

## Contents

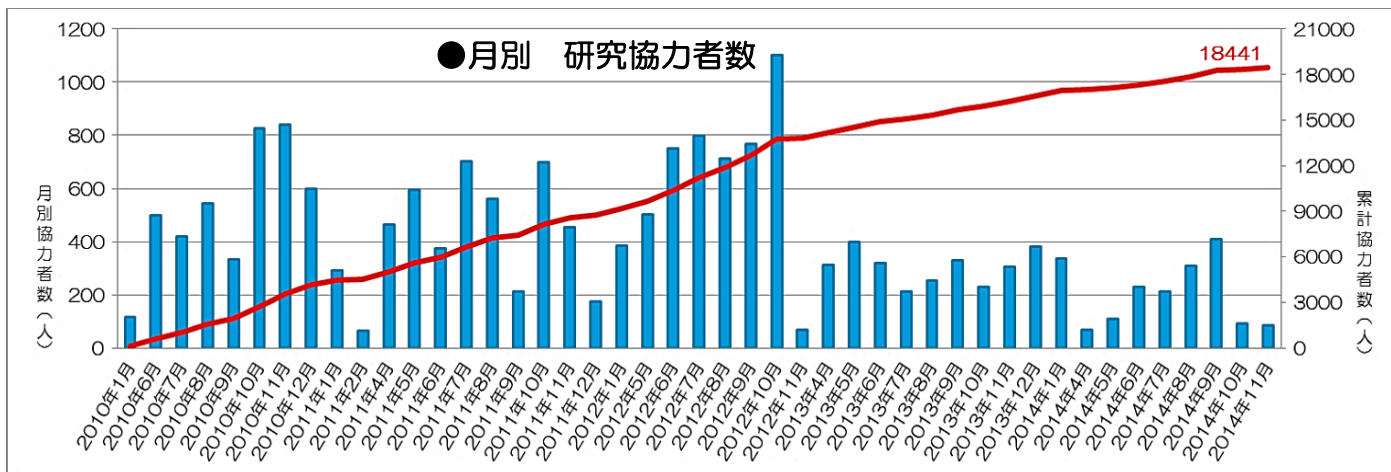
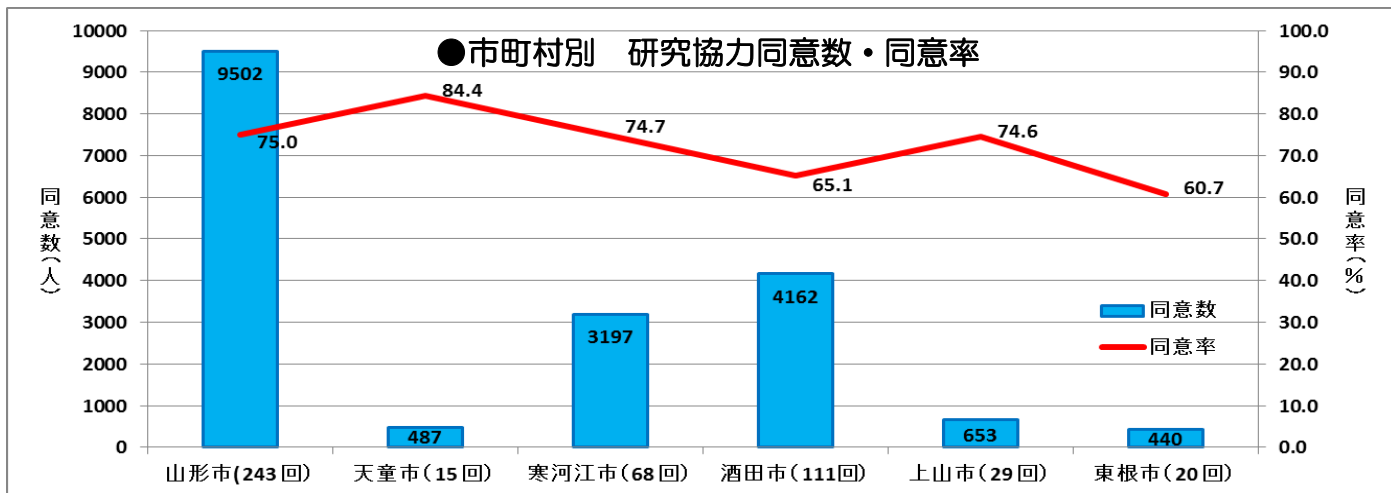
1. ベースライン調査報告
2. 妥当性研究(栄養調査)報告
3. すこやか教室開催報告
4. 協力者の皆様からの応援メッセージ
5. コホート研究のQ&A
6. アンケート調査の結果報告

春の日差しを感じる日が多くなり、草花の芽吹きが待ち遠しい季節になりましたが、皆様お元気で過ごしてでしょうか。2014年度のベースライン調査は、酒田市と上市市と東根市で実施し、2013年に引き続き多くの住民の皆様からご協力をいただきました。スタッフ一同心よりお礼申し上げます。山形県コホート研究(Yamagata Study)通信では、ご協力をいただいた皆様に今年度の活動報告をさせていただきますので、ぜひご一読ください。

