



# 健康づくりニュース（第5号）

平成12年にお願ひしましたアンケート調査および糖尿病調査にご協力ありがとうございました。

厚生労働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年に続き、平成12年に3回目の「健康づくりアンケート」をお願いいたしました（他の年に行った地域も一部あります）。また、同じ年に、住民基本健康診断を受診された方にお願ひして糖尿病に関する調査を行いました。

これらの結果をもとに、生活習慣とさまざまな生活習慣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くことを目的にこの研究を進めておりますので、引き続きご協力の程お願ひ申し上げます。

今回は、平成12年度に行った糖尿病に関する調査結果を簡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。

本アンケートに回答された月をマークしてください。

○1月 ○2月 ○3月 ○4月 ○5月 ○6月  
○7月 ○8月 ○9月 ○10月 ○11月 ○12月

あなたの性別は？      ○男性      ○女性

今までに、お医者さんから次の病気があるといわれたり、次の手術を受けましたか？  
あてはまる病気・手術があれば、そのおおよその時期をマークしてください。

| 病気      | 初めて診断された時期               |                          |                          |                          |
|---------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
|         | 平成元年以前                   | 平成2～6年                   | 平成7年以降                   |                          |
| がん      | 胃がん                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 大腸がん                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 肺がん                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 肝がん                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 乳がん                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 子宮がん                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| その他のがん  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |
| 循環器疾患   | 脳卒中（脳出血・脳こうそく・くも膜下出血）    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 心筋梗塞                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| その他の疾患  | 狭心症                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 糖尿病                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 白内障                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 胃かいよつ                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 胃ポリープ                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 十二指腸かいよう                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 大腸ポリープ                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 慢性肝炎・肝硬変                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 胆石                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 尿管結石・腎結石                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 傷風                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 腰の骨折                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|         | 膝の骨折                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 上記以外の病気 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |

これはお願ひしましたアンケートの一部です。

病に関する質問票

性別 男・女    生年 西暦    大正・昭和    年    月    日

月    日

方で糖尿病といわれた方がいますか。あてはまる番号に○を付してください。

2へ）  
はる方すべてに○をつけてください。  
らない場合には○をつけなくて結構です。）  
2 是    3 母    4 父方の祖父    5 父方の祖母  
方の祖父    7 母方の祖母    8 その他（    ）

で糖尿病（空腹、血糖）の検査を受けたことがありますか。  
（ハ）  
結果はどうでしたか。  
なし（←質問3へ）  
異常に低い（←質問3へ）  
異常に高い（←質問3へ）  
正常である（←質問3へ）  
などといわれたことがありません（←質問3へ）  
異常である」といわれたことがありません（←質問3へ）  
にいわれたのは空腹時のときでしたか。      是    否

といわれたことがありますか。  
（ハ）  
正常は空腹時です。  
ことがありませんか。  
いる。  
ことがあつたが、現在は受けていない  
受けていないことがない（←質問4へ）  
受けていません。  
る治療にすべて○をつけて下さい。  
1 食事療法    2 運動療法    3 飲み薬  
4 インスリン注射    5 その他（    ）

つぎのような症状がありますか。

(1) 神経障害（手足がしびれる、感覚がなくなるなど）    1 はい    2 いいえ  
(2) 網膜症（眼底に出血がある、視力が低下するなど）    1 はい    2 いいえ  
(3) 腎臓（尿にたんぱくがでてくるなど）    1 はい    2 いいえ  
(4) 足壊疽（足の先に血がまわらず腐ってくるなど）    1 はい    2 いいえ

厚生労働省「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・秋田県横手平鹿健康福祉センター（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・国立循環器病センター  
 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。

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。

平成9年に厚生省（当時）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ひとは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。

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あると考えられます。

そこで、「厚生労働省コホート研究班」では「厚生省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12年度（一部地域は他の年度）に糖尿病に関する調査を実施しました。

この調査では、住民基本健康診断（健診）を受診したひとたちに、アンケート調査への回答、ヘモグロビンA1c（エーワンシーと読みます）を測定するための血液の提供、健診結果の提供、をお願いしました。

（ヘモグロビンA1cとは、血糖値の状態が推定できる血液中の指標です。血糖値に比べて長期間の状態を把握できること、空腹時の血液でなくても測定が可能であることが特徴です。）

各地域でこの調査に参加して下さったひとと糖尿病だったひとの数は次のとおりです。

| 地域      | 参加者    | 糖尿病のひと | 糖尿病の頻度 |
|---------|--------|--------|--------|
| 岩手県二戸地域 | 3237人  | 340人   | 11%    |
| 秋田県横手地域 | 4685人  | 451人   | 10%    |
| 長野県佐久地域 | 4665人  | 514人   | 11%    |
| 沖縄県石川地域 | 1637人  | 160人   | 10%    |
| 東京都葛飾地域 | 709人   | 57人    | 8%     |
| 合計      | 14933人 | 1522人  | 10%    |

その結果、1522人のひとが糖尿病であることがわかりました。これは10人に1人の割合でした。そして、年齢があがるほど糖尿病のひとが多いこと、女性に比べて男性に多いこともわかりました。

