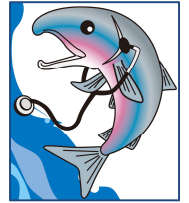


コホート調査だより



— 鮭で元気プロジェクト —

2015(No. 2)

発行：村上・関川・粟島健康コホート調査 事務局

〇はじめに

村上・関川・粟島健康コホート調査にご協力いただきありがとうございます。調査開始から4年が経ちました。健康コホート調査は、様々な病気の発生に関わる要因を解明し、病気を予防することを目標としています。「コホート調査だより」は、調査結果を中心に、県北地区の病気、環境、生活習慣などの健康に関する様々なテーマで、最新の健康情報をお伝えしたいと思います。今回は、人口動態統計を参考にし、生活習慣の地域比較の結果をご紹介します。

〇人口動態統計について

市町村別に最近の死亡率を地図上に色づけしてみました(図1)。濃い色の地域は死亡率が高いことを意味します。男性では村上市、関川村の青色が県内で最も濃いことがわかります。女性の傾向も似ていますが男性ほどはっきりしません。

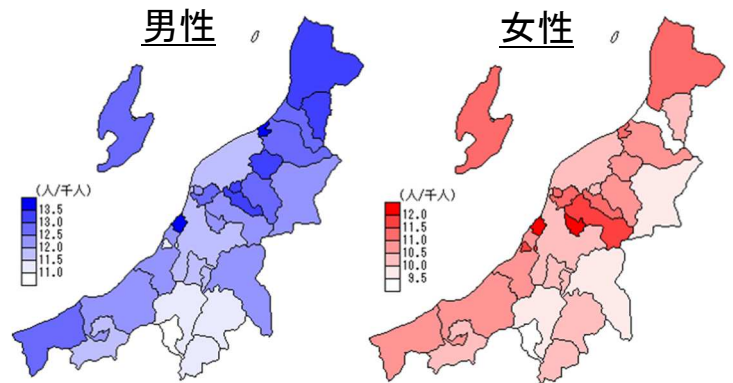


図1 死亡率の市町村比較 [年齢調整死亡率 H14-23 年]

男性の死亡率の推移を見てください(図2)。ここでは、県内でコホート調査を行っている村上、魚沼、佐渡と新潟県平均の死亡率を比較しています。村上の男性の死亡率は県平均より常に高いことがわかります。これには生活習慣が関わっているかもしれません。次に、参加者の生活習慣について見てみます。



図2 男性の死亡率の推移

〇生活習慣の地区比較

【喫煙・飲酒】コホート調査参加者の喫煙率と飲酒率を見ましょう(図3)。いずれの地区においても大きな差はなく、男女差がはっきりしています。

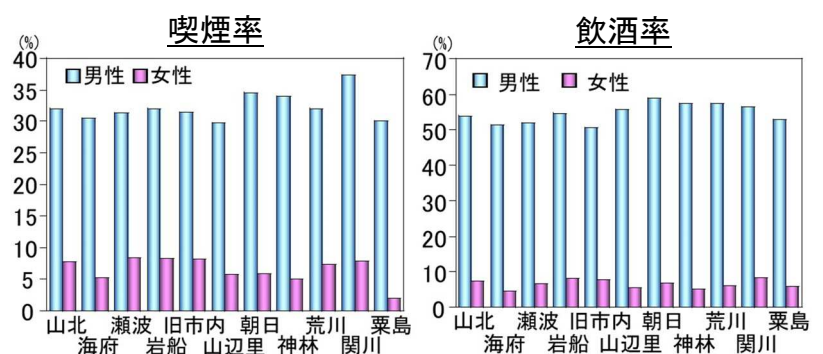


図3 喫煙率と飲酒率(1日1合以上)

【運動】

アンケート調査で答えてもらった運動の量・頻度や睡眠時間などから1週間の活動量の合計を計算しました(図4)。村上旧市内、岩船、瀬波などの市街地の人の活動量は少なく、郊外や山間部の人の活動量はより多いことがわかります。

【肥満度(体格)】

肥満度を見るため、体重 $\text{kg} \div (\text{身長 m})^2$ で表されるボディーマスインデックス(BMI)を計算しました(図5)。男性のBMIについては栗島を除いて地区間に大きな違いは見られませんが、女性のBMIは村上旧市内周辺の市街地で低い傾向です。日本の女性は寿命と健康寿命の両面から痩せ過ぎも問題です。市街地の人たちは活動量も少なかったため、要注意です。エネルギー摂取については地区間ではっきりした差は見られませんでした。

