

# 山形県コホート研究通信

— Yamagata Study —

News  
Letter

Vol. 12



山形県コホート研究にご協力を頂いている皆さまへ

山形大学医学部附属病院 看護部長  
山形大学医学部メディカルサイエンス推進研究所  
コホート実務推進部長

鈴木 ひとみ

皆様には、山形県コホート研究にご協力を頂き心より感謝申し上げます。

日本人の平均寿命は世界でもトップレベルを誇り、「人生100年時代」と言われる時代を迎えています。健康で自分らしく長生きできる、年齢にかかわらず健康であることは全ての人々の願いであり、いかに健康に生活できる期間（健康寿命）を延ばすかが大事です。

そこでお役に立てるのがコホート研究です。コホート研究とは、条件の違う集団を比較して観察した場合に、健康状態に違いは出るのか、どのような事がきっかけで違いが出るのかといった、病気と要因の関連性を調べる研究です。これまで山形県コホート研究では、地域の人との繋がりを持っている人は長生きする、よく笑うと免疫力があがる、ヨーグルトや牛乳を適度に摂取すると長生きできる

可能性がある、などが明らかにされてきました。このように、ちょっと意識する、いつもの生活習慣を見直して行動することで、病気になるリスクを下げることができます。このような生活の工夫やヒントをご紹介して、活用頂くことが当コホート研究の役割です。

また、2009年から2015年にベースライン調査にご協力頂いた方々の、その後約5年間の健康状態を確認した二次調査が昨年度で終了しました。その結果を分析し、新たな情報を提供する準備段階になりました。

山形県コホート研究では、県民の皆様の健康と暮らしを守るお手伝いができるよう、有意義な情報発信に努めて参ります。そのためには、皆様に継続的にご協力頂くことが必要です。今後とも、ご協力をよろしくお願いいたします。

## 睡眠と寿命について

著者：山形大学医学部看護学科基礎看護学講座 櫻田香  
山形大学医学部附属病院看護部 村上成美

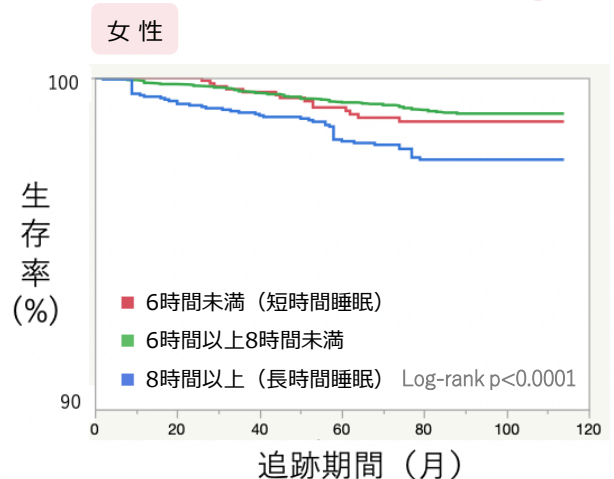
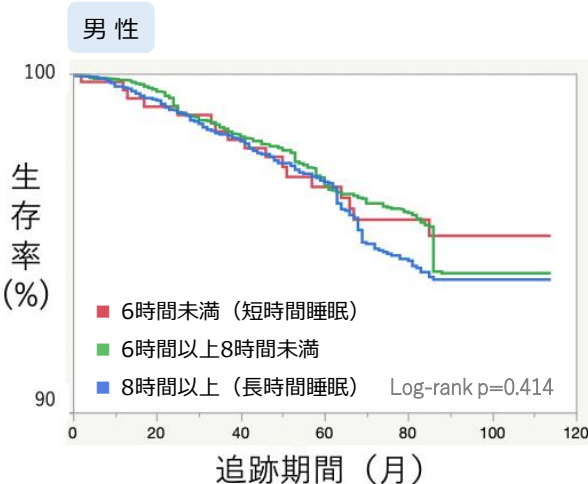
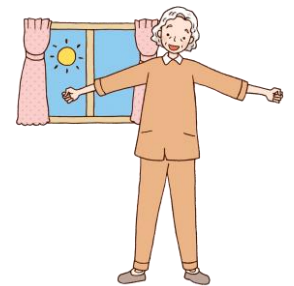
皆さんは自分の睡眠に満足していますか？日本人を対象とした調査では60歳以上の方の約3人に1人が睡眠に関する悩みを持っているそうです。

