未来の世代へ“健康”の贈り物

鶴岡みらい健康調査

Keio University

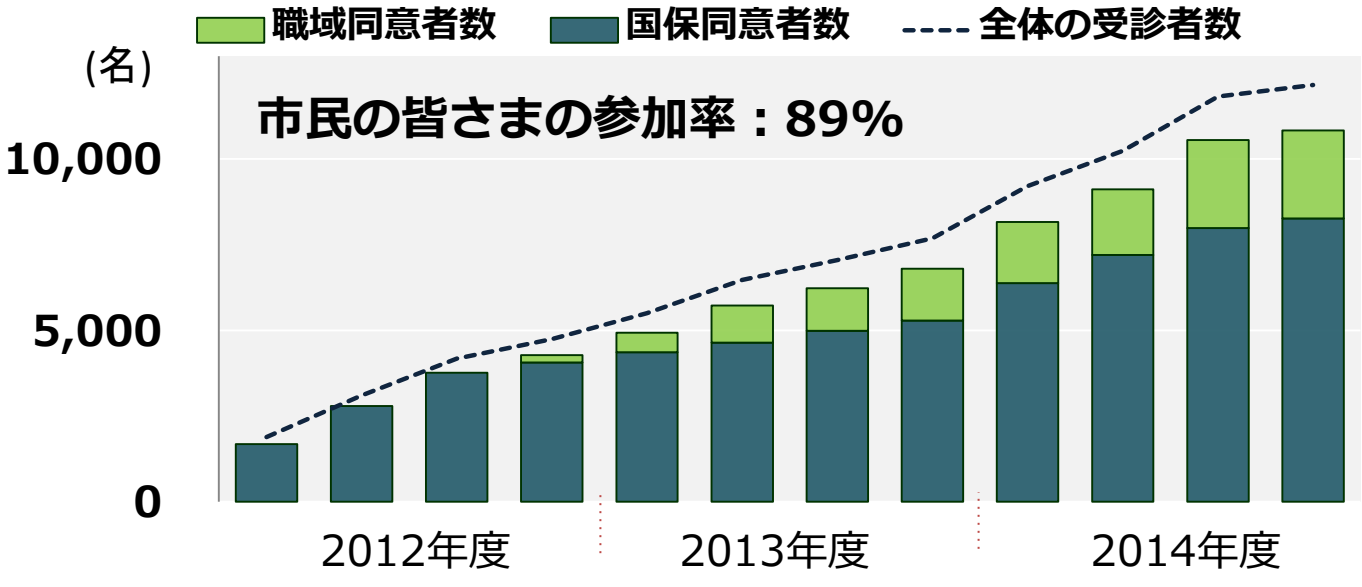
鶴岡みらい健康調査

年次報告2015

－みらい調査開始4年目のご報告－

※このニューズレターはみらい調査にご参加いただいた方々に毎年ご送付しています。

3年間で、1万名を超える市民の皆様にご協力いただきました！

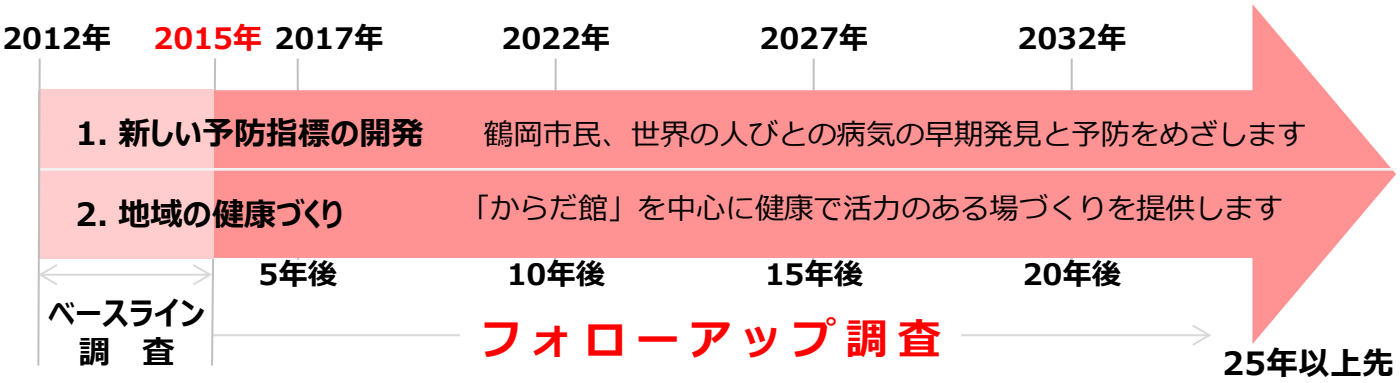


2012年から始まったベースライン調査には、
約**1万1,000名**の方々が参加して下さいました。

心より感謝申し上げます。

鶴岡の保健・医療資源と
鶴岡発の最先端技術で鶴岡を元気に！

慶應義塾大学、鶴岡市、鶴岡地区医師会、庄内保健所、市立荘内病院など、
鶴岡・庄内の保健医療機関が協力し、調査開始から25年間以上かけて
皆さまの血液や尿から**メタボローム解析技術**を用いた
世界初の健診づくりに取り組んでいます。