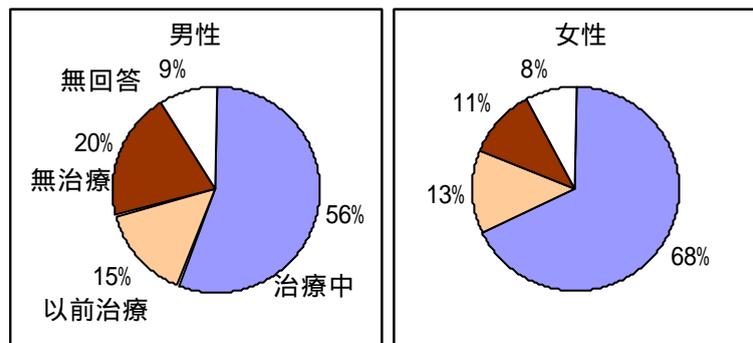
| 年齢    | 糖尿病のひと     |            |
|-------|------------|------------|
|       | 男性         | 女性         |
| 50歳前半 | 13%（8人に1人） | 5%（19人に1人） |
| 50歳後半 | 13%（8人に1人） | 7%（14人に1人） |
| 60歳前半 | 15%（7人に1人） | 9%（12人に1人） |
| 60歳後半 | 16%（6人に1人） | 9%（11人に1人） |
| 全体    | 15%（7人に1人） | 8%（13人に1人） |

糖尿病だと診断されたひとの4割以上が、  
糖尿病であることを知りませんでした。

さらに、今回の調査で、糖尿病だと診断されたひとのうち、男性で43%、女性で46%のひとは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たいせつです。

糖尿病であることを知っていたひとたちでも  
男性の20%、女性の11%は治療を行っていませんでした。

糖尿病であることを知っていたひとたちでも、男性の20%、女性の11%は「治療を行っていない」と答えました。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。おくすりを飲んだり、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。

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）、足壊疽（足が一部が腐ってしまうことがあります）など、たくさんの合併症を引き起こします。

脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患に罹りやすくなります。

最初のうちは症状がありません。

長いあいだ症状はありません。したがって、元気だと思っているあいだにも病気はどんどん進んでいってしまうことがあります。

病気が進むと治療はとても厄介です。

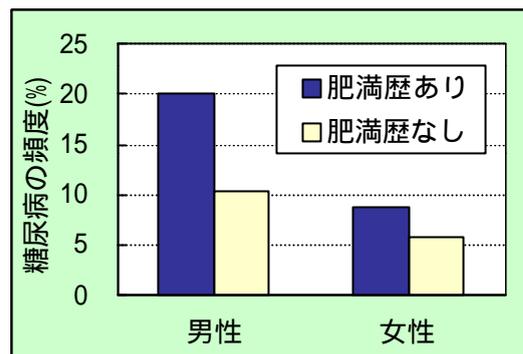
インスリンの注射や経口血糖降下剤（飲み薬）を毎日欠かさずに続けなくてはならない場合があります。

きちんとした食事療法が必要になります。

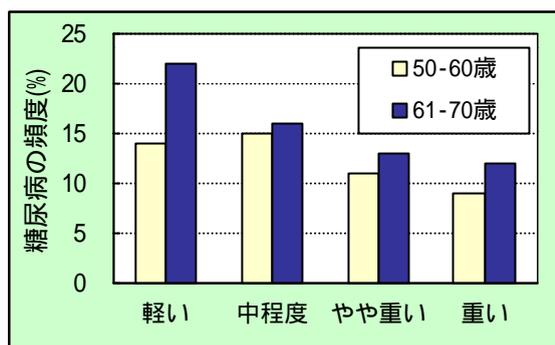
腎臓が働かなくなると、人工透析といって、数日に1回すべての血液をきれいにするための治療が必要になります。

糖尿病を予防したり、早期に発見するには、どのようなことに気をつければ良いのでしょうか？ 今回の調査の結果を見てみましょう。

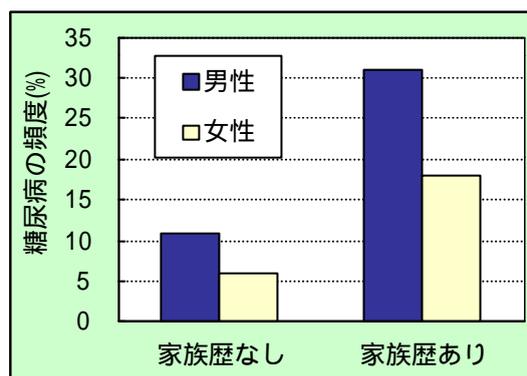
太っているひとたちは太っていないひとたちよりもたくさん糖尿病にかかっていました。さらに、いまは太ってなくても「昔太っていたことがある」ひとたちは「太ったことがない」ひとたちよりもたくさん糖尿病にかかっていました。この図ではボディ・マス・インデックス(BMI)という数字が25以上になったことがあるひとを「肥満歴あり」としています。BMIとは体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値です。



男性では、からだをよく動かす仕事に就いているひとたちほど、糖尿病が少ないことがわかりました。この図で、「軽い」とは事務職などを、「中程度」とは家事・接客・軽い作業などを、「やや重い」とは農業・漁業・建築などを、「重い」とは農耕作業・重い筋肉作業などを指します。



家族に糖尿病のひとがいるひとたちではないひとたちに比べて糖尿病が多い傾向にありました。これには遺伝の影響が考えられますが、家族に糖尿病のひとがいると、気になって健診をしっかり受けるなど、糖尿病の発見率が高くなるのではないかとすることも考えられます。



また、他のたくさんの研究によって、「喫煙習慣のあるひとは喫煙習慣のないひと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。

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、  
 毎年、健康診断を受ける、  
 たばこは吸わない、・・・となりそうです。

#### 【対象者の皆様へ】

この研究は、二戸市と軽米町の住民（S5.1.1～S24.12.31生まれの人）約12,000人の方に協力いただいております。平成21年まで継続される予定です。

これから多くの研究成果が発表されますが、皆様には情報を提供していきたいと考えております。

今後とも、このコホート研究にご協力くださいますよう、よろしくお願い致します。

岩手県二戸保健所長 佐野 謙