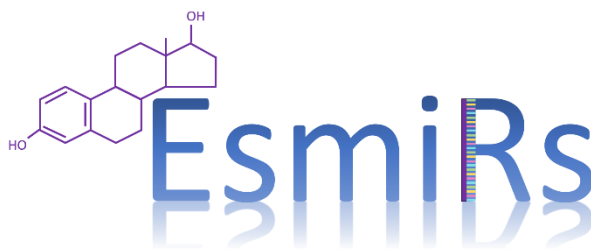


## ERMA-TUTKIMUKSEN KUULUMISIA



ON NYT MYÖS



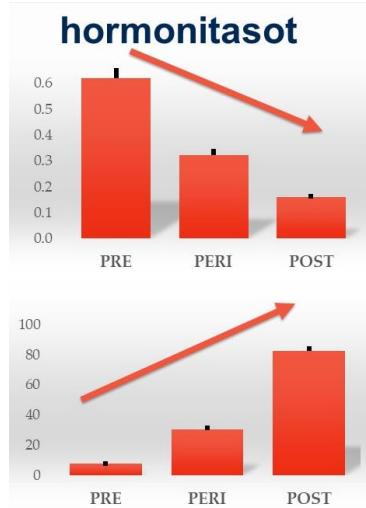
JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

## Aurinkoista kevättä!

Lähestymme Sinua, ERMA-tutkimuksen osallistuja, kertoaksemme tutkimuksen kuulumisista ja väliaikatietoja.

## Tutkimuksen väliaikatietoja

ERMA-tutkimuksen alkumittaukset päättyivät vuoden 2016 lopulla, mutta perimenopaussi-ryhmiin kuuluvien naisten seuranta jatkuu edelleen. Nyt olemme siirtyneet aikaisemmasta kuuden kuukauden seurantavälistä kahdentoista kuukauden seurantaväliin. Tutkimuksen alussa verikokeissa kävi 1393 Jyväskylässä tai lähikuntien



alueella asuvaa 47–55-vuotiasta naista. Se on hieno määrä! KIITOS kaikille osallistujille.

Ryhmittelimme teidät vuotopäiväkirjojen ja hormonimittausten (kuva) perusteella kolmeen ryhmään: **vaihdevuosiä edeltävä PREMENOPAUSI** (28 % ikäryhmän naisista, ikäjakauma 47–54 vuotta), **vaihdevuosiä lähestyvät PERIMENOPAUSI** (34 %, ikäjakauma 48–55 vuotta) ja **vaihdevuodet ohittanut POSTMENOPAUSI** (38 %, ikäjakauma 48–55 vuotta) -ryhmä. Vaihdevuodet eli menopaussi etenee kullakin omaa rytmiään, eivätkä kalenterivuodet suoraan kerro, mihin ryhmään kukin kuuluu, kuten suluissa oleva ikäjakauma osoittaa.

**Tässä ikävaiheessa on hyvin yleistä kokea erilaisia vaihdevuosiin liittyviä oireita.** Oireet luokitellaan tyypillisesti neljään luokkaan: vasomotoriset oireet sisältävät hikoiluoireet, somaattisiin kuuluvat kivut ja kolotukset, psykologisia oireita ovat mielialan vaihtelut ja urogenitaaliset oireet liittyvät virtsateiden ja emättimen toimintaan. Vaikka oireiden kokeminen oli jonkin verran yleisempää POST-ryhmässä, olivat ne yleisiä myös jo PRE-ryhmässä. Onko sinulla ollut vaihdevuosiin liittyviä oireita, vai kuulutko siihen ryhmään naisia, joka ei sellaisia koe ollenkaan? Heitäkin siis on! Toisaalta myös lantionpohjaoireita, kuten virtsankarkailua, kokevat monet. Meidän aineistossamme 54 % naisista koki jotakin lantionpohjaoiretta.