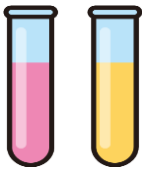


■ 2015年度より、フォローアップ調査を実施しています。

前回ご協力いただいた日から、健康状態や生活習慣にどのような変化があったかについて、**これまでご協力いただいた方全員**におうかがいしています。生活習慣の変化が病気の発症にどのように影響しているかを明らかにできる、重要な調査です。ぜひ皆様のご協力をお願い致します！

質問票

血液と尿(少量)



内臓脂肪測定

■ 運動調査も実施しています。

皆様の日頃の「運動習慣」を測定し、
運動と健康との関連を調べます。

いわゆる、「たくさん汗をかく運動」だけでなく、家事や趣味の畑仕事、立っている時間、座っている時間などといった「日常動作」が健康にどのように影響しているかを分析します。

本調査の研究成果が
国際医学雑誌に掲載されました！

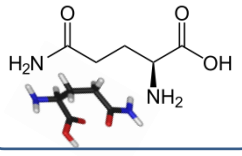
飲酒や飲酒による肝障害のバイオマーカー候補が同定されました。

この研究成果は、2016年1月に予防医学の英文誌に掲載されました。

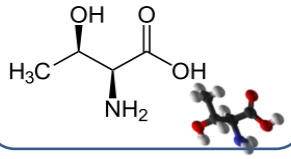
血液検査をすると、普段どの程度お酒を飲んでいるかがわかる「バイオマーカー」の候補19物質が、メタボローム解析により同定されました。多数のバイオマーカーを組み合わせることでさらに精度が向上します。

また、**お酒によって肝臓に負担がかかっているかどうか（肝障害）に関する「バイオマーカー」**についても、血液中の3つの代謝物がその候補として見出されました。

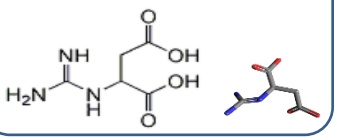
Glutamine



Threonine

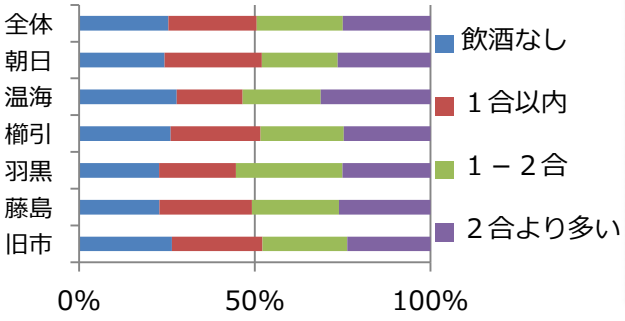


Guanidino-succinate



鶴岡の人は、どのくらい飲んでいる？

※鶴岡みらい健康調査の男性参加者のデータより。



「適度な飲酒量」とは？

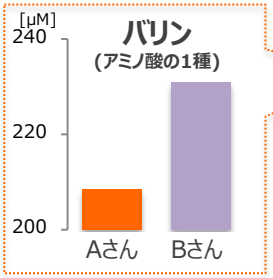
1日あたり男性でビール500mlまたは日本酒1合、女性ではその半量までが最も死亡率が低く、それ以上増加すると、死亡率が上がることが指摘されています。

健康を守るために、適度な飲酒を心がけましょう!

