

山形県コホート研究通信



感謝の言葉

山形大学医学部長
山形大学医学部メディカルサイエンス推進研究所長
上野 義之



山形県コホート研究に参加いただいている皆様に一言ご挨拶申し上げます。本年度4月より、山下英俊先生の後任として医学部長を拝命しました上野義之と申します。

まずは、さまざまな社会情勢が変化している中、この研究にご理解をいただきご参加いただいている皆様に心より感謝申し上げます。嘉山孝正先生から続いている、この山形県コホート研究が、未来の医学の基礎となる大変貴重で重要な事業であることは、これからも変わりありません。今後も運営に携わるものは交代することがありますが、本研究の立ち位置は変わりませんので引き続きご支援のほどお願い申し上げます。

2009年から本格的に開始した本研究ですが、今年度で二次調査が終了し、初回の調査から皆様の健康状態がどのように変わったのか、そしてその変化に影響したものは何なのか、といった解析が今後進んでいきます。国内のほかのコホート研究にない特色として、生まれつき持つ遺伝子の影響がどのように関係していくかも今後明らかになっていくと思います。まだまだ解析が追いついていない側

面もありますが、参加してくださる皆様、そしてそのお子様、お孫様の世代に実を結ぶ山形大学医学部全体の最も大切な事業としてこれからも腰を据えて発展させていきたいと思えます。これまでの調査で、塩分の取り過ぎが良くないこと、歯を大切にすること、良く笑うこと、など日常生活のほんの些細なことが健康に影響を及ぼすことが明らかになりました。皆様の日常の小さなことが、「健康」という大きな結果に繋がっているということを明らかにできるのも、このコホート研究の素晴らしいところです。日々を有意義に、そして大切に生きるためには、「健康」ということがいかに重要か、この新型コロナウイルス感染症の影響の中、県民の皆様は良くご理解いただいていると思えます。皆様、そして次世代の皆様健康に貢献する本研究は、本当に息の長いコツコツとした作業です。皆様のお力添えを賜り、将来の人類にとって誇りとなるような事業を山形県から発信していく覚悟ですので、これからも未永くご協力のほど何卒お願い申し上げます。



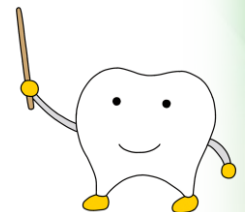
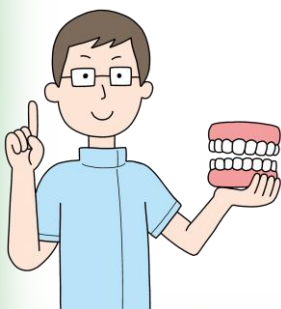
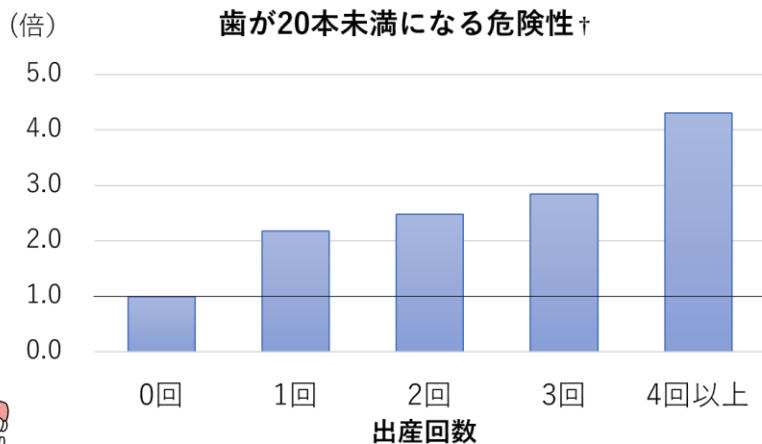
出産回数と歯の関係について

8020運動という言葉をご存知でしょうか？80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。歯を20本以上保つことは、おいしく食事をするためにとても重要ですが、これまでの研究から「かむ」ことだけでなく、全身の健康にも影響する可能性が報告されています。健康のためには歯を失わないように予防をすることが大切です。



歯を失う原因は何でしょうか？多くの人は、不十分な歯みがきや甘いお菓子の食べ過ぎなどを思い浮かべるかと思います。私たちは、女性の大きなライフイベントの一つである出産に着目し、出産回数と歯の数との関係について調査をしました。山形県在住の40歳以上の女性、約4000人を対象に調査を行った結果、出産回数が増えるほど、歯を20本以上保有する人が少なくなる傾向があることがわかりました。出産回数が0回の人を基準とすると、出産回数が1回、2回、3回、4回と増えていくにつれて保有する歯が減っていき、歯が20本未満になってしまう危険が、おおよそ2倍から4倍と大きく増加していったのです。妊娠中はホルモンの関係により妊娠特有の歯周病がおきやすいことがよく知られています。また妊娠中は定期的な歯科受診を避ける傾向があることも事実です。出産後は子育ての忙しさで、歯の健康への意識が低くなっているかもしれません。今回の結果は、これらの要因が影響していると考えられます。