### vaihdevuosisoireet

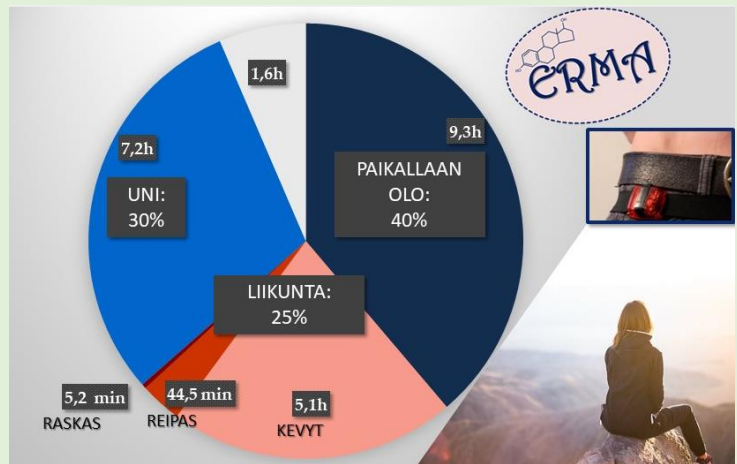
	PRE N=231	PERI N=379	POST N=300	P-arvo
VASOMOTORISET	31%	59%	83%	<0.001
SOMAATTISET	11%	28%	32%	<0.001
PSYKOLOGISET	29%	51%	63%	<0.001
UROGENITAALISET	20%	34%	46%	<0.001

Oireista puhuminen voi tuntua ikävältä ja saada vaihdevuodet tuntumaan hankalalta elämänvaiheelta. Toisaalta suurin osa teistä arvioi oman terveydentilansa hyväksi tai erittäin hyväksi (77 %), ja 90 % oli sitä mieltä, että oma terveys on yhtä hyvä tai parempi kuin ikätovereiden. Ei siis ollenkaan huono tilanne.

### Liikunta-aktiivisuusmittaukset kertovat luotettavasti koko valveillaoloajan liikkumisesta.

Kun mitattu aktiivisuus yhdistetään raportoimaanne unitietoon, saadaan käsitys koko vuorokauden aktiivisuudesta. Vuorokauden tunneista nukkumiseen kuluu siis 30 %, liikuntaan ja liikkumiseen 25 % ja paikallaan ollaan 40 % vuorokaudesta. Aivan tarkka arvio ei ole, sillä 1,6 tuntia jäi mittausten ulkopuolelle. Paikallaanoloaika voi sisältää makoilua, istumista tai seisomista. Näitä emme mittauksessa erotelleet.

### aktiivisuusmittausten tuloksia



## Uusia avauksia

ERMA-tutkimus on edennyt vauhdikkaasti ja olemme saaneet aineistoa analysoitua jo kolmen tieteellisen tutkimusartikkelin verran. Tutkimusryhmä on kasvanut yhdellä tutkijatohtorilla (*Sira Karvinen*), joka paneutuu vaihdevuosiin liittyvien molekyylibiologisten säätelymekanismien tutkimiseen, ja kahdella tohtorikoulutettavalla. Heistä *Dmitriy Bondarev* käyttää väitöskirjatutkimuksessaan ERMA-tutkimusaineistoa selvittääkseen psykologisten tekijöiden ja fyysisen aktiivisuuden merkitystä keski-ikäisten naisten hermolihasjärjestelmän toimintakyvylle. *Hanna-Kaarina Jupin* väitöskirjan aiheena on menopaussin vaikutus naisten luurankolihasrakenteeseen ja aineenvaihduntaan. Lisäksi ERMA-tutkimusaineistosta on valmistunut kahdeksan pro gradu -tutkielmaa ja kymmenen uutta pro gradu -tutkielmaa on työn alla.

