

## 勤労者における腸内細菌とストレスに関する研究

ご協力をお願い

研究代表者：財団法人パブリックヘルスリサーチセンター  
ストレス科学研究所 附属健康増進センター 中西 久

# 研究ご協力のお願い

私どもが今回企画しております研究は、「腸内細菌」と「ストレス」に焦点をあてております。近年、ヨーグルトなどをはじめとして「プロバイオティクス」という言葉が浸透してきていることからご理解いただけるように、腸内細菌に関する研究が増加してきております。「腸内細菌」は、多くの疾患との関連が指摘されており、がんをはじめとする生活習慣病、さらにはストレスなどとの関連についても報告がなされております。職場で働く皆様のメンタルヘルスと生活習慣病を統合した対策を考えていく上で、「腸内細菌」がこの両者をつなぐ大事な役割を担っているのではないかと考え、本研究を企画しております。

幸いなことに、腸内細菌の測定方法について新しい方法が開発され、低コストで、多くの種類の腸内細菌の評価が行える環境が整ってきております。これまで、測定方法の限界から小規模で行われてきた研究も、今後は多くの人を対象とした規模の大きな研究へと移行していく可能性が考えられます。本研究もそのような研究の端緒として、メンタルヘルスと生活習慣病予防に関する新たなエビデンスの創出に貢献できればと考えております。より多くの皆様が研究にご参加下さいますようお願い申し上げます。

勤労者における腸内細菌とストレスに関する研究  
研究代表者  
財団法人パブリックヘルスリサーチセンター  
ストレス科学研究所 附属健康増進センター  
中西 久

# 勤労者における腸内細菌とストレスに関する研究 ご協力をお願い

## 1. どのような研究なのですか？

腸内細菌の状況とストレスの関連を検討することを目的とした研究です。



## 2. なぜ腸内細菌を測定するのですか？

腸内細菌は、免疫機能をはじめストレスやがんなどの生活習慣病などとの関連があるという研究報告がありますが、これまでの測定方法は、時間がかかり分析費用も高額であったため小規模の研究が中心でした。しかし、最近になって、新しい測定方法が開発され、低コストで多くの種類の腸内細菌の評価が行える環境が整ってきました。今後は多くの人を対象とした規模の大きな研究へと移行していく可能性が考えられます（本研究もその一つです）。



## 3. 何を明らかにしようとしているか。将来どのように役に立つのですか

1) 年齢や性別、生活習慣の状況で腸内細菌の量にどれくらい違いがみられるどうか年齢や性別により腸内細菌の量がどのくらい異なるかについては、代表的な菌以外はまだまだデータが充分であるとはいえません。今回の研究により、年齢、性別、生活習慣の状況によって違いがみられるかを検討します。

2) ストレスを評価する客観的な指標となるかどうか  
長期的にさらされているストレスの程度を評価する良い指標がないのが現状です。腸内細菌がその指標になり得るかどうかを調べたいと考えています。



3) 将来の生活習慣病の発症予防を目的とした介入研究を企画するために腸内細菌が、将来の胃がん、大腸がん、乳がんなどの発症やストレスとの関連があるという報告があります。本研究から得られた成果は、腸内環境の改善、がん等の予防活動に役立てる研究を企画するための基礎資料とさせていただきたいと考えています。

## 4. 皆さんにお願いさせていただくこと（裏面もご覧ください）

- ・職場健診の際に測定(調査)をお願いします。3年間(3回)を予定しています
- ・ストレスに関連する問診(調査票)、生活習慣に関する問診(調査票)を行うとともに、健診での検査値の情報をご提供いただきます。  
また、健診受診の際に配布します容器に、後日便を採取いただきます(大腸がん健診などと類似の方法です)。



