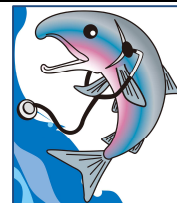


コホート調査だより



— 鮭で元気プロジェクト —

2016(No. 4)

発行：村上・関川・粟島健康コホート調査 事務局

平成 23 年にコホート調査を開始してから 5 年になります。そこで調査参加者の皆様に 5 年後アンケート健康調査を開始しました。関川村では平成 28 年 2 月、粟島浦村では同 3 月に調査票の郵送・回収を行いました。村上市では平成 28 年 12 月に調査票の郵送を予定しています。5 年前の調査票よりかなり少ない量ですので、調査にご協力下さいますようお願いいたします。新潟大学教授 中村 和 利

〇はじめに

村上・関川・粟島コホート調査は、病気の発生に関わる様々な要因を解明し、病気を予防することを目標としています。同様の健康調査は全国で行われており、新潟大学は魚沼市と南魚沼市でもコホート調査(魚沼コホート調査)を行っています。今回は、村上地区(14,399 人)と魚沼地区(30,542 人)参加者における生活習慣を比較した結果をご紹介します。

〇健康指標の特徴

村上地区の死亡率は新潟県の平均よりやや高めですが、魚沼地区は低めであることを「コホートだより No2」でご紹介しました。魚沼地区では、特にがんによる死亡率が低いことも特徴です(図 1)。この事実をふまえて生活習慣を比較してみましょう。

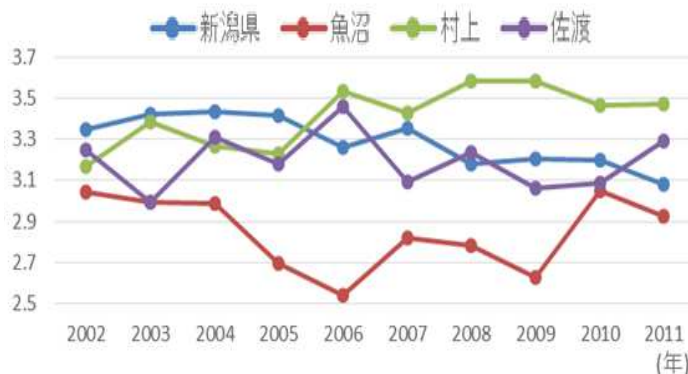


図 1 がん死亡率(千人あたり)の推移

〇喫煙・飲酒

喫煙率は、村上地区の男性 33.4%、女性 7.1%、魚沼地区の男性 35.5%、女性 11.5%と、村上地区は若干低い結果でした。次は飲酒率の比較です(図 2)。日本酒換算で一日あたり約 1.5 合以上飲む人の割合でみると、男性では村上地区の方がお酒を沢山飲む人の割合が確かに高いという結果でした。

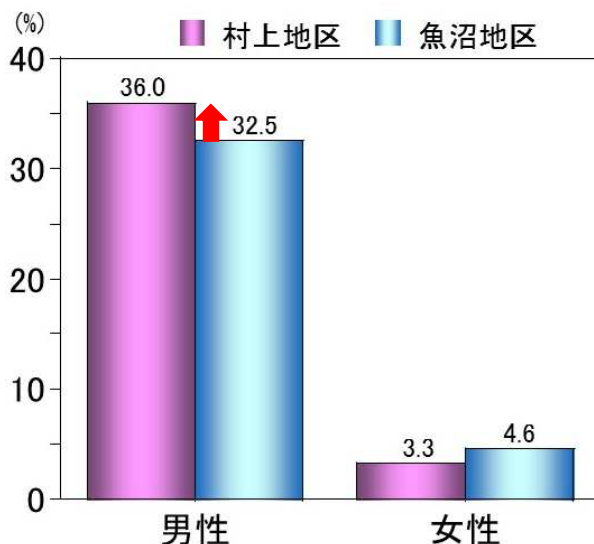


図 2 お酒を 1.5 合(／日)以上飲む人の割合

○塩分摂取量

塩分の取りすぎは、高血圧や胃がんのリスクを上昇させます。食事摂取頻度調査票から推定した塩分摂取量を村上地区と魚沼地区で比較しました(図3)。男女共に村上地区の塩分摂取量は魚沼地区より多いという結果でした。ただし、グラフの数値は調査票からの推定値ですので、国民健康栄養調査の数値とは直接比較ができませんし、男女の比較も正しくできませんので注意が必要です。

