

春なお浅く、朝夕の冷え込みも厳しい日もありますが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。2016年度は昨年度より始まりました二次調査を引き続き行いました。約5年ぶりの研究のお願いにもかかわらず、非常に多くの皆さまからご協力をいただくことができました。スタッフ一同、心より御礼申し上げます。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さまに今年度の活動報告と身近に役立つ情報をお届けいたします。ぜひご一読ください。

1. 研究責任者嘉山孝正よりメッセージ
2. 調査結果紹介
3. がんを寄せ付けないからだ作りに向けてのアドバイス
4. 二次調査のお知らせ



## 県民が担うコホート研究

GCOE主任研究者

山形大学医学部コホート研究主任研究者

国立がん研究センター名誉総長

嘉山孝正

まず、山形大学医学部のコホート研究責任者として、全ての参加頂いている研究協力者の皆さまに心より感謝申し上げます。

ここでは、研究の進行状況を報告し、今後の展望をお話しさせていただきます。現在2万人の研究協力者の皆さまのお陰さまで初期データがそろったところです。この2万人の研究協力者を募るのに要した時間が約7年です。そして、血圧、血糖値等の身体的データと食事表等の生活習慣的データがコンピューターに入ったのが最近です。また、遺伝子の解析も現在全部ではありませんが進み始めております。初期の研究員を大幅に入れ替えて仕事が大幅に進行いたしました。従って、現在、やっとコホート研究（最初の状態から5年ごとに各研究協力者の皆さまの経過を検査する）の地盤ができたところだと言えます。ここまで研究が進むに当たっては、コホート実務推進ユニット長の斉藤律子看護部長をはじめ、

富樫情報管理責任者（新設）等の御尽力だと思っています。

基盤ができましたので、今後は5年ごとの経過情報が一番の眼目になります。この仕事には各市町村の首長、行政官の皆さま、また研究所の実務推進ユニットの業務が重要になります。しかし、一番は研究協力者の皆さまの初期参加以来5年ぶりの再度の御協力が最も大事です。現在、お元気な方々は勿論の事、この5年間に新たな病気を発症した方々も含めた、2万人の研究協力者の方々が、研究参加以来5年目の検診等を受けて頂ければ、やっとコホートの最初の研究結果が出ます。

私共が本研究に大型予算を付けた文部科学省に強調した事は、山形県民の皆さまの協力が得られるということでした。実際、2万人もの多くの研究協力者のお陰さまで全国版の大規模研究として認められております。今後も山形県は勿論、世界の人びとの為に本研究への御協力を願い申し上げます。

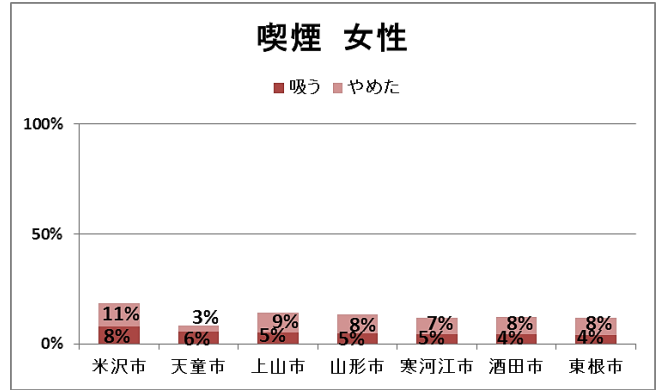
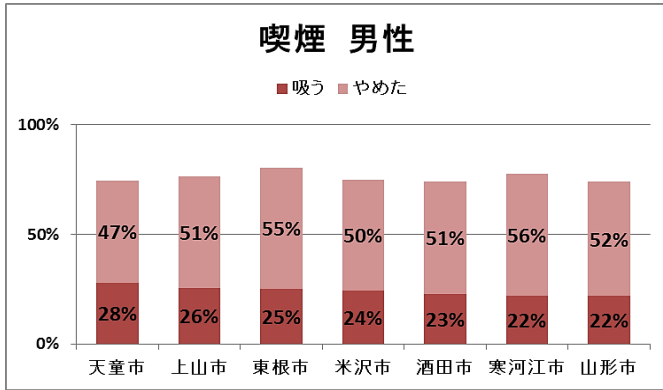
# 山形県コホート研究 調査結果紹介

