

Japan Multi- institutional Collaborative

## J-MICC Study (ジェイミック スタディ) 静岡フィールド参加へのお礼

主任研究者 浜島信之

ジェイミック スタディは、日本人の生活習慣と遺伝子が病気とどう関係しているのかを調べ、病気の原因や体質に応じた予防方法を見つけたいこうとする、新世代の疫学研究です。文部科学省科学研究費の助成を受けて、2005年4月から、全国の共同研究施設で調査が開始されました。

静岡フィールドは、鹿児島県の離島地区、佐賀地区、愛知県がんセンター中央病院に次いで、全国で4番目のジェイミック スタディ調査開始地区です。聖隷予防検診センターの人間ドック受診者で、静岡県中西部にお住まいの35～69歳の方を対象に、静岡フィールドへのご協力をお願いしました。



主任研究者：浜島信之

まず一泊ドック受診者を対象に、2006年1月30日からベースライン登録が始まりました。さらに2007年1月からは日帰りドックでの登録も開始されました。2007年12月27日をもって登録を終了し、最終的に一泊ドックと日帰りドック合わせて5040名の方々のご同意を得ることができました。皆様のご協力に、関係者一同、心より御礼申し上げます。

これからは、すべての皆様に各々の健康状態を定期的にお尋ねしていく期間に入ります。どのような人がどのような環境の下でどのような病気になりやすいかを調べるのが、この研究の一番重要なポイントであります。年月が育てていく研究であることから、皆様に研究の様子を定期的にご報告しながら、一年一年重ねていきたいと考えています。20年間という長いお付き合いになりますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

なお、研究に関しましてご不明の点やお尋ねになりたい点等ありましたら、以下の問合せ先まで遠慮なくご連絡ください。ニュースレターに関するお問い合わせは、名古屋大学大学院予防医学／医学推計・判断学までお願いいたします。

◆ 聖隷予防検診センター 保健指導課 担当: 友田あき子

〒433-8558 浜松市三方原町 3453-1

TEL 053-439-1115 (平日 9:00~16:30)

