

# 山形県コホート 研究通信

Yamagata  
Study



山形県コホート研究（Yamagata Study）通信も今回で第8号の発行となりました。ご協力いただいている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。



## 『次世代の 健康のために』

山形大学客員教授  
山形大学メディカルサイエンス推進研究所  
ゲノムコホート基盤プログラム作成ユニット長  
国立がん研究センター 社会と健康研究センター長

### 津金昌一郎

山形県コホート研究にご参加頂き、さまざまな調査にご協力頂き、心より感謝申し上げます。

健康にまつわる最近のニュースとして、受動喫煙被害を防ぐことを目的とした国の健康増進法改正案や東京都の受動喫煙防止条例案が成立したことが挙げられます。自分はたばこを吸わなくても他人のたばこの煙により健康を害されるという科学的な実証において、コホート研究は大きな貢献をしてきました。たばこを吸わない女性において、配偶者が非喫煙である場合に比べて、喫煙者であると肺がんになりやすくなるという世界で最初の報告は1981年に発表された日本のコホート研究でした。その後、世界中のコホート研究で同様の報告が続き、受動喫煙が肺がんの原因になることは2000年代の始めに

科学的には決着しました。その他にも脳卒中や心筋梗塞など様々な疾患の原因になることもコホート研究により明確になり、屋内全面禁煙を義務とする法規制が世界各国で施行されました。そして、規制施行の1年後には心筋梗塞が約20%減ることも明らかになりました。

このように、コホート研究はすぐにはその成果の恩恵を受けられない側面もあります。しかしながら、次の世代の人々が健康であるための正しい情報を提供するためにはなくてはならない研究であり、法規制などに展開すれば、多くの命を救うことにつながります。

山形県コホート研究は2万人の山形県民の協力により成り立っています。皆様方の生活習慣などの情報に加えて、血液を提供して頂いており、さらには、健康状況について把握させて頂いております。これにより、健康で居続けるためには、どのような生活習慣、どのような血液の成分であると良いかを明らかにしてまいります。本通信などを通して、健康でいるための最新の情報をお届けしますので、まず、ご自身が健康であり続けると共に、次世代の山形県民にとって、また、人類にとって、健康でいるための正しい情報を届けるために、引き続き、ご協力頂きますようお願い申し上げます。

『山形県コホート研究』関連の論文から今回はこちらをご紹介します。

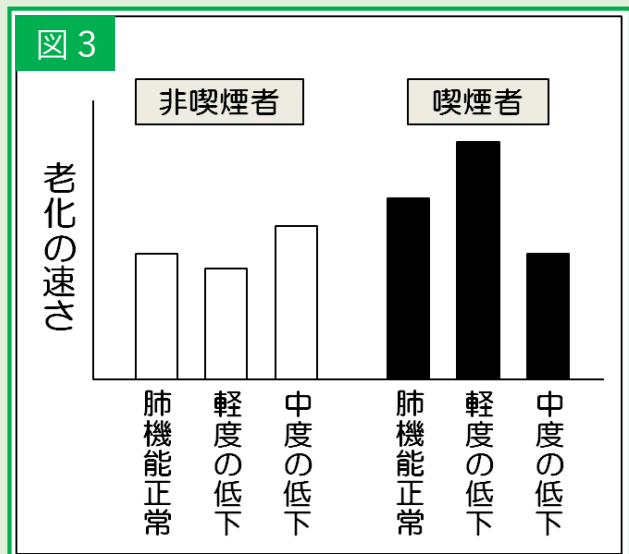
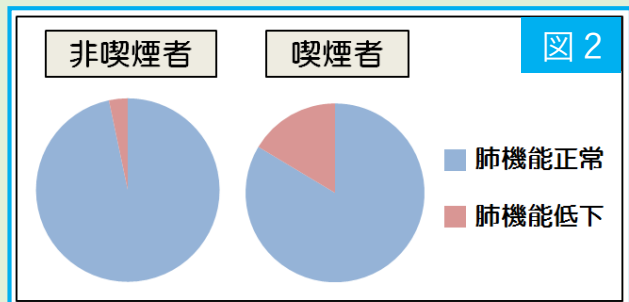
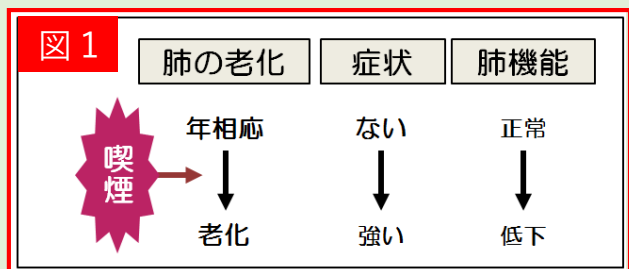
## 『喫煙と肺機能の関係について』

肺は年齢とともに老化し、咳や痰、息切れなどの症状が出てくる。そして老化速度が速いと、若い年齢でも症状が出てきてしまう。喫煙は老化を速めるため、喫煙者には咳や痰などの症状が出やすい(図1)。初期では症状が少ないため、老化が進んでいることに気づかれにくい。しかし肺機能を見ることで、肺の老化の程度を評価することができる。今回、健診で肺機能検査を行い、喫煙との関係について調査した。

喫煙者では肺機能が低下している割合が多く、肺の老化が進んでいることが分かった(図2)。また喫煙者では肺機能の低下速度が速く、老化がより進みやすいことが分かった。特に喫煙者の中でも、肺機能が正常か軽度の低下にとどまるような初期の人たちで、老化がより進みやすいことが分かった(図3)。

喫煙は肺の老化を加速させるが、特に症状の少ない初期の人ほど老化の速度が速いことが今回の調査で分かった。症状がなくとも喫煙を続けると、気づいた時には肺の老化が相当進んだ状態になってしまいかねない。肺の老化を防ぐためには、早い時期で禁煙することが重要である。