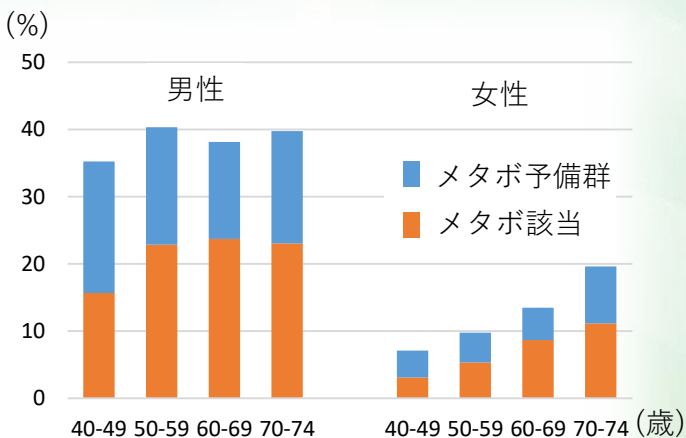
妊娠による体調の変化や、子育ての忙しさにより、妊娠中や子育て中の歯科受診はつつい敬遠しがちです。しかし妊娠中や子育てで忙しい時こそ、定期的な歯科検診をしっかり受けることを、「歯の喪失を予防するため」だけでなく「健康のため」におすすめします。



†：年齢、歯科医院への通院習慣、歯みがき回数、学歴、喫煙、高血圧、糖尿病、精神的ストレス、アルコール消費量で調整



メタボは男性に多く見られますが、女性でも年齢とともに増えていきます。メタボ該当とメタボ予備群を合わせた頻度は、男性では、40歳代で36%、50歳代以降で約40%、女性では、40-50歳代で7-10%、60-70歳代で13-20%です。メタボ該当はもちろん、メタボ予備群も、将来の自分の健康に関係するので、早めに生活習慣を改善しましょう。



〈ゲノムコホート研究部長 今田恒夫〉



旬は美味しい

実りの秋から寒い冬にかけ、旬の美味しい食材がみなさんの食卓を毎日賑わせていますね。つやつやの新米や新蕎麦、ジューシーな果物、とろとろの里芋で芋煮汁！これからの季節は熱々の寒ダラ汁でしょうか。旬の食材は、栄養価が高く旨みや香りが豊富でとっても美味しいですね。

しかし、ここで気になるのが「メタボ」の響きです。

穀類や芋類、果物には「糖質」が多く含まれています。「糖質」はエネルギーとして使われる大事な栄養成分ですが、余分は「脂肪」に姿を変えて身体に蓄積されます。さらに、「中性脂肪」や「血糖値」などの上昇を招きます。

もう一つの注意点が、汁物・鍋物に潜む「塩分」です。汁には旨みと一緒に「塩分」が多く含まれており、飲み過ぎは「血压」上昇につながるのです。

美味しいからといって、普段以上の量をダラダラ食べ続けるのは禁物ですね。食べる時間・量を決めておくことが、食べ過ぎ予防策の一つになります。汁物・鍋物には、キノコやコンニャク、野菜などの低エネルギー食材を多く入れることをお勧めします。また、汁を少なく盛り付けることで「塩分」を減らせますので、ぜひ実践してみてください。

旬の食材を食べることで、私たちは美味しいという満足感とともに、季節の移り変わりを感じることができます。さらに、温かい思い出がよみがえることも多いのではないのでしょうか。四季折々の味を上手に楽しんでいきましょう。





新型コロナウイルス感染症

2020年は日本中、いや世界中の人がこの厄介なウイルスに振り回された一年でした。そしてまだまだ終わりは見えません。自分がかかったらどうしよう、と心配している方もいらっしゃるでしょう、自粛ばかりでうんざりしている方も少なくないのではないのでしょうか。



この病気の症状は、発熱・咳・息苦しさ・だるさの他に、においや味を感じにくくなることもあります。誰かにうつされてから症状が現れるまでには5日ほど、長い場合は10日ほどかかります。その症状が現れる2日前から他の人にうつすことがあります。そこで、いつ誰が感染しているか自分も他人もわからないので、広げないため、もらわないため、人同士が近づく場合はみんなマスクをした方が良く考えられます。

また、若い人は概ね軽症で済みますが、高齢者や持病のある人がかかると重症になりやすい傾向にあります。日本では、60歳代・70歳代・80歳以上の感染者の死亡率は2.4%・8.3%・21%ですが、20歳代は0.005%です。

山形県コホート研究の協力者の皆様は多くが高齢者だと思います。かかってしまったら最後、必ず命取りになる病気ではありませんが、かからないにこしたことはありません。

〈山形大学医学部附属病院 検査部長 森兼啓太〉



二次調査(アンケート)実施状況

2009年～2015年にベースライン調査(健診会場での調査)を行い、その後およそ5年を経過した方に二次調査(アンケート)を実施しております。昨年度は、酒田市・東根市・上山市の方にご協力いただきました。お忙しい中、ご回答ありがとうございました。



2020年度 二次調査について

2015年のベースライン調査にご協力いただきました方に、このたびアンケートを同封しております。対象市…米沢市・上山市



追加アンケート調査実施について

(国立がん研究センターとの研究協力調査)

2019年度二次調査に回答いただいた方のうち対象の方へ**2021年6月頃**にアンケートを発送予定です。対象市…酒田市・東根市・上山市

この研究が有益な成果を出せるよう、引き続きご協力のほどよろしく願いいたします。

山形大学医学部 メディカルサイエンス推進研究所 コホート実務推進ユニット「山形県コホート研究」事務局
〒990-9585 山形県山形市飯田西2-2-2

TEL : 023-628-5256 FAX : 023-628-5197 受付時間 : 午前9時-午後5時(土日祝日は除く)

メディカルサイエンス推進研究所HP <http://www.id.yamagata-u.ac.jp/IPMSR/index.html>

HPはこちらのQRコードからもアクセスできます