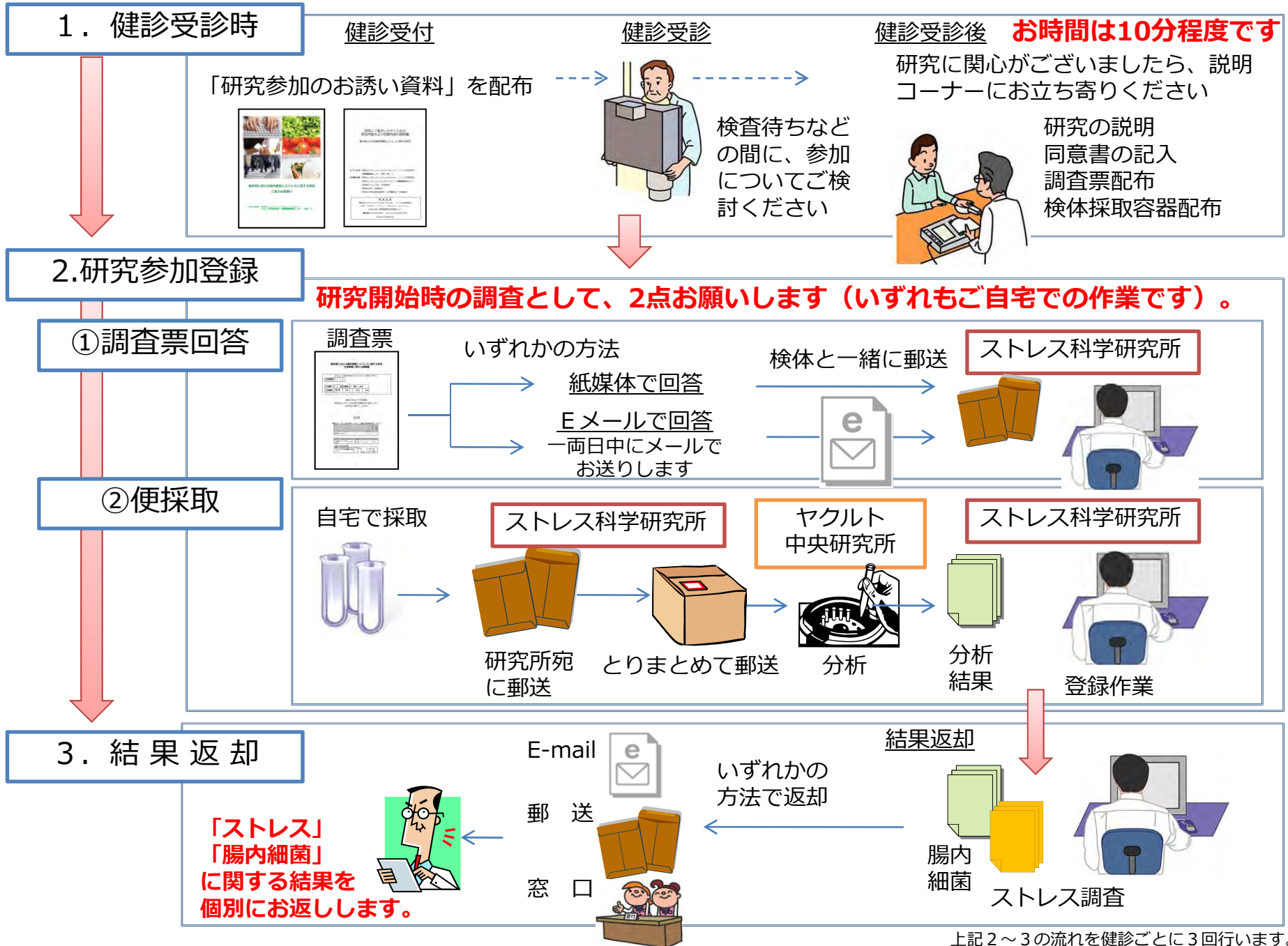
## 5. 研究にご協力いただくことでのメリット（裏面もご覧ください）

腸内細菌の量やストレスの状態について、平均的な集団に比べて高いか低いかわかり、おひとりおひとりに結果をお返しします。


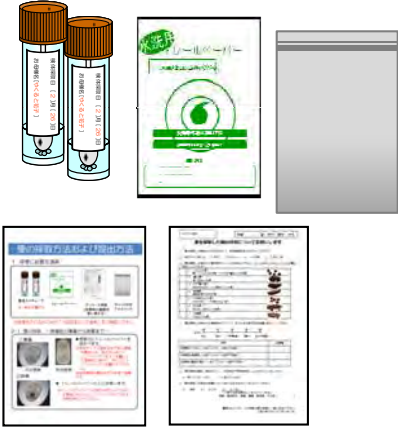

腸内細菌検査は、まだまだ一般的な検査ではありません。  
費用は一切かかりませんので、この機会にご自身の  
腸内環境を調べてみませんか。



# 勤労者における腸内細菌とストレスに関する研究のながれ



# 研究参加に際してご協力をお願いすること

	お渡しするもの 配布物	配布方法	提出方法
研究説明・同意書		健診時に配布	健診終了後、研究にご参加いただける場合、その場でご記入いただきます。
調査票		回答方法は、2種類あります。	①紙媒体で回答 後日ご回答いただき、検体ともに郵送下さい。  ②E-mailによる回答
採使用容器		健診時に配布	後日採取後、配布の封筒にて返送ください。  注) 常温で1カ月保存可能ですので、採取当日でなくても構いません(ただし、なるべく早めに郵送下さい)
同意撤回書		健診時に配布	<u>途中で参加を中止したい場合(随時)</u>  研究に協力いただいたものの途中で中止した場合には、健康保険組合健康増進センター宛にFaxか郵送でお送り下さい。

健診データにつきましては、同意が得られた方について直接健康保険組合とやりとりさせていただきます。結果票等の提出は不要です。

## 勤労者における腸内細菌とストレスに関する研究 Q & A

- Q1 費用はかかりますか  
Ans. 費用は一切かかりません
- Q2 ヨーグルトや整腸剤をとっていますが、参加できますか  
Ans. 参加できます。ただし、調査票に摂取（服用）している品名等記載ください。
- Q3 疾患を持っており、服薬をしていますが参加できますか。  
Ans. 参加できます。ただし、調査票に服用している薬剤名等記載ください。
- Q5 3年間の途中で転勤となった場合はどうすればよいですか  
Ans. 郵送で構いませんので継続参加をお願い致します。こちらから転勤先に調査資料をお送りします。
