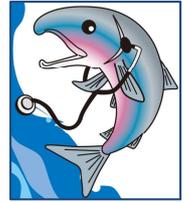


コホート調査だより



— 鮭で元気プロジェクト —

2019(No. 7)

発行：村上・関川・粟島健康コホート調査 事務局

2014年に関川村で開始した「ものわすれ検査」(初回)から5年がたちまして、2019年の5月に関川村で5年後「ものわすれ検査」を行いました。「ものわすれ検査」は2020年にもう一度関川村で行い、2021年には粟島浦村と村上市で行う予定です。認知症予防のヒントが得られるものと期待しております。

さて、村上・関川・粟島健康コホート調査では、現在、骨折や認知症などの疾患調査を行っています。また、残念ながら調査後に亡くなられた方がおられます。そこで、今回は亡くなられた方とそれ以外の方の生活習慣の違いを解析しましたので、その結果の一部をご紹介します。



新潟大学教授 中村 和利

〇はじめに

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、多くの病気を予防することを目標としています。コホート調査開始時の2011年における参加者は40歳から74歳までの男女14,364人でしたが、2018年3月までに、507人(男性376人、女性131人)の方が亡くなられました。男性の死亡率は1000人年あたり8.8人、女性は2.8人で、男性の死亡率は女性の3.2倍でした。死因の約6割はがんでした。以下に、運動や嗜好品などと死亡についての解析結果をご紹介します。

〇身体活動量

これまでの多くの報告と同様に、全体の身体活動量が少ないほど、死亡率が高いという結果でした(図1)。特に身体活動量の最も少ない群(赤色)は、死亡率が確かに高いことがわかります。余暇の運動に限ると、運動をするほど死亡率が下がっていました(図2)。

調整死亡率(相対値)

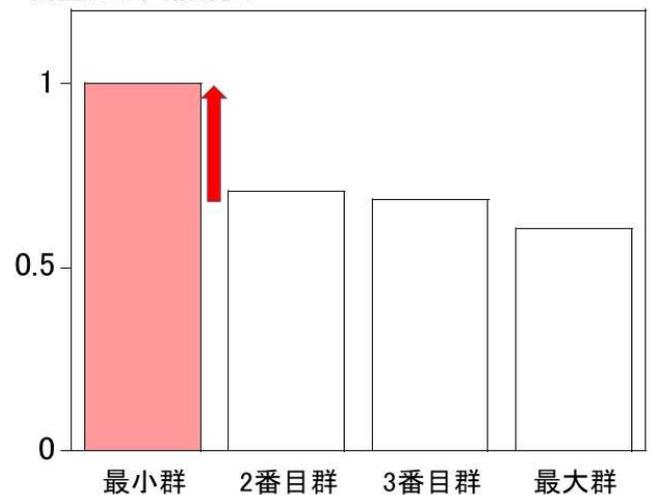


図1 身体活動量と死亡率

調整死亡率(相対値)

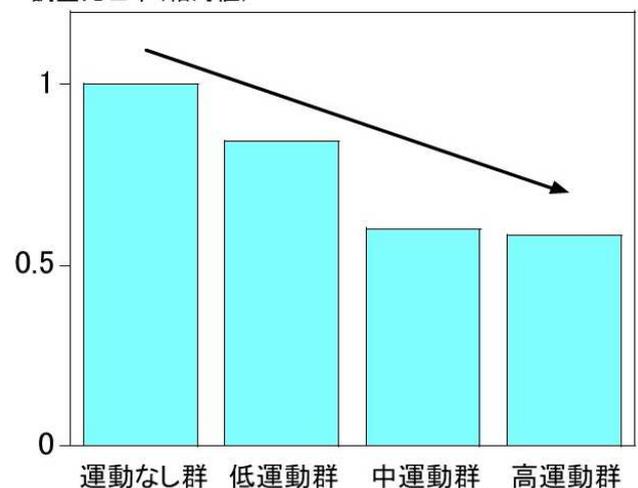


図2 余暇の運動と死亡率

○緑茶

緑茶の摂取頻度と死亡率について、**図 3**をご覧ください。緑茶を飲んでいる人は、ほとんど飲まない人より死亡率が低かったです。ただ、飲めば飲むほどよいかどうかは今一つはっきりしませんでした。緑茶の好ましい効果は他の研究でも報告されています。村上らは茶どころですので、緑茶と健康に興味を持つ人は多いと思います。緑茶に含まれるカテキンが効いているのかもしれませんが。緑茶は認知症予防に効果があるという報告もあり、私たちは今後も多方面から緑茶の効果を検討していきます。