〈山形大学医学部附属病院  
内科学第一講座 佐藤建人〉



## コラム



### 『コーヒー ブレイク』

コホート研究により、食品や生活習慣とがんの発生についていろいろと明らかになってきています。摂れば摂るほどがんの発生が下がる飲料の代表がコーヒーです。コーヒーを毎日1、2杯飲む人は肝臓がんや子宮体がんの発生リスクを半分に減らすという結果が日本人を対象にしたコホート研究で報告されています。そのほかにも、胃がん、膀胱がんの予防効果もあるといわれています。コーヒーに含まれるポリフェノールや「香り」による効果などが考えられていますが、はっきりとはわかっていません。

15世紀には「眠気覚まし」や「あやしい薬」として扱われ、イスラム教世界では摂取が問題視されていた時代があることを考えると、隔世の感があります。「良薬は口に苦し」という言葉が当てはまるコーヒーですが、がんになった場合の治療効果はなく、あくまでも予防効果があるだろうといった位置づけです。

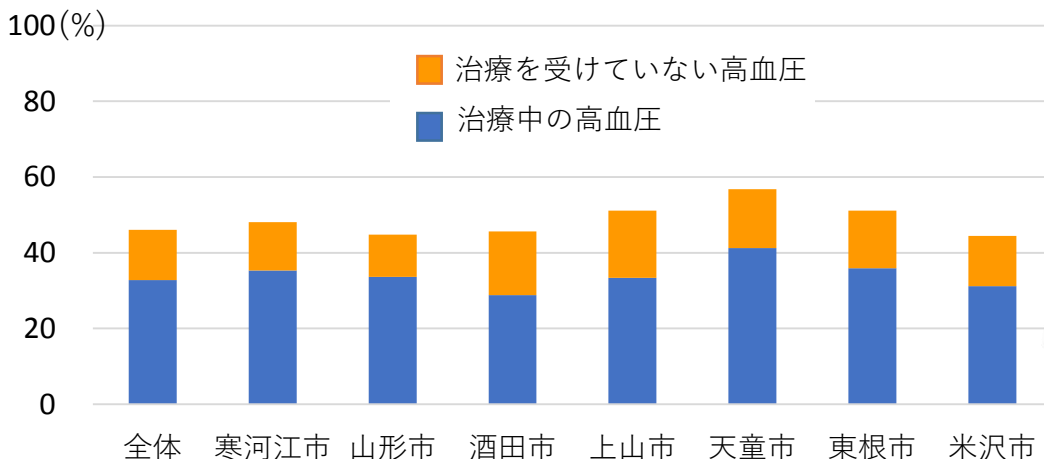
最近になって、コーヒーにごくわずかに含まれている「アクリルアミド」のリスクを表示すべきと米国の裁判所が判断を下しています。このようなリスク表示がなされると、飲むのを控えようかと思ってしまうのですが、これまでのコホート研究の結果では、がんのリスクを上げるという報告はありません。砂糖をたくさん入れて何杯も飲むのは体に良くないと思われませんが、甘みを抑えた「朝の一杯」や「食後のひととき」は、悪くない生活習慣と思われる。

〈研究支援ユニット長 永瀬智〉

## レポート

### 『山形県コホート参加者での高血圧の地域別頻度』

高血圧の頻度は全体で46%、各地域は45%~55%の範囲で、参加者の平均年齢が高く、男性が多い地域ではその頻度が高くなっています。高血圧の中で治療を受けていない人の割合は全体で約28%で地域によって少し違いがあります。元気で長生きするためにしっかり治療しましょう。



〈ゲノムコホート基盤プログラム作成副ユニット長 今田恒夫〉

## 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)『第2回健康と生活習慣に関する調査票』を実施しております。

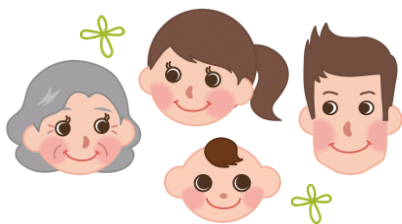


### 2017年度は約3300人の方にご協力いただきました!!

昨年度より国立がん研究センターとの研究協力のため、対象の方に追加でお願いしております『生活習慣に関するアンケート』も8割を超える方からご協力をいただきました。お忙しい中ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

## 二次調査で寄せられた協力者様の声

応援の言葉・疑問など、多くのご意見をいただいておりますので一部をご紹介します。個別の医療相談等を行っておりませんが、ひとつひとつのご意見を真摯に受けとめ、研究を進めてまいります。



● 日頃医療の発展のために、研究されておられる「山形県コホート研究」が大きな成果を生み出されることを心から祈っております。微力ではございますが、少しでもお役に立てれば幸いです。今後ともよろしく願い申し上げます。がんばって下さい!!

● 項目が多く途中で嫌になります。嫌になったら止めるか適当に書いてしまうか、信頼度は低下すると思います。

● 一連の調査(一次含む)を経て、各個人にどのような内容、方法でアドバイスしていただけるのか気になっています。現在、これらのデータから発症を予防する方法は明らかになったのでしょうか?情報のレベルや内容を含めて本研究の目的に少しでも近づくように、発信を期待しています。

### 《お知らせ》

対象の方には随時アンケートをお願いしております。引き続きご協力よろしく願いいたします。

★2018年度二次調査対象者・・・約2800名  
(※このたび、同封しております)

★2019年度追加アンケート対象者・・・約2500名  
(※6月頃にお送りいたします)

昨年医学部に植えられた桜の木。まだまだ細くて華奢な木ですが、春には枝いっぱいにかわいい花を咲かせてくれました♪



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>