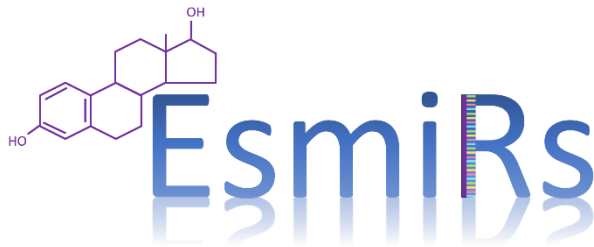
**Lisää näistä tutkimusuutisista ja muista asioista kerromme tutkimuksen uusilla [www-sivuilla](http://www.sivuilla) ([www.jyu.fi/erma](http://www.jyu.fi/erma)). Käy tutustumassa!**

Siellä kerrotaan myös, että ERMA-tutkimusryhmän tutkijat ovat saaneet uusia tutkimusrahoituksia, jotka mahdollistavat työn tekemistä eteenpäin. Gerontologian

tutkimuskeskuksen tutkimusjohtaja Katja Kokko sai opetus- ja kulttuuriministeriöltä tutkimusmäärärahan PATHWAY -tutkimushankkeelle. ERMA-tutkimusaineisto on yksi kolmesta tutkimusaineistosta, joita PATHWAY-hankkeessa käytetään selvittämään liikuntatottumuksiin liittyviä yksilöllisiä tekijöitä. Päättökysymys on, vaikuttaako persoonallisuus liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen tai liikunnasta syrjäytymiseen.

## ERMA-tutkimukseen kokonaan uusi aineistonkeruu

Syksyllä 2017 käynnistyi EsmiRs-tutkimushanke, joka on jatkumo ERMA-tutkimukselle. Uusi EsmiRs-logo tulee siis ERMA:n tutkimushenkilöille tutuksi ainakin, jos he osallistuvat myös suunnitteilla olevaan uuteen aineistonkeruuseen, joka alkaa syksyllä 2018. EsmiRs-hankkeen puitteissa tullaan uuteen



aineistonkeruuseen kutsumaan mukaan kaikki ne ERMA-tutkimukseen osallistuneet naiset, jotka ovat aikaisemmin antaneet erillisen suostumuksen tiedustella heidän halukkuuttaan osallistua jatkotutkimuksiin. Tällaista lupaa pyysimme reilu vuosi sitten. Uusi EsmiRs-seurantatutkimus toteutetaan kolmivaiheisena, joista voi osallistua yhteen tai useampaan vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe sisältää pelkän postitse toteutettavan kyselytutkimuksen. Toisessa vaiheessa toistetaan pääosin samat mittaukset, jotka tehtiin alkuperäisessä ERMA-tutkimuksessa. Kolmannessa vaiheessa tehdään kokonaan uusia mittauksia, joissa selvitetään mm. lepoaineenvaihduntaa, liikunnan aikaista aineenvaihduntaa ja elimistön kykyä polttaa rasvaa. **Mikäli haluaisit saada lisätietoa uudesta tutkimusaineistonkeruusta mutta et ole varma, oletko jo antanut yhteydenottoluvan, ota meihin yhteyttä joko tekstiviestillä 040-805 4211 tai sähköpostilla [erma-info@jyu.fi](mailto:erma-info@jyu.fi).**

Tulevana kesänä ERMA-tutkimuksen johtaja *Vuokko Kovanen* jää eläkkeelle. Tutkimuksen johtotehtävät siirtyvät nykyiselle varajohtajalle *Eija Laakkoselle*, joka on myös EsmiRs-tutkimuksen johtaja. Vuokko jatkaa edelleen tutkimusartikkelien työstämisen parissa. Muun jo tutuksi käyneen tutkimusporukan sekä mukaan tulleet uudet tutkijat tapaatte edelleen liikuntatieteellisen tiedekunnan laboratoriossa.

**Mukavaa ja lämmintä kesää toivottaen,**

***ERMA- ja EsmiRs-tutkijat***