



IMM地域住民コホート調査 結果の概要 ～2020年度版～

2020年 12月



健康調査から見てきたこと



1 | 体質について

体質

遺伝的素因

(生まれ持った体質
遺伝子によって
決まる)

環境要因

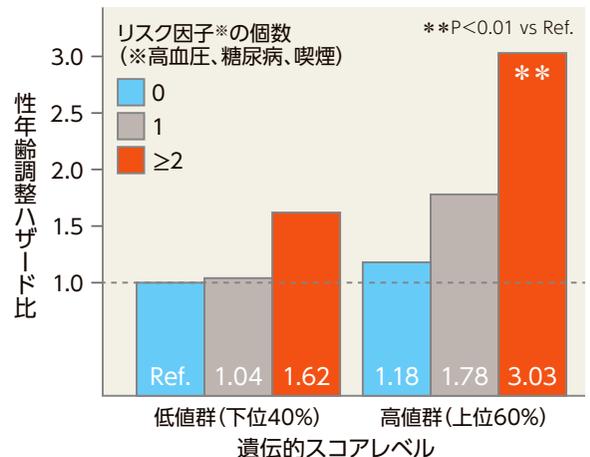
(後天的な体質
生活習慣によって
決まる)

死因の多くを占める脳卒中、心筋梗塞、がんなどの病気、そしてこれらを引き起こす原因となる高血圧や肥満、脂質異常症、糖尿病などは、**遺伝的素因**と**環境要因**の両方の影響を受けて発症することが知られています。今回の調査から生まれ持った遺伝的素因と生活習慣の関係から、病気を予防できる可能性がわかりました。

1) 遺伝と生活習慣からみた脳梗塞のかかりやすさ

岩手県は、脳卒中による死亡率が全国で男性3位、女性1位でした(平成27年)。脳卒中のうち、脳の血管が詰まる脳梗塞のかかりやすさについて、遺伝的な点数(スコア)と、高血圧・糖尿病・喫煙といった脳梗塞の危険因子の関係を比べてみました。遺伝的点数が低く、脳梗塞の危険因子(高血圧・糖尿病・喫煙)がない人の脳梗塞のかかりやすさを1とした場合(図1左端の青色)、遺伝的点数が高く、高血圧や糖尿病、喫煙のうち2項目以上当てはまると脳梗塞のかかりやすさは3.03倍になります(図1右端の赤色)。遺伝的点数が高くても高血圧や糖尿病、喫煙が全くない場合は、1.18倍にとどまります。一方で、遺伝的点数が低くても高血圧や糖尿病、喫煙のうち2項目以上当てはまると1.62倍脳梗塞にかかりやすくなります。日頃の食事・運動・禁煙等の生活習慣を改善することで、脳梗塞にかかる可能性を下げる事が示されました。

図1 遺伝的スコアリスク因子個数別の脳梗塞発症リスク



[出典] Hachiya T, et al., Stroke, 2020; 51(3): 759-765.

2) 食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい遺伝的多型の有無と血圧の関係

図2

食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい遺伝的多型を持っていない人

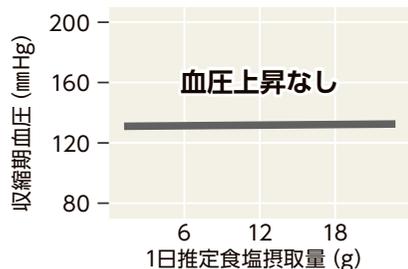
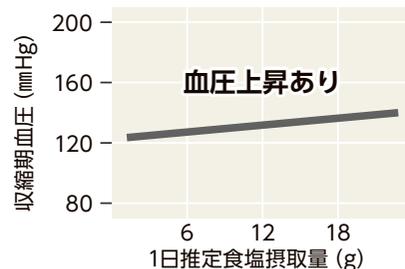


図3

食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい遺伝的多型を持っている人



[Hachiya T, et al. Sci Rep 2018;8:141-162.より作成]

食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい遺伝的素因が発見されました。食塩の摂取量によって血圧が変動しやすい遺伝的多型を持っていない人(図2)と持っている人(図3)を比べると、遺伝的多型を持っている人は塩分を多く摂るほど血圧が上がっています。

この^{いでんてきたけい}遺伝的多型がある人が減塩に気を付けると血圧の上昇を防ぐことができる可能性を示しています。一方、食塩の摂りすぎは、高血圧や脳卒中のリスクだけでなく、胃がんのリスクを高めます。食塩に反応しやすい^{いでんてきたけい}遺伝的多型がない人でも、取りすぎには注意しましょう。

