

# 健康づくりニュース（第4号）

平成7年にお願いしましたアンケート調査にご協力ありがとうございました。

厚生省の疫学研究班では全国11地域の保健所や市町村といっしょに、『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。そのひとつとして、平成2年と7年の2回、「健康づくりアンケート」を実施いたしました(他の年に行った地域も一部あります)。この結果をもとに、生活習慣と成人病との関係を明らかにし、国民全体の健康維持・増進に役立てていただこうと研究を一丸となつて進めておりますので、引き続きご協力の程お願い申し上げます。

平成2年に行ったアンケート調査に基づいてお酒と健康の関係について、平成7年にお願いしましたアンケート調査に基づいて野菜と果物の食べ方について関単にまとめてみました。みなさまの健康増進のために少しでも役立てていただければ幸いと存じます。



(これは平成7年にお願いしましたアンケートの一部です)

厚生省「多目的コホートによるがん・循環器疾患の疫学研究」班  
 岩手県二戸保健所・秋田県横手保健所・東京都葛飾区葛飾保健所・  
 長野県佐久保健所・沖縄県石川保健所・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・循環器病センター

このニュースレターに関するご質問は、各保健所にお問い合わせ下さい。

## 【研究成果の紹介】

少量(2日に1合程度)飲酒する人達の死亡率が、飲まない人達に比べても最も低い。但し、飲酒量が増えれば増えるほど死亡率が高くなる。

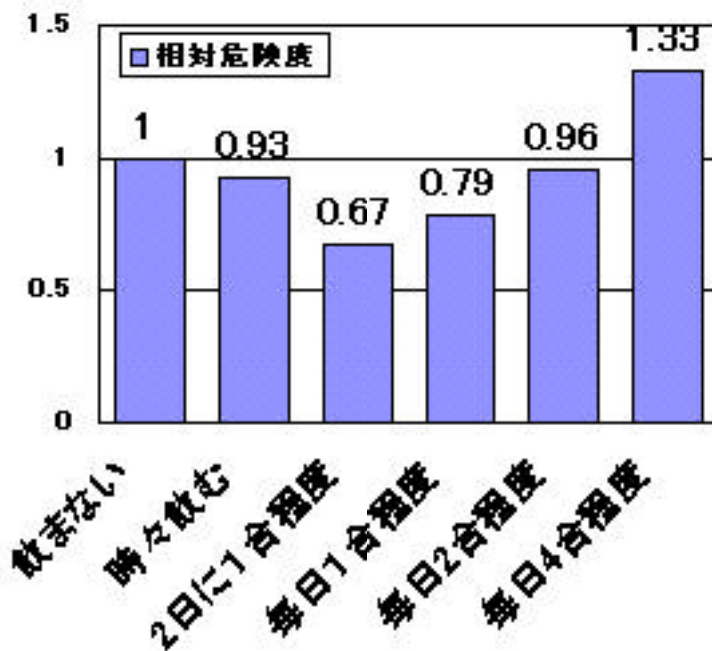
”ほどよい飲酒は健康に良い”としばしば耳にしますが本当なのでしょうか？本コホート研究から、その疑問の一部にお答えすることが出来るようになりました。研究の詳細は米国疫学雑誌(American Journal of Epidemiology)に掲載される予定です。

平成2年に岩手県二戸、秋田県横手、長野県佐久、沖縄県石川の4つの保健所管内の住民の方々にお願いしましたアンケートで、飲酒状況について回答してくださり、かつ、がんや循環器疾患などの重い病気にかかっていると申告した人を除いた、当時40~59歳の男性19,231名について、平成8年12月迄の死亡との関連を調べました。

