



タミフル、効果に疑問 国際研究グループ報告書

医学研究の信頼性を検証する国際研究グループ「コクラン共同計画」（本部・英国）は17日、インフルエンザ治療薬タミフルが重症化を防ぐという効果を疑問視する報告書を公表した。

タミフルは世界で広く使われ、とくに日本は世界の約7割を消費している。各国が将来の新型インフルエンザの大流行を防ぐため備蓄を進めており、その有効性をめぐり議論を呼びそうだ。

報告書は、製薬会社に有利な結果に偏る傾向がある学術論文ではなく、日米欧の規制当局が公開した臨床試験結果など1万6000ページの資料を分析。タミフルの使用で、インフルエンザの症状が21時間ほど早く収まる効果は確認されたものの、合併症や入院を防ぐというデータは見つからなかった。報告書は「当初の症状を軽減する以外、タミフルの効果は依然として不明確」と結論、「副作用も過小報告されている可能性がある」と指摘した。

（1月18日付読売新聞）

睡眠5時間以下、リスク5倍 糖尿病予防「職場環境も重要」

1日の平均睡眠時間が5時間以下の人は、7時間超の人と比べて糖尿病発症の危険性が5倍以上高くなることから、旭川大や北海道大などの分析でわかった。喜多歳子旭川大助教は「適切な睡眠が発症予防につながる可能性がある」と指摘する。米糖尿病専門誌「ダイアベテス・ケア」電子版に掲載された。

研究チームは2003年度、糖尿病ではない35～55歳の地方公務員の男女3570人を対象に睡眠時間や眠りの満足度などを調べた。その結果、2007年度までの4年間で121人が糖尿病を発症していた。うち、親や兄弟姉妹に糖尿病患者がいない人の発症リスクは、睡眠が5時間以下の人は7時間超と比べて約5.4倍高かった。

また、睡眠不足を感じている人は感じていない人より約6.8倍、「夜中に目が覚めることが深刻な問題だ」と答えた人はそうでない人より約5倍、それぞれリスクが高かった。

欧米の研究でも、睡眠時間が極端

に短かったり長かったりすると、発症リスクの上昇が指摘されている。今回の調査では、睡眠が5時間以下の人には長時間労働や、シフト勤務のケースが多かったという。喜多助教は「糖尿病予防には食生活の改善や運動など、個人や家庭ごとの努力が重視されがちだ」と指摘したうえで「質のいい適切な時間の睡眠を確保できるような職場環境や社会全体の理解も重要ではないか」と話している。

（1月30日付毎日新聞）

女性の肥満、所得で差

所得が比較的低い人ほど喫煙率が高く、女性は肥満の割合が高い傾向がみられることが、厚生労働省が2010年に実施した国民健康・栄養調査でわかった。国が所得水準と生活習慣との関連について調査したのは初めて。

調査対象の約3200世帯の所得を「600万円以上」「200～600万円未満」「200万円未満」に3区分し、「体形」「食生活」「運動」などの項目で比較した。

喫煙者の割合は「600万円以上」の世帯が男性27.0%、女性6.4%、「200～600万円未満」は男性33.6%、女性8.8%、「200万円未満」は男性37.3%、女性11.7%と、所得が低いほど増加する傾向が認められた。

身長体重の数値から「肥満」と分類される人の割合は、男性は所得とは関連が認められなかったのに対し、女性は3区分ごとに13.2%、21.0%、25.6%と差が付いた。

一方、成人の喫煙率は男性32.2%（前年比6ポイント減）、女性8.4%（同2.5ポイント減）で男女とも

1986年の調査開始以来、過去最低を記録した。下げ幅も少なくとも2003年以降では最大で、たばこ税の増税に伴う2010年10月の値上げが影響した可能性もある。

厚生労働省は、所得により生活習慣に差があることについて「健診や医療、健康づくりに関する情報へのアクセスといった点で影響が出ている可能性がある」としている。

(2月1日付毎日新聞)