睡眠時間と寿命の関連については、世界中で多くの研究がなされていますが、短時間睡眠でも長時間睡眠でも死亡リスクが上昇するという報告や、短時間睡眠のみ・長時間睡眠のみで死亡リスクが上昇するという報告があり、一体何時間眠るのが良いのかとても悩ましいところです。そこで、私たちは山形県コホート研究にご協力いただいた方々のデータを使用させていただき、65歳以上の高齢者の睡眠時間と寿命についての解析を行いました。

睡眠時間を“**6時間未満（短時間睡眠）**”“**6時間以上8時間未満**”“**8時間以上（長時間睡眠）**”の3群に分けて、男女別に解析した結果、男性では睡眠時間によって死亡リスクに差は認められませんでした。

女性では“**6時間以上8時間未満**”に比べて“**8時間以上（長時間睡眠）**”の方で1.6倍もリスクが高いことが明らかになりました。

睡眠に関する問題は睡眠時間だけでなく、寝付きが悪い、ぐっすり眠れないなど様々ですのでさらに検討が必要ですが、今回の研究結果から少なくとも「8時間以上寝なければいけない」というようなプレッシャーを感じる必要はなさそうです。厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」では「熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠」「眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない」「眠れない、その苦しみを抱えずに専門家に相談を」と示されています。参考にしてみてください。



## 日常の身体活動が軽度～中程度の方は心血管疾患による死亡が少ない

著者：山形大学医学部内科学第一講座 高橋徹也、渡邊哲、渡辺昌文、他  
山形大学医学部公衆衛生学・衛生学講座 今田恒夫

運動の大切さをわかってはいるけれど、なかなか時間が取れない方が多いのではないのでしょうか。

山形コホート研究では、山形県民の日常の身体活動と心血管疾患（主に心筋梗塞や脳卒中）の関係を調べました。対象は、2004年から2006年に健康診断を受けた山形県内の健診受診者1826人で、日常の身体活動の程度を4群（**極軽度**、**軽度**、**中程度**、**高度**）に分類し、その後10年間の心血管疾患による死亡の頻度を比べました。

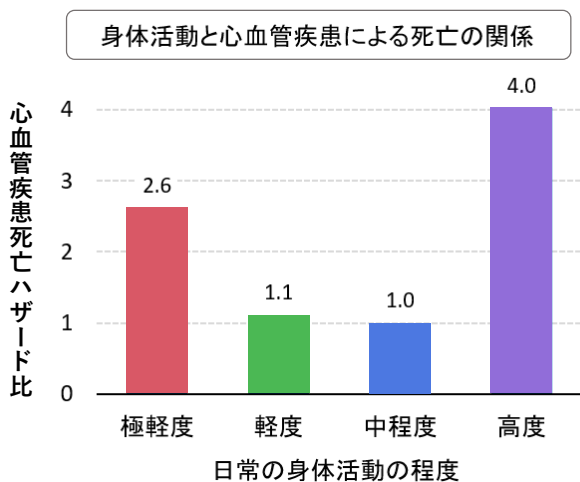
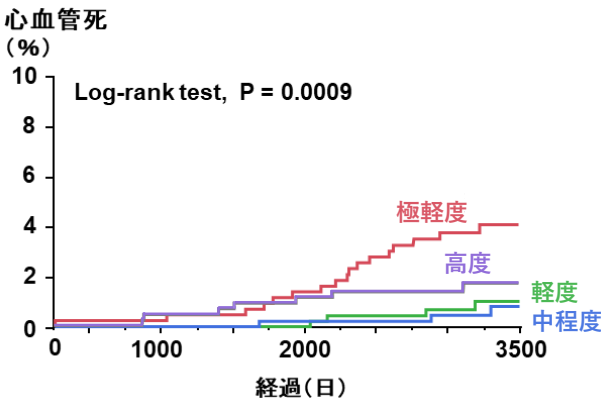