【お茶・鮭の摂取】

村上地方の特産品であるお茶や鮭の摂取量を地区で比べてみました。緑茶は村上旧市内や岩船などでよく飲まれていることがわかります(図6)。緑茶の健康への影響は現在盛んに研究されているところで、私たちも興味を持っています。また、鮭は、北の地区ほどよく食べられているようです(図7)。

○おわりに

村上、関川、栗島の中で、生活習慣に違いがあることがわかりました。現在、魚沼地域でも同じようなコホート調査が行われています。村上と魚沼の生活習慣や病気の発生頻度を比べることにより、病気を予防するヒントが見つかるかもしれません。まだまだ寒さは続きます。皆様どうぞご自愛ください。

活動量(METs)

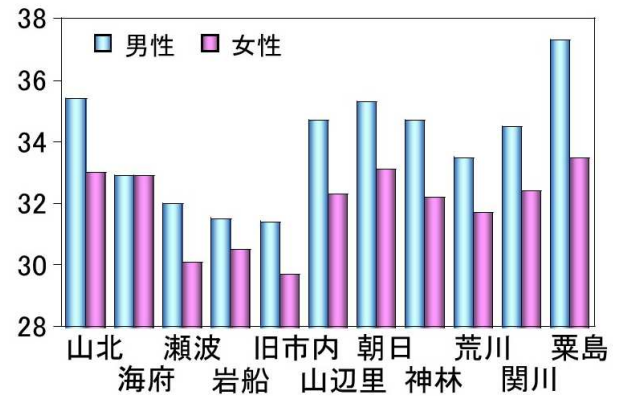


図4 活動量の地区比較

(kg/m^2)

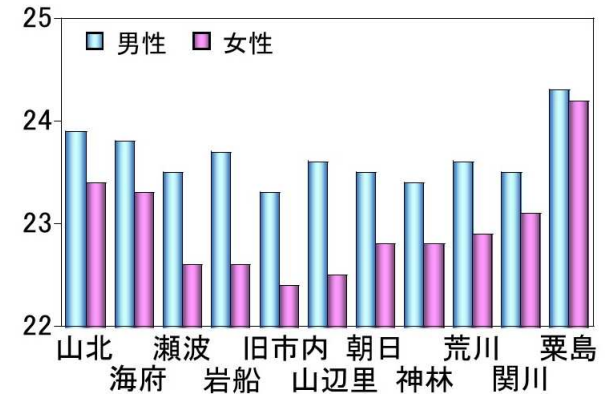


図5 BMIの地区比較

(%)

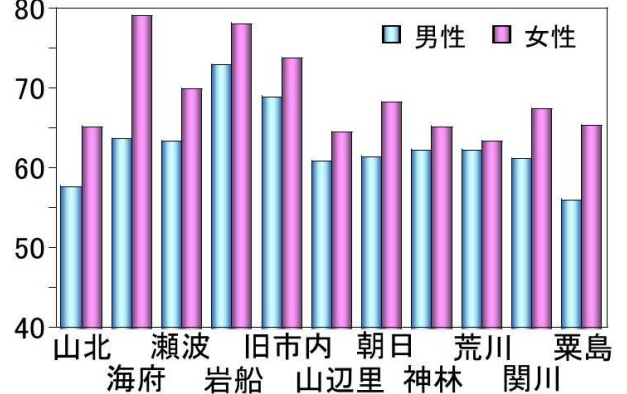


図6 緑茶を毎日飲む人の割合

(%)

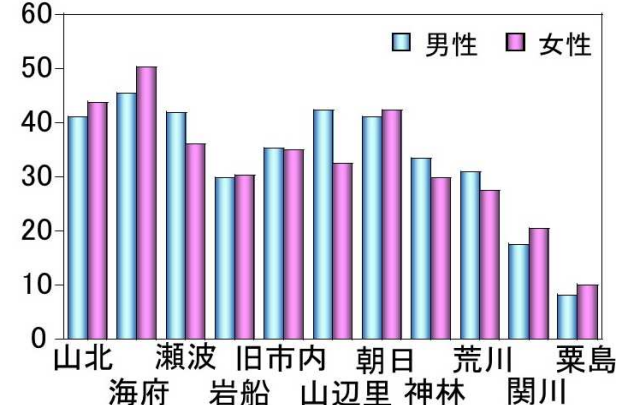


図7 鮭を週に3日以上食べる人の割合(秋～冬にかけて)