◆ 名古屋大学大学院 医学系研究科 予防医学／医学推計・判断学

〒466-8550 愛知県名古屋市昭和区鶴舞町 65

TEL 052-744-2132 (平日 9:00~16:30), FAX 052-744-2971

## 多施設共同研究としてのジェイミック スタディの今

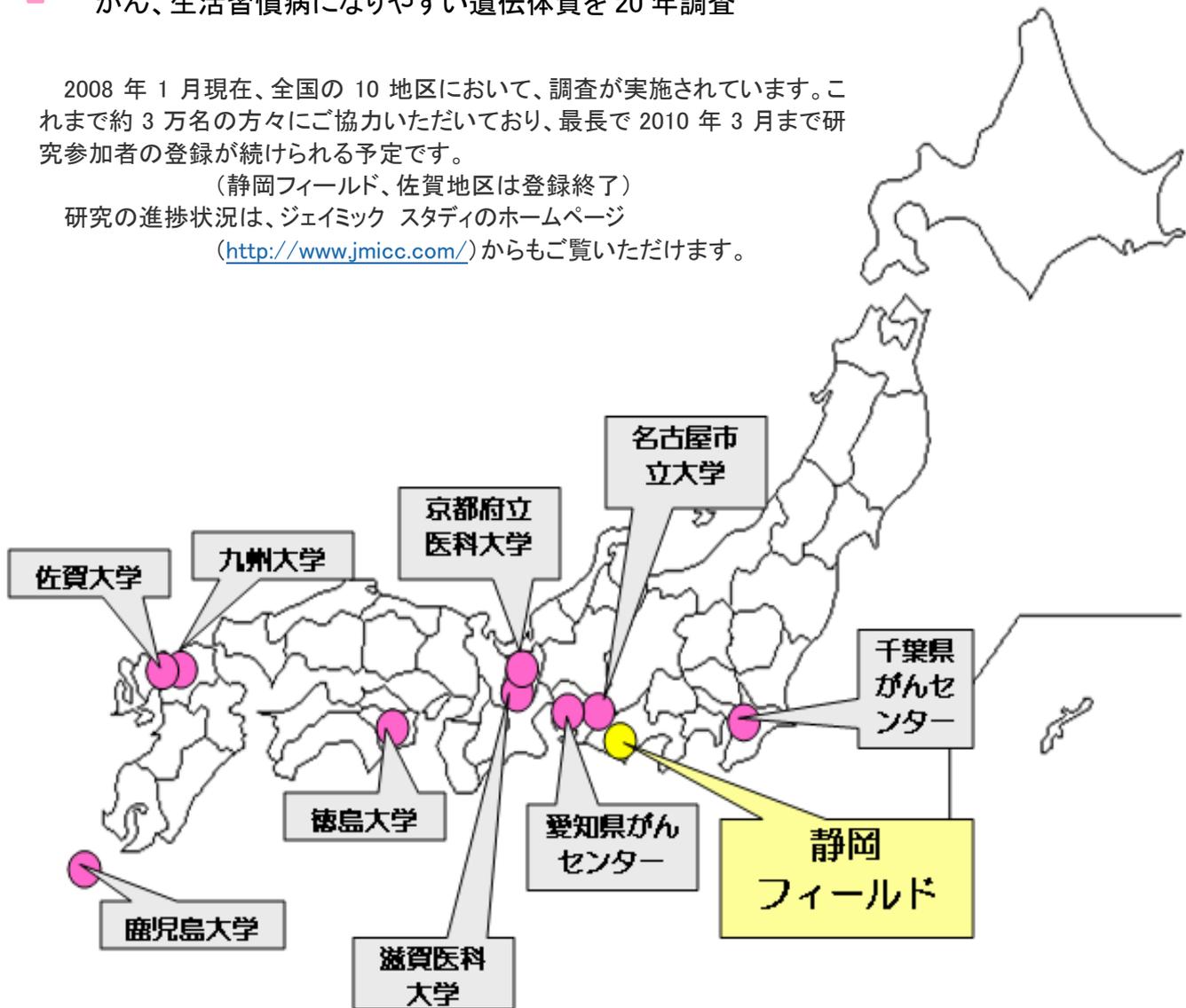
がん、生活習慣病になりやすい遺伝体質を 20 年調査

2008 年 1 月現在、全国の 10 地区において、調査が実施されています。これまで約 3 万名の方々にご協力いただいております、最長で 2010 年 3 月まで研究参加者の登録が続けられる予定です。

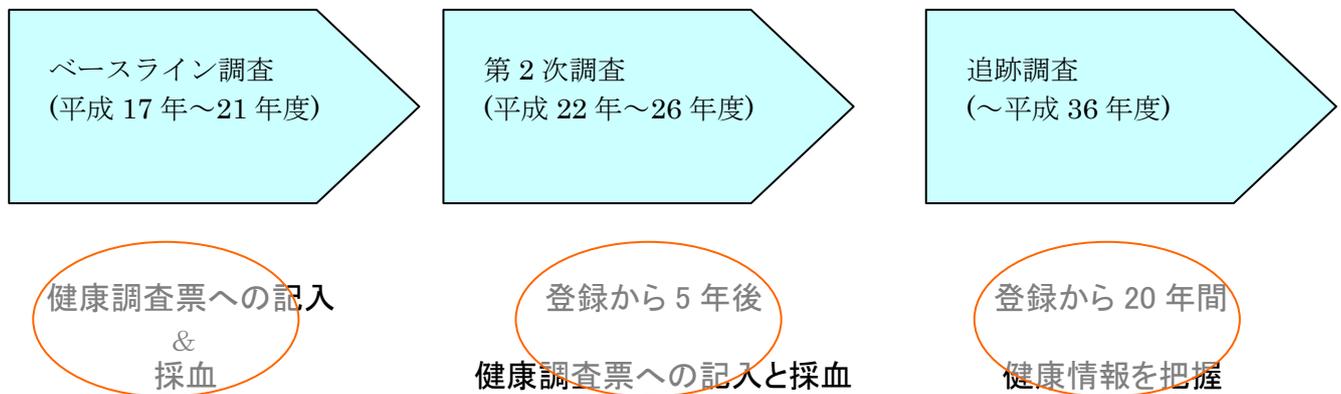
(静岡フィールド、佐賀地区は登録終了)