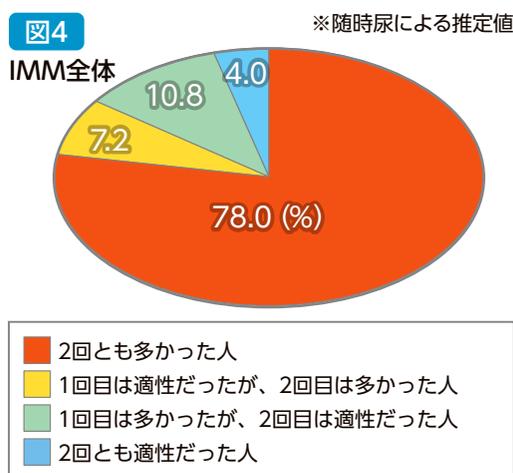


※^{いでんてきたけい}遺伝的多型とは……私たちヒトの遺伝情報は、遺伝子の本体 (DNA) を構成する成分である 4 種類^{えん}の塩基の並び^{えんき}順番 (塩基配列) によってできていますが、塩基配列の一部が個人間で異なっているところがあります。少なくとも 100 人中 1 人以上の人が持っている遺伝情報の違いのことを^{いでんてきたけい}遺伝的多型といいます。

2 | 食塩摂取量と血圧について

1) 参加者の約8割は食塩摂取量が多い

1日当たりの食塩摂取量の目標は、日本人の食事摂取基準 2015年版によると、男性で8g未満、女性で7g未満です。しかし、2018年までの2回の調査にご協力いただいた約13,000人の結果をみると、85.2% (図4赤色と黄色の合計) の人は基準以上の食塩を摂っています。1回目は多かったが、2回目は適正だった人 (図4緑色) の平均食塩摂取量は9.8gから6.4gと、なんと3.4gの減塩となっていました。これは醤油大さじ約1.5杯分です。



2) 適正な食塩摂取量になると血圧が下がる

図4の方々の血圧の変化をみたのが表1です。緑色の2回目の調査で適正量の食塩摂取になった人の血圧は、1回目129.2mmHgから2回目126.5mmHgと約3mmHg下がっていました。減塩すると血圧が下がることが示されました。1gからでも減塩に心がけ、高血圧、さらには脳卒中の予防につなげていきましょう。

表1 収縮期血圧 (mmHg)

	1回目	2回目	
2回とも多かった人	128.5	130.3	↑
1回目は適性だったが、2回目は多かった人	125.1	129.5	↑
1回目は多かったが、2回目は適性だった人	129.2	126.5	↓
2回とも適性だった人	126.4	125.4	→

3 | 食習慣 (食塩摂取・糖分摂取) について

1回目の調査へご協力いただいた約27,000人の食習慣の食塩摂取と糖分摂取の結果の一部を紹介します。麺類 (ラーメン、そば、うどん) の汁をほとんど飲む割合は、男性が多く、4~5割でした (図5)。ラーメンの汁を全部飲んだ場合の食塩摂取量は5.1gなのですが、半分残すと3.5gとなります。

缶コーヒーを週1回以上飲む人は、男性が多く約3~4割でした (図6)。



缶コーヒー(小)には1本で角砂糖が3~6個分入っており、糖分が多く含まれる代表的な飲み物です。岩手県は成人の肥満者の割合が全国に比べて多くなっていますので、家庭の中で食べすぎや間食の摂り方を見直していきましょう。

図5 種類の汁を3分の2くらい・ほとんど全部飲む割合

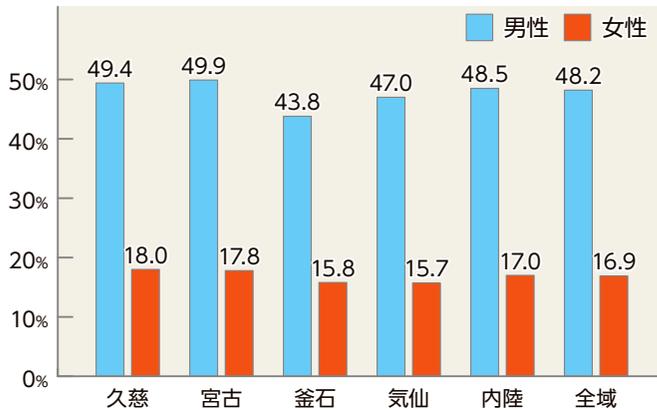
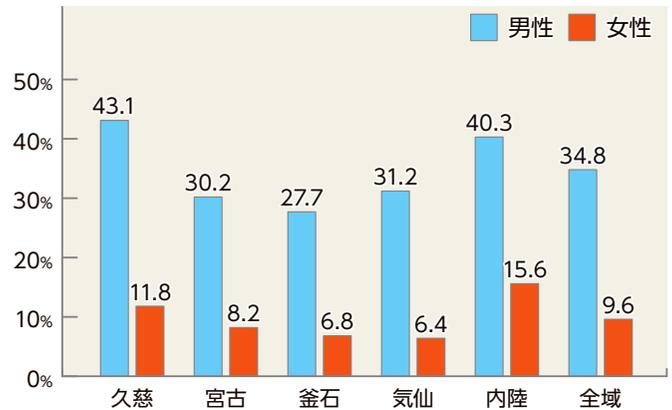


