

# 復興は健康からⅡ

—②—

## いわて東北M・Mの取り組み

です。

いわて東北メディカル・メガバンク機構では、東北メディカル・メガバンク計画地域住民コホート調査を実施しています。もともとは東日本大震災後、文部科学省と復興庁が行っている国の復興支援事業で、東北大学と一緒に進めています。

大きく二つの柱がありますが、一つは「医療でつながら」を目指す被災沿岸地域の医療支援。もう一つは「未来がひろがる」で、長期の健康調査を大きな柱としています。

震災による健康問題を明らかにして、皆さんに役立つ情報を提供し、予防につなげる。なぜこれが必要なのかということになります。震災から3週間から4週間後に、脳卒中や心不全の発生が増えました。突然死もです。突然死の背景にあるのは60〜70%が心臓の病気で、残りは脳卒中など

## コホート調査とは

とくに津波の被害が大きかった地域で、震災後1カ月の間に75歳以上の男性の脳卒中の発症率が例年の約2倍に増えました。75歳以上の方はもともと血圧が高かったり、糖尿病があったり、脳卒中や心臓病の危険因子を持っている方が多いです。もともと危険因子を多く持っている方が被災の影響を受けやすかったのではないかと考えています。

ただ、脳卒中や突然死が増えるというのは、阪神淡路大震災や新潟中越地震、海外の大規模災害であっても、同じ傾向が報告されています。今回違うのは、いまだに仮設住宅にお住まいの方がいらっしゃる。また震災の影響が残っているのではというのが、私たちが懸念しているところです。

もう一つ、被災地を発信

源として未来に向けての医療を考え、構築していきたいという目的があります。皆さんのご協力を得ながら、次世代の病気の予防方法や治療方法を開発し、東北の地からそういった情報を発信していきたいと考えています。

「病気の危険因子」とい

## 一人ひとりの病気予防へ

う言葉を聞いたことがあると思います。例えば高血圧やコレステロールは、脳卒中や心筋梗塞の危険因子です。

その危険因子には、修飾可能なものと不可能なものがあります。修飾可能な危険因子とは、簡単に言えば、自分自身で変えることができるものです。運動不足から運動する、不健康な食事をしているのであれば改める、肥満の方は減量する、高血圧などは生活習慣を改善したり、治療を受けるなどの選択肢もあります。

一方で変えることができない、修飾不可能な危険因子ですが、性別や年齢があります。脳卒中を例にすると、女性より男性、若い方より年齢が高い方はなりやすい。性別や年齢は変えようがありません。

もう一つは家族歴です。私の場合、父も祖父も脳卒中で亡くなっていますが、脳卒中の家族歴がない人に比べると、私は、生まれたとき既に、脳卒中になりやすい遺伝的な要因を持っているといえます。

ただ、遺伝的な要因だけ

たくさんとると、かかりにくい人と同じくらいまでリスクを下げる事ができる可能性があります。

私が想像しているものですが、将来は健診を受けて「私は心臓病になりやすい体質だから、果物や野菜をたくさん食べよう」というように、自分自身の体質に合った病気の予防方法が選択できるようにするのが、いいでしょう。そこが、事業を進める目的の一つである「一人ひとりの遺伝情報・体質を考慮した最適な予防法・医療の開発を行

で病気のなりやすさが決まるわけではありません。例えば果物や魚を積極的にとる食事、運動習慣、睡眠を正しくとっている方は、そうでない方よりもリスクが下がってくる。家族歴があっても、健康的な生活習慣を送ることで病気のリスクを下げる事ができます。

心筋梗塞にかかりやすい、かかりにくいも、確かに遺伝的に決まっています。しかし遺伝的な体質に食習慣を組み合わせるとどうなるか。かかりやすい体質の人でも、果実や野菜を

い、提供すること」につながってきます。

健康調査は、平成25年度から行っています。初年度は矢巾町から始まり、9064人の方に参加していただきました。26年度末まででは、2万646人。27年6月末まででは2万3579人にご協力をいただきました。女性の方が多く、50歳以上で全体の8割くらいを占めます。

ところで、そもそもコホート調査とはどういうものを説明します。コホートとは学術用語で、「特定の

ヒトの集団」を指します。この事業でいうと、健診に来た方、調査を受けた方、ということになります。コホート研究といった場合は特定のヒトの集団（コホート）を長期的に追跡し、遺伝的な要因や生活習慣などと病気の関係を探らるかにしていく研究のことをいいます。

私たちは、今回の調査とは別に、東北・沿岸の当時17市町村（合併により現在は12市町村）で平成14〜16年に健診を受診した2万6469人を対象としたコホート研究を行っています。10年間その人たちを追跡し

ていくと、いろいろなことが分かってきます。

例えば、まず肥満の方が多い。さらに▽太っている男性は脳卒中リスクが高い▽たばこを吸う人は脳卒中になりやすい▽危険因子（肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙）が3個以上ある人は、月々の医療費が高い▽が分かっています。コホート調査をするので、地域の健康課題が明らかになり、さらに皆さんに役立つ健康情報を提供することが可能になります。

.....  
住田町で平成25年度に行われた初のコホート調査