皆さまからご協力いただいた調査から、今回は**喫煙習慣**と食生活の中の**塩分摂取**に焦点を当ててご紹介いたします。

ご自身の生活習慣と照らし合わせてご覧下さい。



まずは、**喫煙習慣**についてです。



喫煙率の全国平均は、全体平均で19.3%、男性は29.7%、女性は9.7%となっています（厚生労働省発表、2016年5月時点）。上のグラフを見てみましょう。男女共に各地域いずれも全国平均より低くなっており、よい傾向にあります。喫煙は多くのがんの発生リスクを上げることがわかっていますので、がん予防のためにも、現在喫煙している方はぜひ禁煙を心がけましょう。

さらに、以前は吸っていたがやめた方も多く見受けられます。これも非常に良いことです。どれくらい禁煙すれば、健康に影響がなくなるのでしょうか？20年以上の禁煙で非喫煙状態と同等までがんになる危険が低下するとの報告もありますので、少しでも早く禁煙する心がけが大切だと思います。

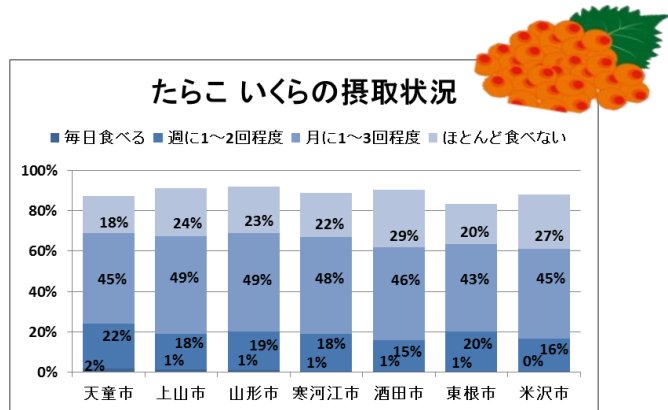
次は、**塩分摂取**についてです。

たらこやいくら、すじこ等はとてもおいしいですよ。ただ、その製造の過程では多くの塩分を使用するため塩蔵品と呼ばれ、摂り過ぎには注意が必要です。

興味深いことに、右のグラフを見てみると、天童市、山形市等の内陸の地区で多く摂取しており、海沿いの酒田市では少ない傾向にあります。

酒田市は魚の摂取回数が他の市に比べて多い結果が

出ていますので、塩蔵品ではなく、新鮮な魚を加工せず摂取しているからかもしれません。塩分の過剰摂取は、がんをはじめ、循環器疾患等、様々な病気の危険因子として知られています。病気予防の観点から、塩蔵品の摂取が多い方は、食生活を見直す必要があります。



# がんを寄せ付けないからだ作り に向けてのアドバイス

がんの原因として、喫煙や食生活などの日常生活習慣が密接に関係していることが知られています。

がんにならないからだを作り、がんを予防することが大切です。

**山形県コホート研究**も、がん予防に向けた、健康的な生活習慣を明らかにすることを目的に研究をすすめています。



国立がん研究センターは以下の健康習慣を推奨しています。

## がんを予防する5つの健康習慣

非喫煙

塩分を  
控える

節酒

運動  
習慣

適正  
BMI

国立がん研究センター JPHC Studyより



非喫煙

厚生労働省が策定した「健康日本21」においては、成人の喫煙率の目標値は12.2%（平成34年度まで）です。

全国的にみて山形県の喫煙率は低くなっていますが、目標値達成に向けて、継続した取り組みが必要です。



塩分を  
控える

塩分の取りすぎは胃がんの危険因子の一つであることがわかってきています。がん予防の観点から、特に塩分の高い塩蔵品（たらこ、すじこ等）の摂取を1週間に1回未満にするという研究結果が出ています。