## 本研究のベースライン調査報告

2014年12月31日現在 総協力者数 **18,441人**

2010年よりご協力いただきました市町村の皆様、ありがとうございました。  
2015年も引き続き、ベースライン調査を行います。



## 妥当性研究 (栄養調査) 報告

2013年秋からスタートした妥当性研究が無事終了いたしました。

秋、冬、春、夏の季節ごと、三日間の食事の量を計り、記録していただくのは、非常に大変な作業であったかと思います。

ご協力いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。

只今、皆様にいただきました食事記録のデータをまとめております。

ご協力いただきました皆様への食事に関するアドバイス等については、もう少々お待ちいただけますようお願い申し上げます。

1年間に渡り、ご協力いただいた皆様、誠にありがとうございました。



## すこやか教室開催報告

「すこやか教室」では、市民の皆様に向けて、健康に関する様々なテーマで講演や相談会を行っております。  
平成25年～26年に開催した「すこやか教室」について報告いたします。

日時 場所	テ ー マ
平成25年10月8日(火) 寒河江市ハートフルセンター	「子宮がんとその予防、更年期を迎えるにあたって」
平成25年11月7日(木) 川西町農村環境改善センター	血圧測定、健康相談等
平成25年12月10日(火) 寒河江市ハートフルセンター	「めまいについて」
平成25年12月12日(木) 高畠町健康管理施設げんぎ館	「知っておきたい前立腺がん ～検診、検査、治療について」
平成25年12月21日(土) 高畠町健康管理施設げんぎ館	身体の変化に合わせた上手な過ごし方 「更年期症状について」「子宮がんについて」
平成26年3月4日(火) 舟形町保健センター	「自宅での急変対応について」 急に自宅で家族が体調をくずした時にどう対処したらよいか 軽症時、重症時などケースにあわせて自宅ですべきこと
平成26年3月18日(火) 高畠町健康管理施設げんぎ館	「くすりと上手に付き合って豊かな人生を送りましょう！」
平成26年5月12日(月) 上市市西郷公民館	「薬と上手に付き合う方法」
平成26年8月8日(金) 寒河江市ハートフルセンター	「胃がん、大腸がん、食道がんの早期発見のために」 からだに負担のない検査方法 最新のがん検査と治療



## 協力者の皆様からの応援メッセージ

研究にご協力いただいた皆様からたくさんの応援メッセージをいただき、ありがとうございました。  
その一部をご紹介します。

未来の子供達の為に何か足しになることがあったらなあと思いました。  
どうか日本の未来が健康な人でいっぱいになってほしいと思います。

将来の子供達の為に協力して良かったと思えるような成果が、  
早く出るよう注目しています。

今まで気にも留めなかった事が、このアンケートをみて、  
これから気をつけなければと思いました。

どの様な研究に役立つかはわかりませんが、将来の子・孫達の為に、  
何らかの医学の為に、おおいに頑張ってもらえます様、期待しております。

未来の子供達のためにも、少しでも役に立ていただければ幸いです。

生活習慣に加え、体質が大いに関わっているということで、とても興味深い研究です。  
オーダーメイド医療が受けられる日がくることを望みます。





## Q1 そもそもコホート研究ってなんですか？

A1 ある一定の集団を一定期間調査・追跡を行い、病気の発生率を比較することで、病気の成り立ちや危険因子を明らかにしていく研究手法です。

## Q2 山形県コホート研究（Yamagata Study）の特徴はなんですか？

A2 研究に協力いただいた方々から、血液や尿の提供・遺伝子（体質）検査・アンケート調査などにご協力いただいています。これらのデータをたくさん収集し、病気と体質の関係を明確にすることで、「こういう体質の方は糖尿病になりやすいので、食事を見直した方がいい」「肥満傾向が、体質のせいなのか生活習慣のせいなのかを判断し、医学的に治療した方がいいのか、それとも運動を積極的にした方がいいのか」など、明らかにすることができるようになります。そのため、より多くの方のデータが必要になるのです。



Aさんには  
C薬です

## Q3 オーダーメイド医療って、今の医療とどう違うの？

A3 現在の医療は、例えば風邪を引いた場合、「より多くの方の症状が改善する治療」を行います。ですが、人によっては薬の副作用が出てしまったり、症状が改善しにくかったり、ピッタリあう治療や処方箋は難しいのが現状です。オーダーメイド医療が実現すれば、同じような病気でも、「お腹が痛くなりやすいAさんにはC薬」「症状が長引きやすいBさんにはD薬」といったように個々にあった治療が可能になります。

## Q4 研究に参加しましたが、採血などでまた呼び出されたりしますか？

A4 ベースライン調査（一次調査）にご協力いただいた方を対象に、約5～10年後に二次調査（方法は未定）を行う予定です。その場合に、こちらからご連絡する場合があります。その際ご協力いただければ幸いです。

