

この写真は「アトリエ・アクア」代表の
大北浩士さんから提供して頂きました。



いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査（コホート研究）を行っています。

私は、数年前鴨川の海岸に流れ着いて、皆さんに可愛がってもらったカモちゃんです。このたびの大きな地震と津波で被災された方々に心からお見舞い申し上げます。私の大好きな日本の皆さんが1日も早く元気になるようお祈りしています。私は、毎日元気に海の中を泳いでいます。いつか、また鴨川に行きます。元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています。それまで、おたっしゅで。



【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室
〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2
TEL:043-266-7989 FAX:043-265-5544

薬膳ひとことメモ（その3） 薬膳とは漢方理論に基づく料理のこと

春に食べたい薬膳料理は何と言っても山菜のおひたしです。春はストレスの影響を受けやすい季節、山菜の香りと苦みで季節を味わいながらのリフレッシュがおすすめです。

また春は酸味も大切な季節、山菜の酢味噌あえや酢の物も是非お試しください。

第7号の裏面では、おたっしゅ調査と喫煙について載せています。皆様の禁煙に成功した体験をお寄せください。次号に掲載させていただきます。採用させていただいた方に粗品をお送りします。

ホームページ

健康疫学研究室

検索 

おたっしや調査から見た喫煙と死亡。。。 やっぱり。。。 タバコは有害でした。。

おたっしや調査に協力している人はどのくらいタバコを吸っているの？

平成 16 年のおたっしや調査開始時に御回答のあったアンケートから喫煙状況を調べました。**吸わない**男性は、男性回答者全体の 44.1%、**吸う**男性は 33.7%、**やめた**男性は 22.1% でした。**吸わない**女性は女性回答者全体の 86.4%、**吸う**女性は 7.1%、**やめた**女性は 6.5% でした。これを千葉県全体の喫煙状況（平成 17 年度調査）と比較したのが図 1 です。おたっしや調査対象者は千葉県全体に比べ、**吸わない**人の割合が大きかった一方、**やめた**と答えた人の割合が少なく、結果的に**吸う**人の割合（喫煙率）には大きな差がありませんでした。

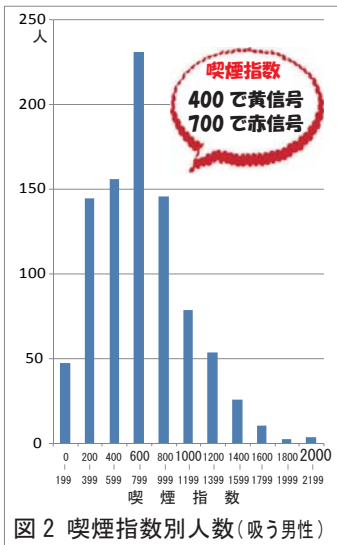
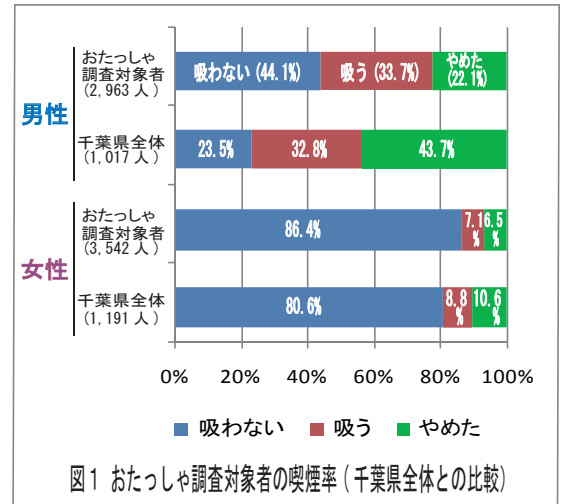
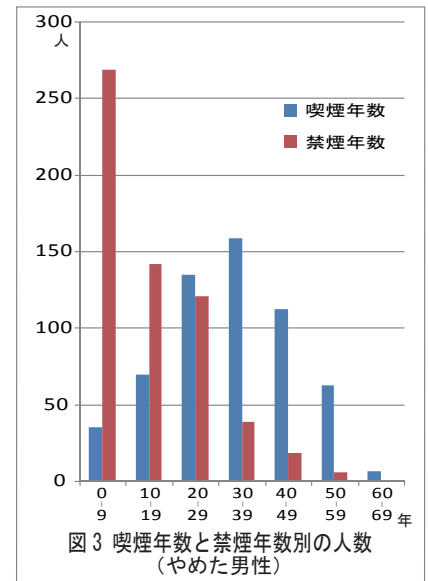


