

山形県コホート研究通信



山形県コホート研究にご協力いただいている皆様へ

山形大学医学部附属病院 病院長
山形大学医学部メディカルサイエンス推進研究所 副所長
佐藤慎哉

皆様には、山形県コホート研究にご協力いただきまして心より感謝申し上げます。

おかげさまで、ベースライン調査から5年後に皆様の健康状態をお聞きする二次調査も無事終了することができました。これから5年間の健康状態の変化とそれに影響したのは何なのか？ということについて分析させていただくのが次のステップです。

ところで“コホートって何？”と思われたことはないでしょうか。コホートとは、“集団”を意味する英語で、皆様の健康について研究する分野（疫学研究）では、例えば“タバコを吸う人達の集団”と“吸わない人達の集団”では、長い目で見たときに健康状態に違いが出るのかどうか？を調べる研究をコホート研究と呼んでいます。

これまで山形県コホート研究では、塩分の取りすぎや笑いの多い生活に焦点を当てた研究成果を当通信でもご紹介いたしました。皆様には、調査票のご記入などで大変なご面倒をおかけしておりますが、今後も皆様の健康維持に有益な情報を発信していきたいと

考えておりますので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

山形県コホート研究では、皆様に遺伝子の情報（ゲノム情報）も提供していただいております。遺伝子の情報と健康状態についての解析も行なっています。一方、山形大学医学部附属病院では、病気の治療に来院された患者さんのご協力を得て、病気と遺伝子の情報に関する研究も行なっています（ゲノムバンク）。健診を受けられた方を対象としたコホート研究と病気の治療を受けられた方を対象としたゲノムバンク。この二つの研究を組み合わせ、より先進的な医療の研究開発ができるのも山形県コホート研究の強みです。

繰り返しになりますが、皆様のご協力により研究が実を結び山形県のみならず、人類の健康維持に役立てるよう努力して参りますので、今後とも変わらぬご協力をお願い申し上げます。



研究成果紹介

人と人とのつながり・助け合いは長生きの秘訣

〈著者：山形大学医学部附属病院 看護師長 宇津木努〉

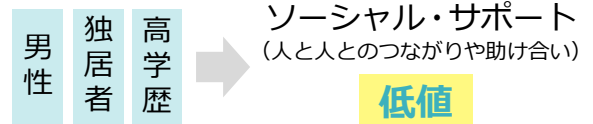
以前より、人と人とのつながりや助け合いは、健康維持や長生きに関係すると言われていましたが、それを科学的に証明した研究はこれまでありませんでした。この度、私達、山形大学医学部附属病院看護部と公衆衛生学・衛生学講座による研究チームは、山形県コホート研究のデータ解析により、人と人とのつながりや助け合いは長生きに関連することを科学的に証明しました。

本研究では、山形県内7市（山形市、酒田市、上山市、寒河江市、東根市、米沢市、天童市）の住民20,969名を対象とした自記述式質問票を用いて、人と人とのつながりや助け合い、いわゆるソーシャル・サポートと基本属性、既往症、同居者の有無、教育歴、生活習慣との関連を分析し、さらに約6年間の追跡調査を加え、ソーシャル・サポートの有無が生存率に与える影響を解析しました。