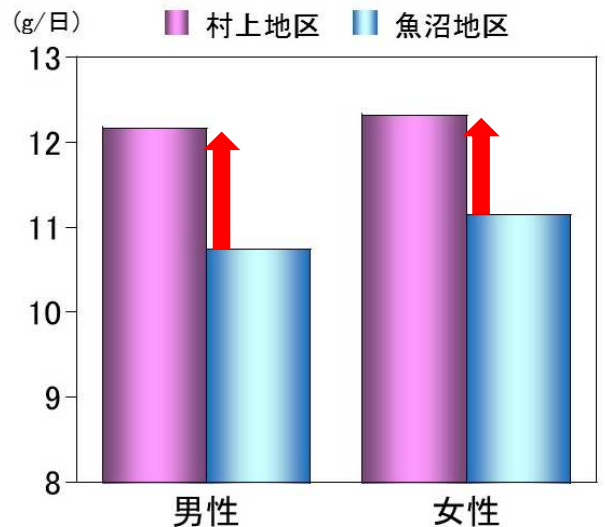


図3 塩分摂取量の比較

○運動の習慣

調査票で運動の習慣や活動量を尋ねました。村上地区の人は魚沼地区に比べて、中くらいの運動を行う頻度は高かったものの、強い運動を行う頻度は低いという結果でした。結局、どちらの地区の人の運動量が多いのかははっきりしませんでした。

○肥満度(ボディーマスインデックス BMI)

BMI は体重を身長²で割ることにより求められ、25(kg/m²)以上であると過体重であると判断されます。過体重の人の割合を村上地区と魚沼地区で比較しました(図4)。男女共に、村上地区の過体重の人の割合は魚沼地区より高いという結果でした。

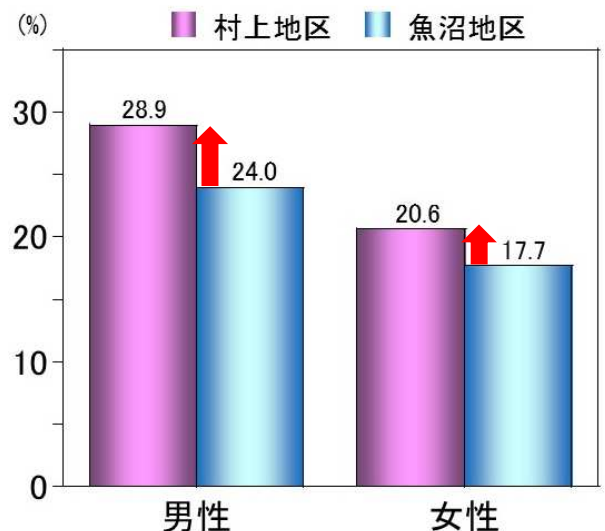


図4 過体重(BMI≥25)の人の割合の比較

○まとめ

以上の結果を整理しますと、村上地区の人は、魚沼地区に比べて、お酒を多く飲み(男性)、塩分摂取量が多く、過体重の人が多く傾向にあると言えます。よって、食習慣やお酒の飲み方をよりよい方向に変えることで、がんなどの生活習慣病を今より減らすことができそうです。しかし、食習慣や飲酒以外の要因も両地区の死亡率の違いに関わっているかもしれませんので、私たちは今後も様々な面から検討していきます。今回のコホートだよりでお伝えできなかった結果については、また講演会などでお話したいと思います。

○終わりに

村上・関川・粟島はお魚やお酒がとてもおいしいところです。これからは健康への関心をさらに高め、おいしく食べて健康になる町を目指しましょう。