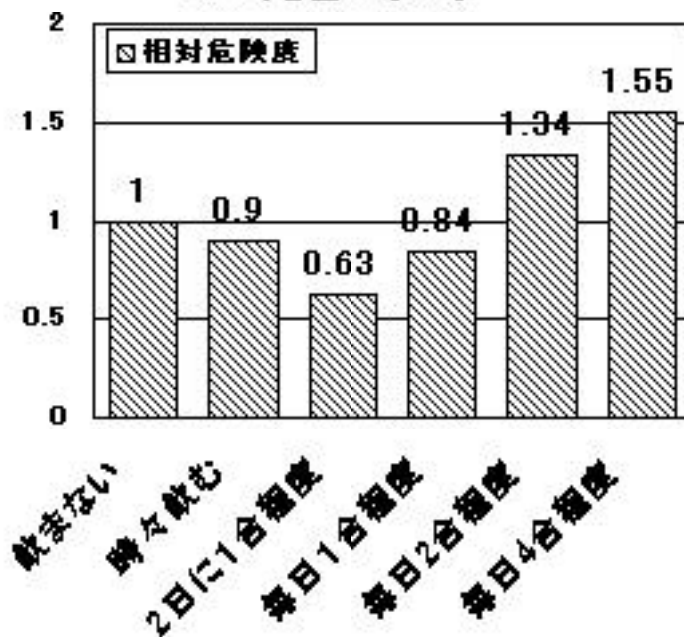
飲酒の程度により、6つのグループに分け、年齢・地域・喫煙の有無による影響を統計的に調整し、お酒を飲まない人達の死亡確率を1とした場合の各グループの人達の相対的な死亡確率(相対危険度と呼ばれます)を図に示しました。日本酒にして2日に1合程度のひとたちがもっともリスクが低く、それよりも少なくとも、多くてもリスクが高くなっています。そして1日4合程度飲む人達でもっともリスクが高いこともわかります。このような傾向をアルファベットのJの字に喩えJ型カーブの関連と呼んでいます。がんによる死亡だけに注目した結果(下側の図)でも同様なJ型カーブが観察されました。

お酒は飲み過ぎると健康に悪いことは、このデータからも明らかになりましたが、お酒を飲まない人は、健康のために少量飲むようにすると良いのでしょうか？残念ながら、この研究では、それに対する正確な回答を出すことが出来ません。お酒を飲まない人達の中には、健康を害したために飲まなくなった人達が混ざっていますし、飲まない人達と飲む人達では、その他の生活習慣や社会的状況に加えて、遺伝的背景などに違いがあり、それらが今回の死亡率の違いをもたらした可能性も完全には否定出来ないからです。

### 死亡のリスク



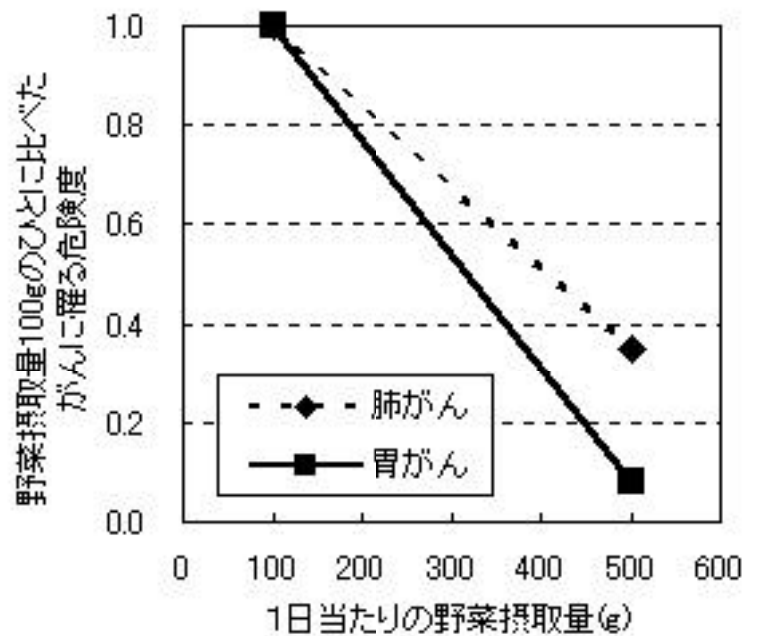
### がん死亡のリスク



今後、さまざまな生活習慣と死亡や疾病との関連を、本コホート研究のデータを用いて解析し、ニュースレターなどを通じて皆様方に還元してゆきますので、今後ともご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## 野菜と果物で がん予防

野菜と果物がからだに良いことは広く知られています。例えば、野菜の摂取量と胃がん・肺がんの関係性を調べた世界中の研究をまとめるとおよそ右の図のようになっています。例えば、1日に500gの野菜を食べるひとは1日に100gしか食べないひとに比べて胃がんに罹る危険はおよそ1割、肺がんに罹る危険はおよそ4割しかないことがわかります。果物でも似た結果が得られています。