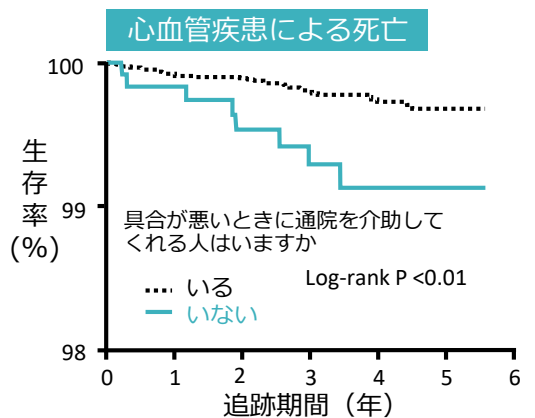
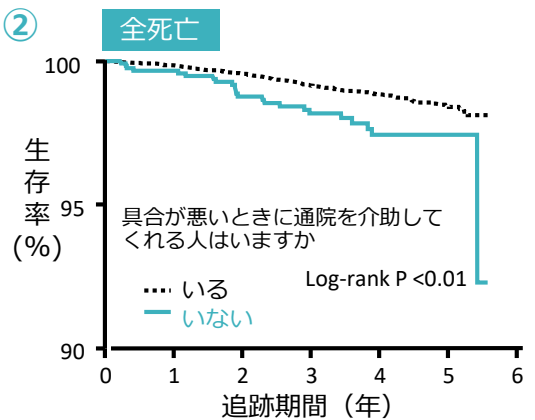
その結果、男性、独居者、高学歴の方はソーシャル・サポートが得にくい傾向（図①）が明らかになり、さらに追跡調査の解析結果では、特に、具合が悪くなった時に通院を手伝ってくれる人がいないことが、全死亡と心血管死亡の独立したリスク因子となる可能性が示唆されました（図②）。つまり、人と人とのつながりや助け合いは、病気の発症や寿命に関連することが科学的に明らかになりました。

コロナ禍の現状で、人と人との触れ合いやつながりを作ることが難しい状況になっています。しかし、この世の中だからこそ、皆さまの健康維持と長生きのために、新しい生活様式に従いながら、人と人との心の距離を縮め、つながりや助け合いを創造していくことが重要であると考えます。

図①

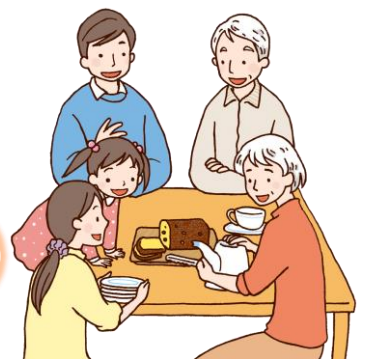


図②



人と人との
つながり
助け合い

健康で
長生きに



研究成果紹介

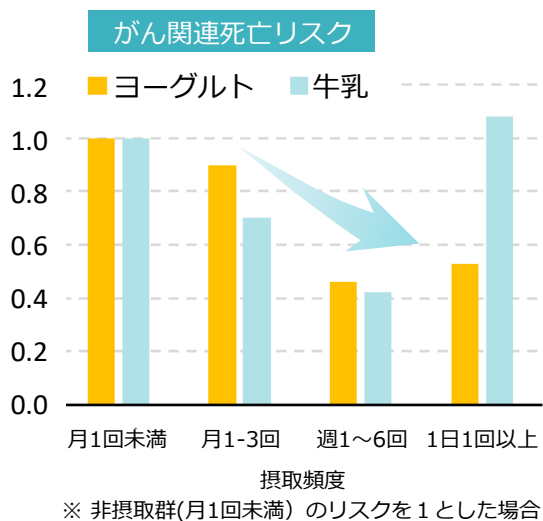
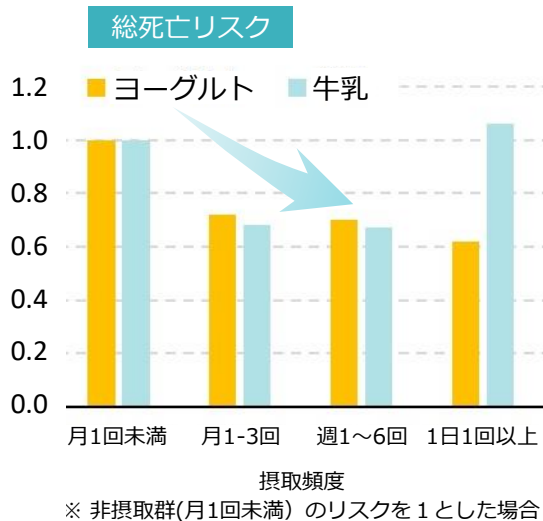
『ヨーグルト・牛乳の摂取頻度』と『死亡リスク』との関連を調査しました！