- Q7 途中で嫌になったら止めてもよいのでしょうか  
Ans. はい。同意撤回書をお送り下さい。
- Q8 便の採取は難しいですか？何か注意点はありますか  
Ans. 通常の大腸がん検診とほぼ同じです。注意点としては、便器に落とさないようお願いいたします。提出は採取当日でなくてもよいですが、暗所にて保管し、なるべく早めに提出下さい。
- Q9 おなかの調子が悪い（下痢）場合は、採取をやめた方がよいのでしょうか。  
Ans. 可能な範囲で調子のよい日の採取をお願いします。日常的に軟便であればこの限りではありません。
- Q10 痔や生理中等で、便に血液が付着した場合はどうしたら良いですか  
Ans. なるべく付着部位をさけて採取ください。
- Q11 提出は1本でよいのでしょうか  
Ans. 1本は予備です。中の薬液をこぼした場合などにお使いください。使用しなくても2本とも提出して下さい。
- Q12 大腸がんについても一緒に調べてもらえますか。  
Ans. この検査では、大腸がんの有無についてはわかりません。別途検診を受診するようお願いいたします。
- Q13 腸内細菌が悪いとがんやうつ病の可能性はありますか。  
Ans. このような関連があるかはまだはっきりとした研究結果がありません。本研究はこのような関連があるのかを検討するのが目的です。
- Q14 腸内細菌が悪い人には、何か（腸内環境をよくする）指導をしてもらえるのですか  
Ans. 本研究の結果をもとに、効果的な指導方法を検討する予定であります。
- Q15 ストレスが高い人には、何か指導をしてもらえるのですか  
Ans. 電話相談などのカウンセリング資源について情報提供させて頂く予定です。

### 研究に関するお問い合わせ

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7

財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

研究員 今津芳恵（いまづよしえ） 原田亜紀子（はらだあきこ）

電話番号:03-5287-5070 ファックス:03-5287-5072

E-mail:cyou@phrf.jp