そこで、がん予防のためには

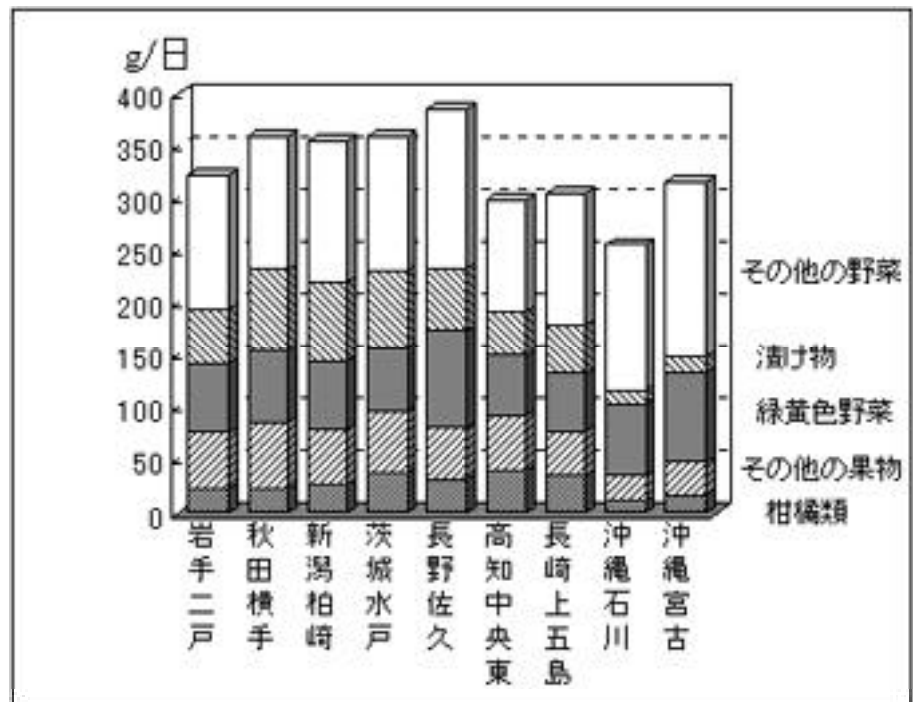
**野菜と果物をあわせて1日に400g～800gくらい食べましょう**

といわれています。

参考: Foods, Nutrition and the Prevention of Cancer: a Global Perspective.  
World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research, 1997.

では、この研究に参加していただいているひとたちではどうでしょうか？ 男性の1日当たりの野菜と果物の合計摂取量(g)を地域の平均値として表すと右の図のようになります（東京葛飾地域と大阪吹田地域は調査年度の関係でこの図では結果を示していません）。

長野佐久地域がもっともたくさん野菜と果物を食べています。北日本に比べて南日本でやや少ない傾向が見られますが、北日本では漬物が多いこともわかります。漬物は塩分の摂取過多になりやすいので注意が必要でしょう。野菜の中でも特にがんを予防してくれるのは緑黄色野菜だと考えられています。緑黄色野菜（野沢菜を含む）は長野佐久地域と沖縄の二つの地域で多く食べられています。これらの数字からみると、**すべての地域でもう少し野菜と果物を食べていただきたい**、という結果になっています。