研究名：山形県地域住民におけるヨーグルト・牛乳の摂取頻度と生命予後との関連
〈著者：山形大学医学部 医学科5年 中西晃子・本間恵里花〉

ヨーグルトと牛乳などの乳製品には様々な栄養が含まれており、ヨーグルトには腸内環境を整える乳酸菌も含まれていることは広く知られています。

今回、私たちは山形県コホート研究のアンケート調査票14,264人分のデータを用いて、ヨーグルトと牛乳の摂取頻度と総死亡(注1)、がんに関連した死亡、心血管病による死亡との関連を検討しました。

山形県民におけるヨーグルトの摂取頻度は、非摂取(月に1回未満)20%、低頻度(月に1~3回)18%、中頻度(週に1~6回)38%、高頻度(1日1回以上)24%でした。



牛乳の摂取頻度は、非摂取19%、低頻度12%、中頻度37%、高頻度32%でした。ヨーグルトや牛乳の摂取頻度は、高齢者では多く、男性や飲酒喫煙のある人では少ない傾向でした。

9年の追跡期間における死亡との関連について調査したところ、総死亡のリスクは、ヨーグルトを月に1回以上食べている人が、非摂取の人と比べて低下しており、牛乳では低~中頻度の人の方が非摂取の人と比べて低下していました。

死亡原因別にみると、がん関連死亡のリスクが、ヨーグルトを週に1回以上食べている人と牛乳の摂取頻度が中頻度の人では、非摂取の人と比べて、中頻度の人では低下していましたが、高頻度では低下していませんでした。一方、心血管病による死亡のリスクは、ヨーグルトや牛乳の摂取頻度とは関連がありませんでした。

今回の結果から、山形県民において、ヨーグルトや牛乳を適度に摂取することは、がんに関連した死亡を減らし、長生きに関係する可能性が示されました。

(注1) 総死亡とは…死亡原因に関わらない死亡のこと



山形県コホート研究参加者の運動習慣

〈著者：ゲノムコホート研究部長 今田恒夫〉

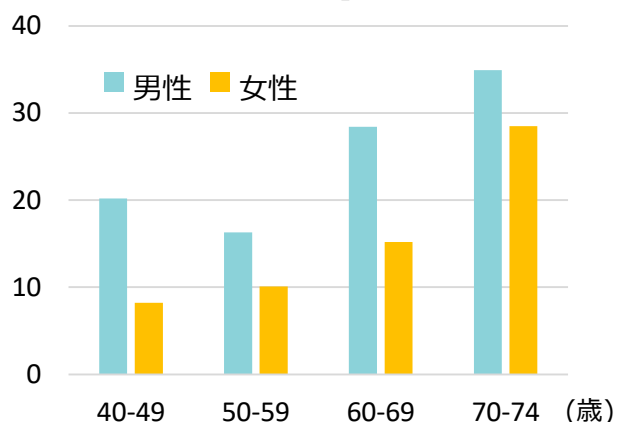
継続的な運動習慣（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施）をもつ人の割合は、40歳代男性20%・女性8%、50歳代男性16%・女性10%、60歳代男性28%・女性15%、70歳代男性35%・女性29%でした。40-50歳代や女性で運動習慣をもつ人の割合が低いことが目立ちます。

仕事や子育てで忙しく、運動のためのまとまった時間を取れない場合は、普段の生活の中で歩く時間を増やしましょう。適度な運動を継続的に行うことは、メタボの予防、体力維持にとっても有効です。

将来の自分の健康のためにも、早めに運動習慣を身につけましょう。



「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している」人の割合 (%)



二次調査(アンケート)終了!

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年を経過した方に実施致しました二次調査は昨年度で終了しました。約15000名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。

● 国立がん研究センターの研究協力調査について

2020年度二次調査にご回答いただいた方のうち、対象の方へ**2022年6月頃**アンケートを発送予定です。対象市…米沢市・上山市

● 追加アンケートのお知らせ

研究の推進を目的に、今回新たにアンケート調査を行います。対象の方にはこのたび**アンケートを同封しております**ので引き続きご協力をお願い致します。

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