## Q5 研究に時間がかかるそうですが何年くらいかかるのですか？

A5 遺伝子の解析を行うだけでなく、個人個人にあった適切な予防・治療法の確立に最終目標をおいていることから、本研究は、長期間追跡調査を行うことによって初めて結果が出るもので、最低でも10年はかかると考えています。また、生活習慣がどのような病気の発症と関連するかについては、十分な追跡期間が必要になり、多くの病気に関する原因究明や個人に適した治療・予防法の確立について研究する必要があります。時間のかかる研究ですが、皆様が研究に参加してくださることで、お子さん、お孫さんの役に立ってくる研究だと思っています。



# アンケート調査の結果報告



今、日本では4300万人、全国民の約3分の1が高血圧であると推計されています。また、血圧は、高齢になればなるほど高くなることが知られており、**60歳代では3人に2人は高血圧**であると推計されています。高血圧は、収縮期血圧（いわゆる上の血圧）が140以上もしくは、拡張期血圧（いわゆる下の血圧）が90以上であることを指します。基本的には、血圧が高いことそれ自体では症状をきたしません、高血圧の方はそうでない方と比べて心臓病や脳卒中になる可能性が明らかに高くなることがわかっています。そこで今回は、平成24・25年に、健康診断で高血圧と指摘された方の中で治療を受けていない方を対象に、その後1年間どのような行動をとったかについてアンケート調査をした結果をご報告いたします。1年間で医療機関を受診した方の割合は全体の6割、残りの**4割の方は、医療機関を受診していない**ことがわかりました。（図1）また、血圧の分類別の行動では、血圧値が最も高いⅢ度高血圧（図2）の方でも、**4人に1人は病院にかかっていない**という結果でした。（図3）

高血圧の治療といっても、お薬を飲むだけが治療ではありません。医療機関を受診した方の中でも、「内服薬を開始した」方は、約半数です。（図1）山形県は、全国的にも**塩分摂取量が高い**ことが知られています。「生活習慣の改善を指導された」方の中には、日頃の食事では**しょっぱいものを控える**ように指導された方が多くいらっしゃるはず。さらに最近の話題として、病院や健康診断などの慣れない場所での血圧測定は、緊張のためどうしてもその人本来の血圧値よりも高く出ることが知られており、自宅で一番リラックスした状況の下、血圧を測定する（家庭血圧測定）ことが重要だといわれております。グラフに示した「経過観察中」の方の多くは、家庭血圧測定の指導を受けた方だろうと思われま。

**命にかかわる病気や後遺症を残しうる病気を予防するために、この機会に血圧の管理をしていきましょう。**

高血圧を指摘された方の行動

■ 医療機関を受診していない ■ 医療機関を受診した

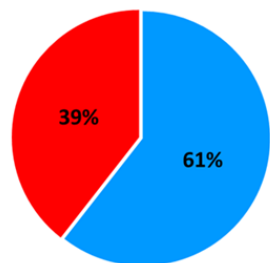
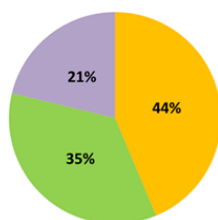


図1

医療機関を受診した方の行動

■ 内服薬を開始した ■ 生活習慣の改善を指導された ■ 経過観察中



血圧の分類

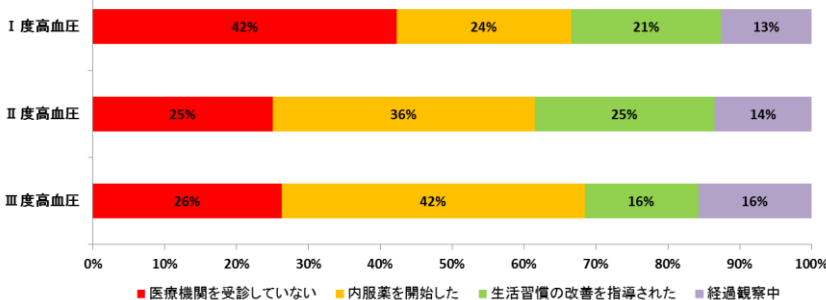
図2

	収縮期血圧		拡張期血圧
I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
III 度高血圧	180以上	かつ/または	110以上

高血圧治療ガイドライン2014より抜粋

血圧の分類別の行動

図3



## 血圧管理のポイント

- ★減塩食
- ★家庭での血圧測定
- ★医療機関の早期受診
- ★通院をやめない
- ★内服薬を自己判断でやめない



（山形大学医学部 循環・呼吸・腎臓内科学分野 平山敦士）

山形大学医学部 メディカルサイエンス推進研究所 ゲノムコホート推進ユニット

〒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 Web サイト

URL : <http://www.id.yamagata-u.ac.jp/IPMSR/index.html>