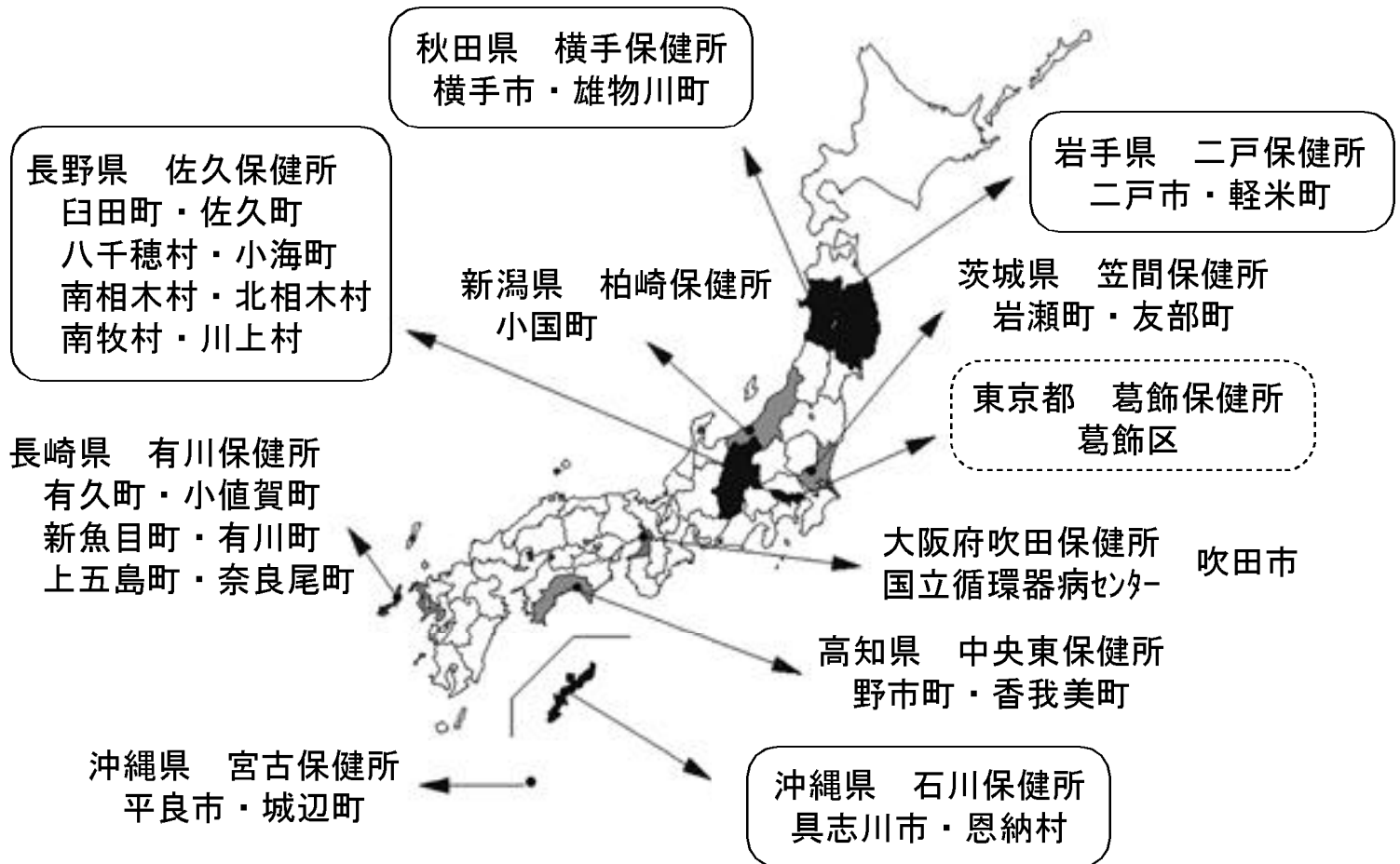


実際には摂取量の少ない沖縄は長寿県なのですが、食塩摂取量がとても少ないなど健康に良い他の食習慣をもっているようです。一方、長野は食塩摂取量はけっして少なくないのですがやはり長寿県として知られています。野菜と果物の摂取量が多いことがこの地域の健康に一役買っているのかもしれない。それぞれの地域の特色を活かして健康的な食生活を送れるように工夫をしてみてください。

## ご協力をお願いしている地域について

全国10都府県11保健所管内29市町村にお住まいの約14万人の方々にご協力をお願いしています。対象としている地域は以下の通りです。

線で囲んだ4地域で平成2年と平成7年にアンケート調査を行いました。東京都葛飾地域のみなさまには平成2年から6年、平成7年から11年にかけてアンケート調査を行いました。残る6地域でも同様の調査が行われています。



上の地図の口で囲んだ地域にお住まいの方（東京は一部の方）へ  
平成12年に実施予定のアンケート調査への協力をお願い

平成2年と7年にアンケートを実施してから、それぞれ10年と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変わりはありませんでしたでしょうか？生活習慣の変化と健康状態の変化がどのような関連にあるのかを調べることで、『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。アンケートの結果はそのための貴重な資料として使わせていただきます。

**平成12年になりましたら、再び、アンケート調査をお願いする予定になっております。何卒、よろしくご協力下さい。**

インターネット上でこの研究を紹介しています。

アドレス：<http://www.east.ncc.go.jp/epi/jphc/jphcST.html>

この研究をできるだけたくさんの方々を知っていただくことを目的に、インターネット上にホームページを開設しています。ぜひ一度ご覧下さい。