※健康日本21及び1996年に欧米人を対象とした研究より改変。

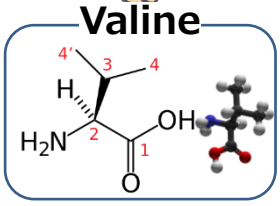
閉経した“メタボ”女性は、血液中のアミノ酸が多いことがわかりました

Aさん　Bさん

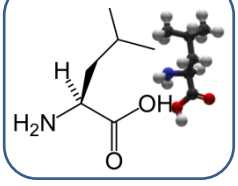


“メタボ：メタボリック症候群のことで、肥満(腹囲80cm以上)、血圧高値、中性脂肪高値、善玉コレステロール低値、高血値のうち3つ当てはまることを指します。

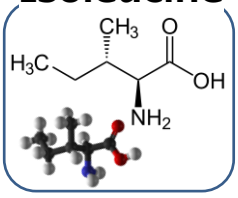
Valine



Leucine



Isoleucine



閉経した女性のうち、”メタボ”な人とそうでない人の体内では、従来注目されてこなかった**アミノ酸の代謝に違いがある**ことが分かりました。

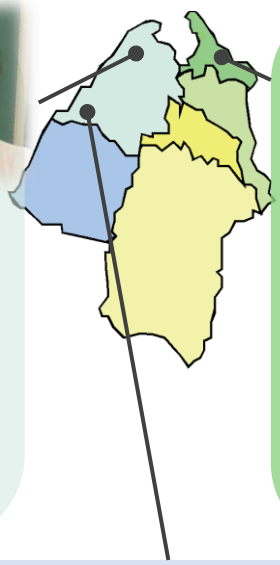
この研究成果は、女性の健康に関する英文誌に2016年1月付で掲載が受理されました。

今後も、皆さまのもとに研究成果をお届けしてまいります。

地区担当保健師さんからメッセージをいただきました

佐藤　剛さん《1学区》

第一学区では、昨年同様「大人と子どものラジオ体操」を行い、延518名の方の参加がありました。また、初めて「子育てホッとカフェ」や「ハッピーキラッとタイム」などを行い、様々な年代の方に健康づくり事業に参加してもらえました。特に今年は、みらい健康づくりチームの皆さんと一緒に行うことができ、より充実した活動となっていると感じます。地区代表の方々もとても積極的で、楽しく活動させていただけている事に大変感謝です。



芳賀千春さん《藤島》

藤島地域では、保健推進員さんや食生活改善推進員さんと一緒に健康教室を開催しています。みらい調査では、農村地域は推定塩分摂取量が海岸地域、旧市街地よりも多い状況にありました。町内会の健康教室で味噌汁の塩分測定の結果をみると標準より塩分濃度が低い家庭が多く、それ以外の食品からの塩分摂取が多いのではと感じています。健康教室が減塩や健康づくりのきっかけやヒントになればと思っています。家族や地域へ健康づくりの輪が少しでも広がるように活動をしていきたいです。

桐生郁子さん《由良》

由良地区では、保健衛生推進員会や食生活改善推進員の皆さんと一緒に、地域の健康づくりをすすめています。今年度は、冬期間に運動教室を開催して、運動の必要性を確認し、効果を体感しました。健康講座では、認知症予防やこころの健康づくり、排泄ケアをテーマに、保健衛生推進員による寸劇を行いました。とても好評で、より身近な問題として感じていただくきっかけになったと思います。健康づくりのスタートは、健診を受けるところから始まります。自分の血管の状態を確認し、食生活や運動習慣を振り返って、生活習慣病を予防していきましょう。

■ 今年も、健康研究の最前線をお伝えします

鶴岡みらい健康調査セミナー
がん予防最前線

鶴岡みらい健康調査

2016.3.6 日

会場●鶴岡メタボロームキャンパス レクチャーホール
時間●13時30分～15時45分
定員：250名［事前申込みが必要です］→ **入場無料**

基調講演

がんを予防するために

田中英夫氏（愛知県がんセンター研究所疫学・予防部長）

乳がん予防研究の最前線から

J-STARTの結果と乳がん検診の未来像

鈴木昭彦氏（東北大学大学院医学研究科乳癌画像診断学寄附講座准教授）

先端研の乳がんに関する研究

―予防から治療戦略の確立まで―

杉本昌弘氏（慶應義塾大学先端生命科学研究所特任准教授）

パネル討議

これからのがん予防

三科 武氏（鶴岡市立荘内病院長）

田中英夫氏/**鈴木昭彦**氏/**杉本昌弘**氏

五十嵐 信子氏（保健師 鶴岡市健康課成人保健主査）

事前申込／お問い合わせ：
鶴岡地区医師会　0235-22-0136
慶應義塾大学先端生命科学研究所　0235-29-0805
鶴岡市政策企画課　0235-25-2111 内線526

皆さまのご来場をお待ちしております！

鶴岡みらい健康調査 問い合わせ窓口
慶應義塾大学先端生命科学研究所 からだ館がん情報ステーション内
電話：**0235-29-0806**（平日 10:00 ～ 16:00、休館日あり）

調査に関することは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください！
http://tsuruoka-mirai.net/