研究の進捗状況は、ジェイミック スタディのホームページ

(<http://www.jmicc.com/>) からもご覧いただけます。



### J-MICC Study の 流れ



## 疫学研究からわかってきたこと:「がんを防ぐための12か条」

がんは日本人の死亡原因の1位となっている病気です。過去の研究成果から、がんの予防について有用な事がらわかってきています。今回は、国立がんセンターが発表している、日常生活での「がんを防ぐための12か条」の概要をご紹介します。

[http://ganjoho.ncc.go.jp/public/pre\\_scr/pre\\_12.html](http://ganjoho.ncc.go.jp/public/pre_scr/pre_12.html)

<p><b>1. バランスのとれた栄養をとる</b> <b>—い</b> <b>ろどり豊かな食卓にして—</b></p> <p>私たちが日々食べている食品群の中に、がんを引きおこす物質とがんを抑える物質がともに存在しているといえます。食事の際にはできるだけ多くの種類の食品をとり、食物中の発がん物質の作用を相殺していくことが大切です。</p>	<p><b>5. たばこは吸わないように</b> <b>—特に、新しく吸いはじめない—</b></p> <p>最近では、吸っている本人だけでなく、周囲の人に与えるたばこの害も問題になっています。たばこは吸わないようにしましょう。</p>	<p><b>9. かびの生えたものに注意</b> <b>—食べる前にチェックして—</b></p> <p>ピーナッツなどのナッツ類やとうもろこしにつくかびには発がん性が認められています。輸入されたピーナッツは厳重にチェックされているので危険はありませんが、一応、食べる前によく確かめましょう。日本産のピーナッツは安全です。また、ある種のチーズのように意図的にかびを用いた食品については発がんの心配はありません。</p>
<p><b>2. 毎日、変化のある食生活を</b> <b>—ワンパターンではありませんか?—</b></p> <p>食物中の発がん物質の濃度は、たいていはそれほど高くないのですが、同じ食品ばかり食べ続けることは、体をいつもがんの危険にさらすこととなります。バランスよく、そしてバラエティーのある食生活を心がけてください。</p>	<p><b>6. 食べものから適量のビタミンと</b> <b>繊維質のものを多くとる</b> <b>—緑黄色野菜をたっぷりと—</b></p> <p>ビタミンのなかでも、ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E には、発がんを防ぐはたらきもあることが知られています。ビタミン剤などに頼らずにいろいろな野菜をたくさん食べて、ビタミンや繊維質をとりましょう。</p>	<p><b>10. 日光に当たりすぎない</b> <b>—太陽はいたずら者です—</b></p> <p>紫外線ややけた肌は、一種のやけどの状態にあります。炎症が続くと、細胞の遺伝子が傷つけられ、がんを誘発する可能性も高くなります。肌のやきすぎはなるべく避けましょう。</p>
<p><b>3. 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめ</b> <b>—おいしい物も適量に—</b></p> <p>食べすぎの中でも、とくに問題とされるのが脂肪の量で、脂肪をとりすぎると乳がんになりやすいという報告があります。食べすぎと脂肪のとりすぎには、十分気をつけましょう。</p>	<p><b>7. 塩辛いものは少なめに、</b> <b>あまり熱いものはさましてから</b> <b>—胃や食道をいたわって—</b></p> <p>塩分の摂取は胃がんの発生に密接な関係があると指摘されています。また、熱いものはがんが発生しやすい状況をつくりますので、あまり熱いものはさましてから食べましょう。</p>	<p><b>11. 適度にスポーツをする</b> <b>—いい汗、流しましょう—</b></p> <p>疲労が慢性化し、ストレスが続くと、体のいろいろな生理機能が低下して病気にかかりやすくなり、がんになる危険も高まります。気分転換のためにも、そして健康づくりのためにも、積極的に機会をつくって、適度なスポーツを楽しみましょう。</p>
<p><b>4. お酒はほどほどに</b> <b>—健康的に楽しみましょう—</b></p> <p>過度の飲酒と、肝臓がん、口腔がん、喉頭がん、食道がんは関係があるという報告がなされています。お酒好きの人は、つまみを食わずにお酒だけを飲むことが多いので、栄養のバランスがくずれて、がんになりやすい体の条件をつくる可能性も高くなります。</p>	<p><b>8. 焦げた部分はさける</b> <b>—突然変異を引きおこします—</b></p> <p>魚や肉を焼いて焦がすと、細菌などに突然変異を引きおこす物質が生じることが、最近明らかになってきました。ふつう、焦げた魚や肉の1食分で口に入る発がん物質の量はごくわずかですのであまり神経質になる必要はありませんが、焦げた部分を大量に食べることはさけたほうがいいでしょう。</p>	<p><b>12. 体を清潔に</b></p> <p>毎日、シャワーを浴びたり、入浴したりして体を清潔に保つことで、皮膚がんや陰茎がん、子宮頸がんなどがある程度予防できることが知られています。皮膚の汚れのたまりやすい部分を、いつも清潔に保つよう心がけましょう。</p>