皆さまの病気の予防と健康習慣の実践にお役立ていただくため、今後も、調査結果の報告と情報提供を行っていきたいと思います。

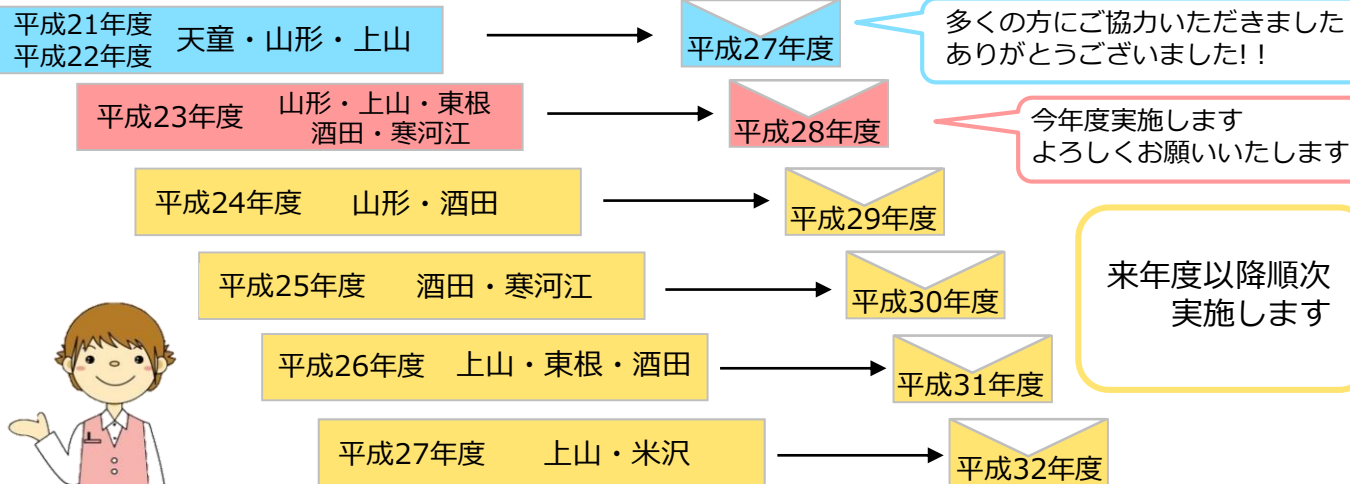
# アンケート 二次調査 がスタートしました!!

いよいよ、調査は次のステージへ・・・

現在の生活習慣や健康状態を調べるために、ベースライン調査から5年後にあたる方にアンケートをお送りしています。ご協力よろしくお願ひいたします。



## ベースライン調査実施年度・市町村 → 二次調査実施スケジュール



## 二次調査で寄せられた協力者の声

「生活習慣の調査でこのような  
詳細な調査は初めてで、途中  
やめてしまいたいと思いました。  
しかしここでやめてしまっては意  
味がないと思い直し、最後まで  
記入しました。今後業績をあげら  
れる事を期待します。」

(60代男性)

この研究は病気と体質の関係を明  
らかにし、個人に合ったオーダー  
メイド医療を実現することが目的  
です。調査票は大変重要なデータ  
であり、細かく調査することで、  
より精度の高い研究となります。

「個人情報が多いので  
心配。」 (50代女性)

いただいたアンケートは  
外部に漏れることのない  
よう厳重に管理します。  
また、アンケートの内容  
は、すべて個人を特定で  
きないようなかたち(匿名  
化)で保管され、研究者も  
匿名化された形で解析し  
ますので、ご安心くださ  
い。

「この研究を知った時、今すぐ結  
果は出なくても、未来の子孫の  
ためにと思い参加しました。この  
地道な研究をぜひ未来のため  
に活かしてください。」 (60代女性)

生活習慣と健康状態の変化を追い  
かける調査ですので、どうしても  
長い時間を必要とします。皆さま  
の長年にわたるご協力があつてこ  
そ、この研究を続けることが出来  
るのです。未来の私たちの健康の  
ために、こどもたちのためによろ  
しくお願ひいたします。

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

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