で行う治療が重要です。薬を飲んだり、インスリンの注射が必要になる前に、生活習慣の改善が糖尿病の重要な治療であることをご理解ください。

### 【なぜ、糖尿病が怖いのでしょうか？】

たくさんの病気を引き起こします。

さまざまな合併症を引き起こします。たとえば、

- ・ 神経障害（神経が麻痺するために生活にさまざまな支障が出ます）
  - ・ 網膜症（目が見えなくなることがあります）
  - ・ 腎症（腎臓の機能が衰え、尿が作られなくなることがあります）
  - ・ 足の壊疽（えそ）（血液が通らなくなる等の理由により、足の一部の組織が死んでしまう）
- などです。

脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患にかかりやすくなります。

最初のうちは症状がありません。

長い間症状はありません。したがって、元気だと思っている間にも病気はどんどん進んでいってしまふことがあります。

病気が進むと治療はとても大変です。

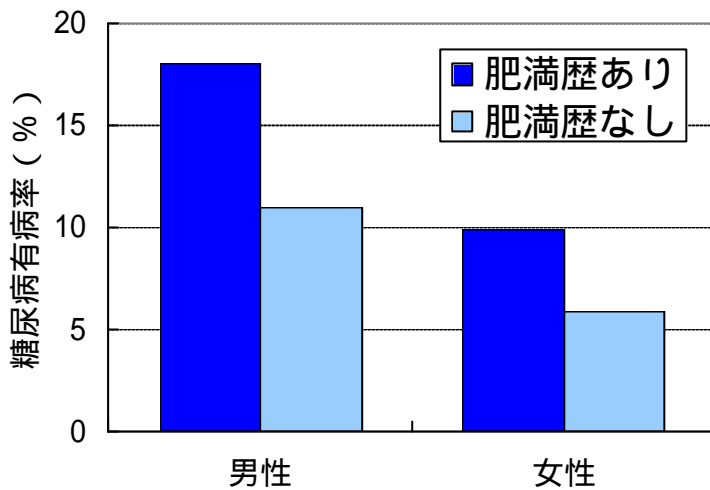
インスリンの注射や経口血糖降下薬（飲み薬）を毎日欠かさずに続けなくてはならなくなる場合があります。

きちんとした食事療法が必要になります。

腎臓が働かなくなると、人工透析といって、数日に1回すべての血液をきれいにするための治療が必要になります。

## どんな人が糖尿病になりやすいのでしょうか？

図2．肥満と糖尿病有病率（男女別）

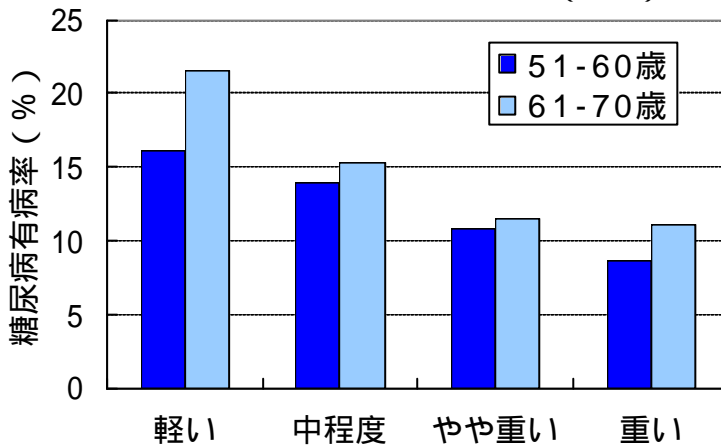


太っている人たち(昔太っていた人を含む)は太っていない人よりもたくさん糖尿病にかかっていました。(図2)

「肥満歴あり」とはボディ・マス・インデックス(BMI)が25以上になったことがある人を指しています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \div \text{身長(m)}}$$

図3．身体活動と糖尿病有病率（男性）



男性では、からだをよく動かす仕事をしている人たちほど、糖尿病が少なくなることがわかりました。(図3)

「軽い」とは事務職など

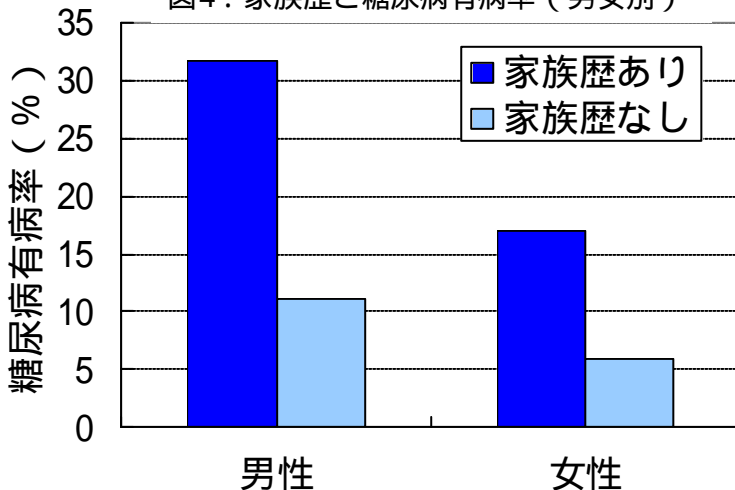
「中程度」とは家事・接客・軽い作業など

「やや重い」とは農業・漁業・建築など

「重い」とは農耕作業・重い筋肉作業などを指します。

また、他のたくさんの研究によって、「喫煙習慣のある人は喫煙習慣のない人よりも糖尿病にかかりやすい」という結果が得られています。

図4．家族歴と糖尿病有病率（男女別）



家族歴あり(血縁に糖尿病の人がいる)の人たちでは、ない人たちに比べて糖尿病が多い傾向にありました。

(図4)

これには、遺伝の影響が考えられるとともに、家族では生活習慣が似ていることも原因と考えられます。

## 調査結果をまとめると・・・

糖尿病を予防したり、早期に発見するには、

体重の自己管理をする

適度な運動をする

たばこは吸わない

健康診断を受ける

ことが大切です。家族に糖尿病がいる人は特に気をつけましょう。

それでも、もし糖尿病になってしまったら

しっかり治療を受ける、

ことが重要です。

### 平成15年に実施予定のアンケート調査・糖尿病研究への協力をお願い

平成10年のアンケートから、さらに5年の歳月が過ぎようとしています。その間、生活習慣や健康状態にお変わりはなかったでしょうか？生活習慣の変化と健康状態がどのような関係にあるかを調べることで、『健康維持のために望ましい生活習慣とは何か？』を明らかにすることができます。そこで、今年3月にお送りした「これからの計画についてのお知らせ」でもお願いしたとおり、**平成15年1月～3月（岩瀬町は平成14年11月、吹田市の一部の方は平成16年）に再びアンケート調査をお願いする予定**です。その際はご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

また、平成15年度～17年度にかけまして、5年前と同様に「厚生労働省多目的コホート研究班との共同による糖尿病実態および発症要因の研究班」と共同で、基本健康診査等を受診された方を対象（吹田市では、本ニュース差出人が国立循環器病センターとなっている方のみ対象）に**糖尿病に関する調査（簡単なアンケートとヘモグロビンA1cの測定）を行う予定**です。こちらもご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

末筆ながら皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

厚生労働省多目的研究をできるだけたくさんの方々に知っていただくために、ホームページを開設しています。 <http://www.east.ncc.go.jp/epi/jphc/>