身体活動の目安としては、ほとんど動かないと**極軽度**。事務仕事、家事などで、歩いたり体を動かすと**軽度～中程度**。激しい肉体労働をすると**高度**になります。その結果、年齢や性別などの背景因子の影響を調整すると、心血管疾患による死亡は、身体活動が軽度～中程度の人で最も少なく、身体活動が極軽度または高度の人で多いことがわかりました。

また、身体活動が高度で心血管疾患死の危険性が高くなるのは、もともと心血管疾患の持病がある人のみで、心血管疾患の持病がない人では危険性は低いという結果でした。

この結果は、日常的に体を動かしていると心血管疾患で死亡する危険性は低く、身体活動がとてもしない、または心血管疾患の持病がありながら活動が多すぎるとその危険性が高くなることを示しています。

一人ひとりの状況に合わせて歩いたり体を動かすことで、心血管疾患による死亡を防ぐ効果が期待できます。健康のために、まとまった時間でなくてもよいので、普段の生活の中で歩く時間や家事で体を動かす時間をつくりましょう。



(Takahashiら、EXCLI Journal 2021;20:1294-1304)

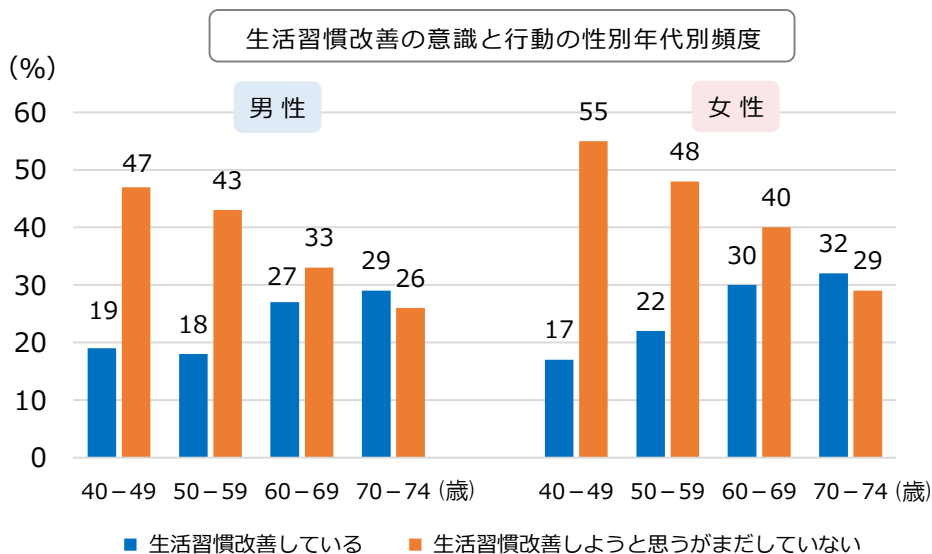
## 生活習慣改善の意識と行動

著者：山形大学医学部医学科6年 大塚崇之

運動や食事など生活習慣の改善をしている人の割合は、男女ともに40～50歳代では約20%と少なく、60～70歳代では約30%に増加しています。

生活習慣改善をしようと思っている（生活改善の意識はある）がまだ行動していない人の割合は、男女ともに40～50歳代では約50%と多く、60歳代で40%、70歳代で30%と減少しています。

仕事や子育てで忙しい年代では、生活習慣を改善しようとする意識はあるものの、実際の行動には結びついていない人が多く、少し時間の余裕が出てくる年代になるにつれ、実際に生活習慣を改善する人が増えていくようです。将来の健康維持には、より早い時期から生活改善に取り組むことが大切です。生活習慣改善がまだの人は今日から始めましょう！



## お知らせ

## 2021年度アンケート調査を行いました

この度、健康状態と生活習慣に関するアンケート調査を行い、**約12,000人**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。皆様から集めたデータを集計・解析することで、医療の新たな発展に役立てさせていただきます。