飲み過ぎは4兆円の損 たばこいい勝負？

アルコールの飲み過ぎによる社会的損失が年間4兆1483億円に達することが、厚生労働省研究班の推計でわかった。

研究班の尾崎米厚鳥取大准教授らは、肝硬変の40%、浴槽での溺死の34%などがアルコールに起因するとする米国の研究を参考に、2008年の人口動態統計や患者調査のデータで推計。飲み過ぎで、脳卒中、がんなどの病気やけがの患者が計24万6000人、死者が3万5000人増えたとした。治療に1兆226億円かかり、69歳まで生きた場合に受け取れた賃金1兆762億円を失ったと見積もった。

研究班の調査で、働いている人でも男性の5.9%、女性の1.7%が「人間関係にひびが入った」「二日酔いで仕事を休む」などの飲酒による問題を抱えていた。こうした問題で労働生産性が21%低下するとの研究があり、損失は1兆9700億円になった。

さらに、飲酒交通事故なども考慮。総額は、たばこの社会的な損失(5~7兆円)にほぼ匹敵した。

(2月9日付読売新聞)

脳卒中防ぎ、1日8000歩 「健康寿命」を重視

厚生労働省は15日、2013~2022年度の第2次「健康日本21」計画の素案をまとめ、専門委員会で公表した。2000年にまとめた現行計画を引き継ぐもので、脳卒中や心臓病の死亡率を減らし、1日の歩数を8000歩以上に増やす内容。介護を必要とせず元気に過ごせる「健康寿命」を重視する考えも打ち出した。

少子高齢化が進むなか、生活習慣病の予防に取り組む必要性が今後さらに高まるとし、専門委の議論を経て夏までに最終的な目標数値をまとめる。

素案によると、脳卒中の10万人あたりの年間死亡率を、男性は2010年の49.5人から2023年には37.7人に、女性は26.9から23.1に減らす。心臓病の死亡率は、男性が36.9から2023年に28.9、女性は15.3から12.8とする。

1日の平均歩数は、男性が2010年の7136歩から8500歩、女性が6117歩から8000歩を目標とする。70歳以上では、男性4890歩から6000歩、女性3872歩から5000歩。

健康寿命は現在70歳前後で、平均寿命を上回る延びをめざす。健康寿命は都道府県により3~4年程度の格差があり、縮める必要があるとした。

(2月16日付共同通信)

女性のやせすぎ 改善目標に 国民健康づくり運動

厚生労働省は15日、今後10年間の健康対策となる「国民健康づくり運動」(第2次「健康日本21」)

の数値目標に、20代女性でやせすぎている人の減少を盛り込むことを決めた。やせすぎとするのは、肥満の指標である体格指数(BMI)が18.5未満の女性。若い女性のやせすぎはホルモンのバランスを崩すなど健康上の問題を起こす可能性もあるため、対策が必要と判断した。

やせている20代女性の割合の減少は「適正体重を維持している人の増加」という項目のなかに新しく設けられる。

2010年の国民健康・栄養調査によると、やせすぎている20代女性の割合は29.0%で、調査を始めた1980年(13.1%)以降最悪だった。

(2月16日付朝日新聞)

インフル出席停止 発症後5日までに改定

小中高生や大学生がインフルエンザを発症した場合の学校の出席停止期間について、文部科学省は現行基準の「解熱後2日間」から「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日間」に改める方針を決めた。関係省令を改正し、4月1日から実施する方針。

発症後5日を過ぎれば、ウイルスがほとんど検出されなくなるという研究報告を踏まえた。文科省によると、タミフル、リレンザなどの抗インフル薬の普及で解熱が早くなり、感染力が残ったまま登校するケースが増えているという。幼稚園児は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後3日間」とする。

また、おたふくかぜ、百日ぜきについては、症状の度合いなどによって出席停止期間を細かく規定するよう見直す。

(2月17日付朝日新聞)