

## J-MICC Study 静岡地区の進捗状況

日本多施設共同コホート研究（ジェイミックスタディ）は、生活習慣や遺伝的体質とがんなどの生活習慣病との関係を調べるため、2005年にスタートしました。その後、多くの皆様にご協力をいただき、日本で最大規模の分子疫学コホート研究（追跡調査）に成長しました。おかげさまで、J-MICC連合を含めた全国の研究協力者数は、**2014年6月に目標の10万名に到達**しました。

このうち静岡地区では、2006年から2007年にかけて聖隷予防検診センターの人間ドックを受診された方々に研究参加をお願いし、**約5,000名**の方々にご協力いただくことができました。参加登録後、研究の中心となる生活習慣病の発病や生活習慣病に関連の深い血液透析の状況を調べるため、研究参加者の皆様には「健康状態のおたずね」への回答を年に1回、人間ドック受診時の問診または郵送アンケートでお願いしております。引き続きご協力の程よろしくお願い申し上げます。

今回、ジェイミックスタディの中から静岡地区と大幸研究（名古屋地区）の合同の研究成果を以下に紹介させていただきます。

## 5年以内の高血圧発病予測



高血圧は脳卒中や心筋梗塞をはじめ様々な病気と関連があり、高血圧の治療のみならず、高血圧にならないような生活を普段から心がけていくことが重要です。

今回、静岡地区と大幸研究の最初の調査と2回目の調査（約5年後）の両方に参加された方の調査データに基づいて、将来（5年以内に）高血圧になる可能性に着目しました。本研究では、最初の調査時点で高血圧ではない3,936名（男性1,651名、女性2,285名）を対象とし、年齢や性別を含む、これまでの研究で高血圧と関連があるとされている代表的な9つの項目から将来の高血圧発病を予測する指標を開発しました。

指標の使い方は、表1から当てはまる項目の得点を合計し、その合計に応じた高血圧発病の可能性（確率）を表2から読み取るだけの簡単なものです。例えば、「糖尿病ありで、それ以外に特に生活習慣等に問題のない、55歳の女性」の場合、表1の合計は24点になります。

ここで注意点ですが、表1の飲酒習慣は、1週間で摂取する酒類に含まれる合計アルコール含有量ごとに得点を割り振っています。例えば、ビール中ビン（500ml）を毎日飲む方なら1本あたり約20gとなるので1週間で140g

表1. 項目ごとの得点

	因子	得点
性別	男性	0
	女性	2
年齢	39歳以下	0
	40から49歳	7
	50から59歳	12
	60歳以上	15
BMI (kg/m <sup>2</sup> )	18.5から25	0
	18.5未満	-7
	25以上30未満	1
	30以上	6
喫煙習慣	吸ったことがない	0
	やめた	1
	吸っている	8
飲酒習慣	飲まない	0
	やめた	8
	(1週間あたりの アルコール換算量)	100g未満 100g以上
糖尿病	なし	0
	あり	10
両親の高血圧	なし	0
	どちらかの親が高血圧	2
	両親とも高血圧	5
	わからない	4
現在の最高血圧 (mmHg)	120未満	0
	120以上129以下	14
	130以上139以下	21
現在の最低血圧 (mmHg)	80未満	0
	80以上84以下	3
	85以上89未満	8

となり、4点加算されます（参考：アルコール換算量20gは、他の酒種では日本酒1合、焼酎0.6合、ウイスキーダブル1杯、ワイン1/4本、缶チューハイ500ml1本程度となります）。また、「飲酒をやめた」人に割り当てられる得点が8点と最も高くなっている理由は、「飲酒をやめると高血圧になりやすくなる」からではなく、「飲酒をやめた人」はやめざるを得ないなんらかの健康リスクを持っている可能性が高いと考えられるからです。

では、表1の合計が24点の場合、いったいどのくらいの確率で将来高血圧になるかを表2から読み取ってみると、「22から29点」の項目を見て、5年以内に高血圧になる可能性が5～10%であることがわかりました。皆さんもご自身が当てはまる項目の得点を合計して、将来の高血圧の可能性を予測してみてください。表1の項目のうち、特にBMIや喫煙、飲酒習慣などは自分の意識で改善していくことができます。この機会にぜひご自身の「将来の高血圧発病の可能性」を把握し、自分の未来のためにより良い健康習慣づくりを意識していきましょう。

出典:

Kadomatsu Y, et al. A risk score predicting new incidence of hypertension in Japan. J Hum Hypertens. 2019 Oct;33(10):748-755.

表2. 合計得点別の高血圧発病の可能性

合計得点	5年以内に高血圧になる可能性
-7から21	5%以下
22から29	5-10%
30から40	10-25%
41から51	26-53%
52から64	53-79%
65以上	80%以上

## J-MICC Study 研究参加の状況

ジェイミックスタディは全国にある13研究機関が共同して実施しています。

これまでの研究参加の状況について、ご報告いたします。

(2019年10月時点)

研究機関名	千葉県がんセンター・神奈川県立がんセンター・静岡県立大学・愛知県がんセンター・名古屋市立大学・名古屋大学・滋賀医科大学・敦賀市立看護大学・京都府立医科大学・徳島大学・佐賀大学・鹿児島大学・九州大学
ベースライン調査への参加者数	102,997 名 (J-MICC連合含む)
第二次調査への参加者数	60,059 名
追跡中の対象者数	90,921 名

## 事務局からのお知らせ



J-MICC Study 静岡地区の主な名古屋大学スタッフです。どうぞよろしくお願いたします。

### 研究に関する問い合わせ先:

#### ◆名古屋大学大学院医学系研究科 予防医学

〒466-8550 名古屋市昭和区鶴舞町65  
TEL 052-744-2132 (平日9:30~16:30)  
FAX 052-744-2971

#### ◆聖隷予防検診センター 健診看護課 担当:川島

〒433-8558 浜松市北区三方原町3453-1  
TEL 053-439-1115 (平日9:00~16:30)

これまでジェイミックスタディの主任研究者である若井建志（名古屋大学大学院医学系研究科予防医学分野 教授、写真前列中央）が静岡地区の責任者を兼任しておりましたが、2019年6月より新たに同地区の責任者に竹内研時（同分野 准教授、写真前列左端）が就任いたしました。

「健康状態のおたずね」へのご回答など、日頃からの皆様の温かなご支援に感謝いたしますとともに、引き続きのご協力をよろしくお願い申し上げます。