図 2 に**すう**男性（903 人）の喫煙指数を示しました。喫煙指数は、**（1日の喫煙本数） × （喫煙年数）** で計算され、この指数が 700 を超えると脳梗塞、心筋梗塞や肺がんなどの危険性が高くなります。**すう**男性のうち 700 を超える人が 418 人（46.3%）と非常に多いことがわかりました。一方、**やめた**男性（626 人）について、やめる前に喫煙していた年数と禁煙して何年になるかを図 3 に示しました。喫煙年数は 30-39 年と長い人が多く、禁煙年数は 0-9 年と短い人が多いことが特徴的でした。



死亡した年齢と喫煙は関係あるの？

吸う人と**吸わない**人に分けて、何歳で死亡した人の割合が多かったかを図 5（男性）と図 6（女性）にまとめました。男女とも、**吸わない**人に比べて、**吸う**の方が若年で死亡する人の割合が高い傾向が見られました。

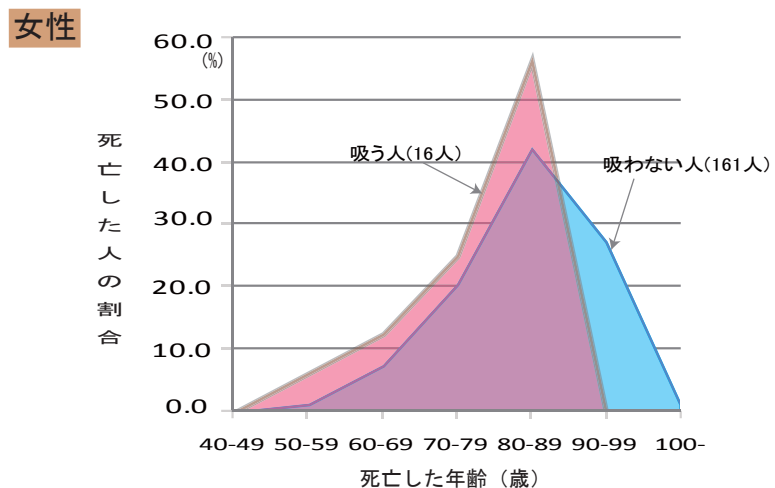
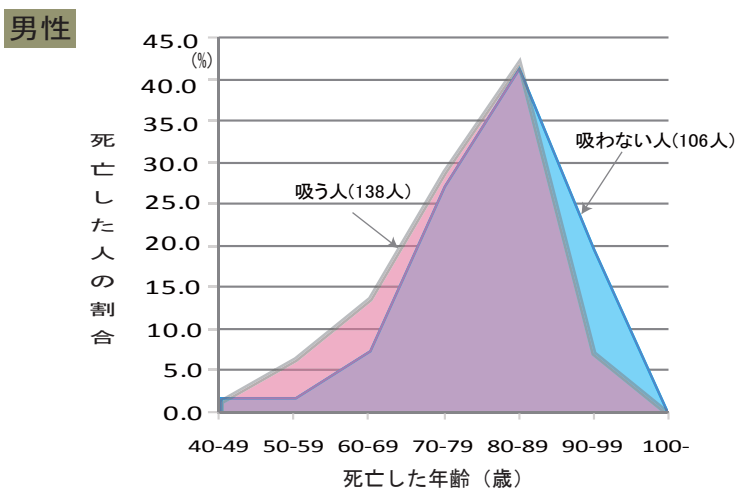


図 5 死亡した年齢別の死亡者数の割合（男性 244 人）

図 6 死亡した年齢別の死亡者数の割合（女性 177 人）

* 図 5, 6 ともピンク色の部分（吸う人）が、水色部分（吸わない人）よりも左に片寄っていることから、若年で死亡している割合が高いことがわかりました。

喫煙する人はしない人に比べて死亡する危険性が何倍高くなるの？

平成 21 年度までのおたっしや調査の結果から、喫煙と死亡の危険性との関係を調べました。性別や年齢、肥満などの影響を除いた結果、喫煙する人は、しない人と比べて死亡の危険性が 1.84 倍高くなることがわかりました。