○コーヒー

コーヒーの摂取頻度と死亡率について、**図 4**をご覧ください。コーヒーを飲めば飲むほどよいという結果でした。この事実は世界中の多くの研究結果と一致しています。コーヒーには糖尿病の予防効果があることもわかってきました。

○肥満度、その他

男性のみですが、肥満度を示すボディマスインデックス(BMI)で見ると、やせた人ほど死亡率は高くなっていました(**図 5**)。また、多くの報告と同様に喫煙するほど死亡率は高くなっていました。

○まとめ

コホート調査参加者でこれまでに亡くなられた方々は、がんなどの理由により比較的若くして亡くなられたと言えます。それに対して、適度な運動とコーヒーの摂取は好ましい効果がありそうで、緑茶を飲む習慣もよいかもかもしれません。また、男性の痩せは生活習慣病予防の観点から注意が必要です。また次回の「コホート調査だより」でお会いしましょう。

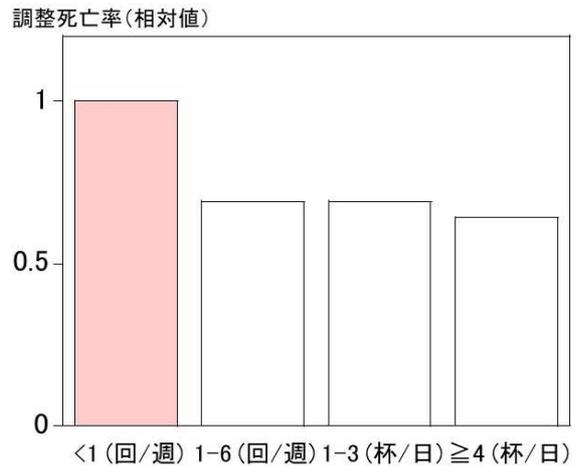


図 3 緑茶の摂取頻度と死亡率

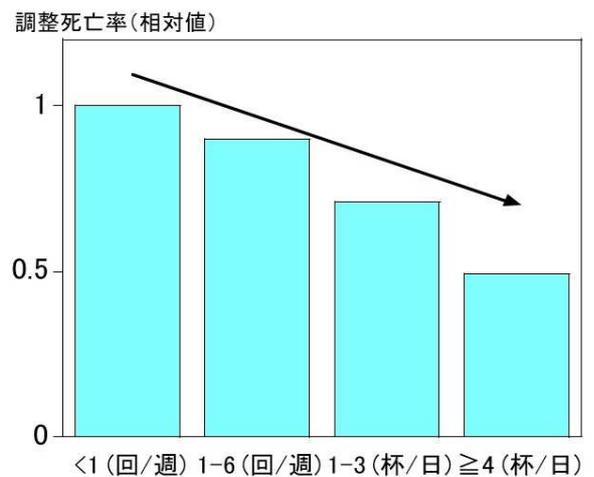


図 4 コーヒーの摂取頻度と死亡率

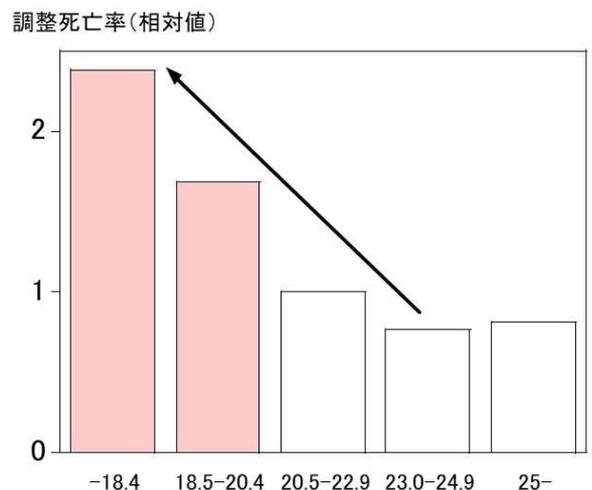


図 5 肥満度(BMI)と死亡率[男性のみ]