

佐渡プロジェクトへのご協力をお願いします!

寝たきり

ゼロ

宣言

PROJECT

長生きする生活習慣とは？

下の表を見てください。あなたは★いくつ当てはまりますか？

★たばこを吸わない・やめた

★酒類は飲まない・飲んでも少しだけ^{注1)}

★1日1時間以上歩く

★睡眠は6時間半～7時間半以内

★緑黄色野菜をほぼ毎日食べる

★太ってもやせてもいない^{注2)}

注1) 日本酒なら1合まで、ビールなら大瓶1本まで、25度の焼酎なら100mlくらいまで、ワインなら200mlくらいまで。

注2) 正確には、体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)×10000で計算した値が18.5以上25.0未満の人が当てはまります。

2個以下!?!..それは要注意!!
6個全部あてはまりますか？

下の表をみてください。★の数が多いほど、早死にの危険性が少なくなります。
★が少ない人も一つずつ増やしていくことで早死にの危険性が減っていきま
す。それだけ長生きする可能性が高くなるということです。

早死にの危険性は★2個以下の
人よりどれくらい少ない？

★	男性		女性	
	40～59歳	60～79歳	40～59歳	60～79歳
3個	16%	21%	25%	17%
4個	25%	29%	42%	26%
5個	30%	44%	47%	41%
6個	42%	60%	47%	48%

一段階増やすと危険性は
どれくらい減る？

★	男性		女性	
	40～59歳	60～79歳	40～59歳	60～79歳
～2→3個	16%	21%	25%	17%
3→4個	11%	10%	23%	11%
4→5個	7%	21%	9%	20%
5→6個	17%	29%	0%	12%

これは新潟大学も参加している全
国共同研究で、日本人6万2千人を
平均12年半追跡した研究からわ
かったことです。この研究では男性は
★2個以下、女性は★4個の人が多
かったようです。

さて、このように追跡研究をすれ
ば、どのような人が長生きしやすいの
か、病気になりにくいのかなどを明らか
にすることができるので、追跡研究は
本当に大切なんです。佐渡総合病院
でも健診や人間ドックを受けて研究
に同意した人を追跡する研究を行っ
ています(佐渡コホート研究)。

では「佐渡プロジェクト」とはどのよ
うな研究でしょう？

JACC研究：日本人6万2千人を平均12.5年追跡した結果(Preventive Medicine 2009; 48:486-92.)を改変

佐渡プロジェクトもやはり追跡研究です。佐渡総合病院にかかっている人たちを追跡調査し、さらに他の病気にかかるのを予防するためにはどのようなことをすれば良いのか、病院での検査成績や、最新の血液検査(遺伝子検査を含む)・尿検査・レントゲン検査などを駆使して明らかにしていこうという研究です。佐渡コホート研究と補い合うことで、佐渡市に住む人たち、さらには日本人全体の健康づくり・病気予防に役立てることができるのです。

あなたも参加してみませんか？

ご希望の方は、佐渡プロジェクト説明室まで
(裏面をご覧ください)

佐渡 プロジェクトに ご協力をお願いします!

「佐渡から
寝たきりをなくそう」
という運動です。

寝たきりの原因になる脳卒中、骨折、認知症や、心臓病、骨折、糖尿病、メタボリックシンドローム、慢性腎臓病などは、お互いに関係していることがわかってきました。こうした病気の原因を明らかにし、有効な対策を立てることが目的です。



みなさんをお願いしたいこと

- 1 コーディネーターから説明を聞いていただきます
- 2 簡単なアンケート
- 3 身長・体重
- 4 血圧 2回
- 5 指極(腕の長さ)
- 6 腹囲(お腹周り)
- 7 歩数計で運動量の計測
- 8 (歯科へ行き) 歯数を数える
- 9 保存用採血(20mℓ)・採尿 1回

歩数計は約2週間、毎日持ち歩いていただくことになります。

歩数計と一緒に返送用の封筒をお渡ししますので、その中に入れてポストに投函してください。

その他受診時にお受けになった検査結果(血液・尿・心電図等)を研究に利用させていただきます。

興味をお持ちになった方は、詳しい説明を臨床コーディネーターが行いますので、下記までご連絡ください。

お問い合わせ先

佐渡プロジェクト説明室

TEL 63-3121
(内線)3150

PROSTとは

PROject in Sado for Total healthの略で
ドイツ語で
「健康を祝す、乾杯」の意味です。

PRO  **T**