## 検体解凍に対するご報告とお詫び

### 日本多施設共同コーホート研究 (J-MICC Study) 参加者の皆様

日本多施設共同コーホート研究主任研究者  
名古屋大学大学院医学系研究科予防医学/医学推計・判断学 教授

浜島 信之

文部科学省科学研究費補助金「特定領域研究」の研究助成を受けて実施しております J-MICC 研究が順調に進んでおりますこと、参加者の皆様に厚くお礼申し上げます。本研究は、多くの方々のご理解、ご協力、また積極的な研究参加なしには成り立たない研究であり、今後ともご支援を宜しくお願い申し上げます。

皆様からご提供いただいた情報と試料の保存・管理に関しましては、細心の注意を払ってまいりましたが、名古屋大学大学院医学系研究科予防医学/医学推計・判断学教室に設置されている中央事務局保管分の血液検体の一部が不注意により平成 18 年 12 月に解凍し、研究に使用できなくなりました。遅ればせながらご報告申し上げますとともに深くお詫び申し上げます。

各登録地域の研究グループにご提供いただいたサンプルは、各研究グループと名古屋大学大学院医学系研究科予防医学/医学推計・判断学教室の中央事務局とではほぼ半量ずつ冷凍保管されています。使用できなくなった検体は中央事務局保管分で、1,247 人の方からご提供いただきました血液の各人につき 8 分の 1 にあたる量です。残りの 8 分の 7 につきましては無事保管しており、今後の研究に有効に利用させていただきます。

中央事務局では収納済みの検体が間違いなく保管されていることを再確認し、同様の事故を再発させないよう事故後ただちに取扱手順のみなおし作業を行いました。また、より確実な安全性を確保するため、研究グループ全体としての対応を平成 19 年 6 月 12 日の運営委員会にて検討致しました。その結果、検体収納手順を具体的に記載した「検体収納手順書」を作成し、これを遵守致しております。この手順書は必要に応じて、今後さらに改良してまいります。

ご提供いただきました貴重な検体の一部を失う事故を起こしましたこと、またご報告が遅れましたことにつきまして、心からお詫びを申し上げます。

なお、詳細につきましては、J-MICC 研究のホームページ <http://www.jmicc.com/> をご覧いただければ幸いです。本件につきましての、お尋ねおよびご意見は 052-744-2823 (J-MICC 中央事務局) もしくは 052-744-2133 (主任研究者：浜島信之) までお願い申し上げます。

編集・発行 日本多施設共同コーホート研究 中央事務局  
(Japan Multi- institutional Collaborative Cohort)



〒466-8550 名古屋市昭和区鶴舞町 65  
TEL 052-744-2132(平日 9:00~16:30)  
FAX 052-744-2971  
<http://www.jmicc.com/>