図6 缶コーヒーを週1回以上摂取する割合

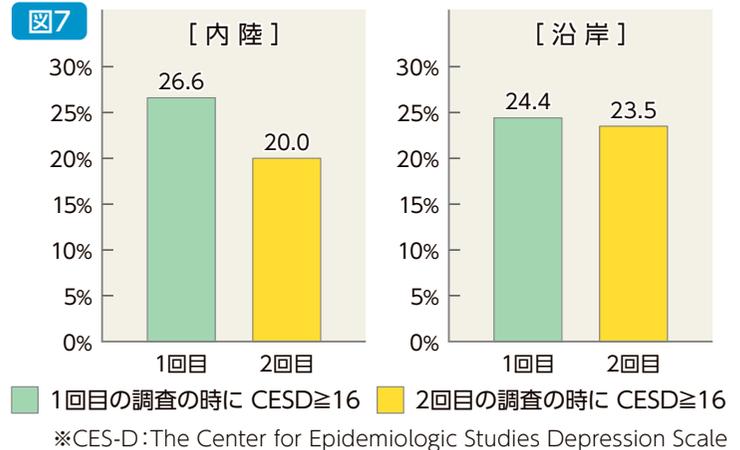


4 | こころの健康について

1) 沿岸地域では抑うつ傾向がある方の割合は減っていない

抑うつ傾向をCES-Dという尺度を使って調べました。2018年までの2回の調査にご協力いただいた約13,000人の1回目と2回目を比べると、抑うつ傾向がある方の割合は、内陸地方は減りましたが、沿岸地域ではあまり変化がなく、続いていました(図7)。

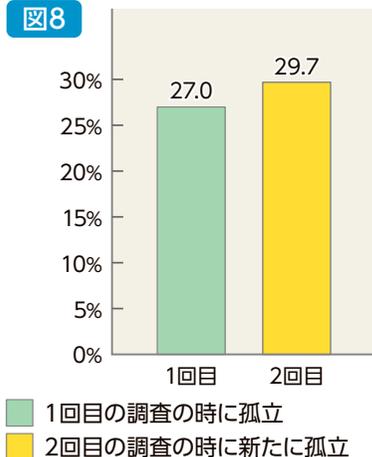
図7



2) 社会的孤立の方の割合は増えてきている

社会的孤立は人との付き合いが減る、1人暮らしなどにより起こります。2回目の調査では1回目より増えていました(図8)。また、社会的孤立の方は抑うつ症状が強い状況でした。

図8



家族、親戚、近所の人、友人など人とのつながりを持つことができるよう、今後もこころの専門家や行政はもちろん、さまざまな関係機関や地域等と連携して取り組んでまいります。

ごあいさつ



いわて東北メディカル・メガバンク機構 機構長 佐々木 真理

(岩手医科大学 医学部長
医歯薬総合研究所 超高磁場MRI診断・病態研究部門 教授)

「IMM地域住民コホート調査結果の概要～2020年度版～」をお届けする運びとなりました。ご協力をいただきました皆さまに心より感謝申し上げます。

本冊子では、皆さまのご同意をいただき進めております健康調査の結果から見えてきた「脳梗塞^{こうそく}発症のリスク予測」、「高血圧予防」、「食塩摂取と糖分摂取」、「こころの健康」についてご紹介しております。

来年は東日本大震災から10年の大きな節目を迎えますが、引き続き人と人とのつながりを通じた地域の健康づくりを推進していくためには、長期的な取り組みが必要です。

今後も、地域住民の皆さまの健康維持とさらなる医療再興に努めるとともに、岩手から未来の医療を創出して地域に還元していくことを目指し、機構スタッフ一丸となって取り組んでまいりますので、地域住民の皆さまのご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

調査の概要

■ 目的

- 東日本大震災津波後の心と体の健康を評価し病気の予防に役立てる
- 遺伝的な体質を解析し一人ひとりの体質にあった予防法・治療法を開発提供する(個別化予防・個別化医療の開発)

■ 地域住民コホート調査 調査スケジュール

2017年以降、2回目の健康調査(詳細二次調査)を実施してきました。1回目の結果と比べていただき、皆さまの今後の健康生活にお役立てください。

また、2回の調査から体質と将来の病気の発症リスクがわかってきました。今後一人ひとりの体質に合った予防法・治療法の開発につながっていきます。

皆さまが
より健康に暮らせるように
調査結果を還元してまいります

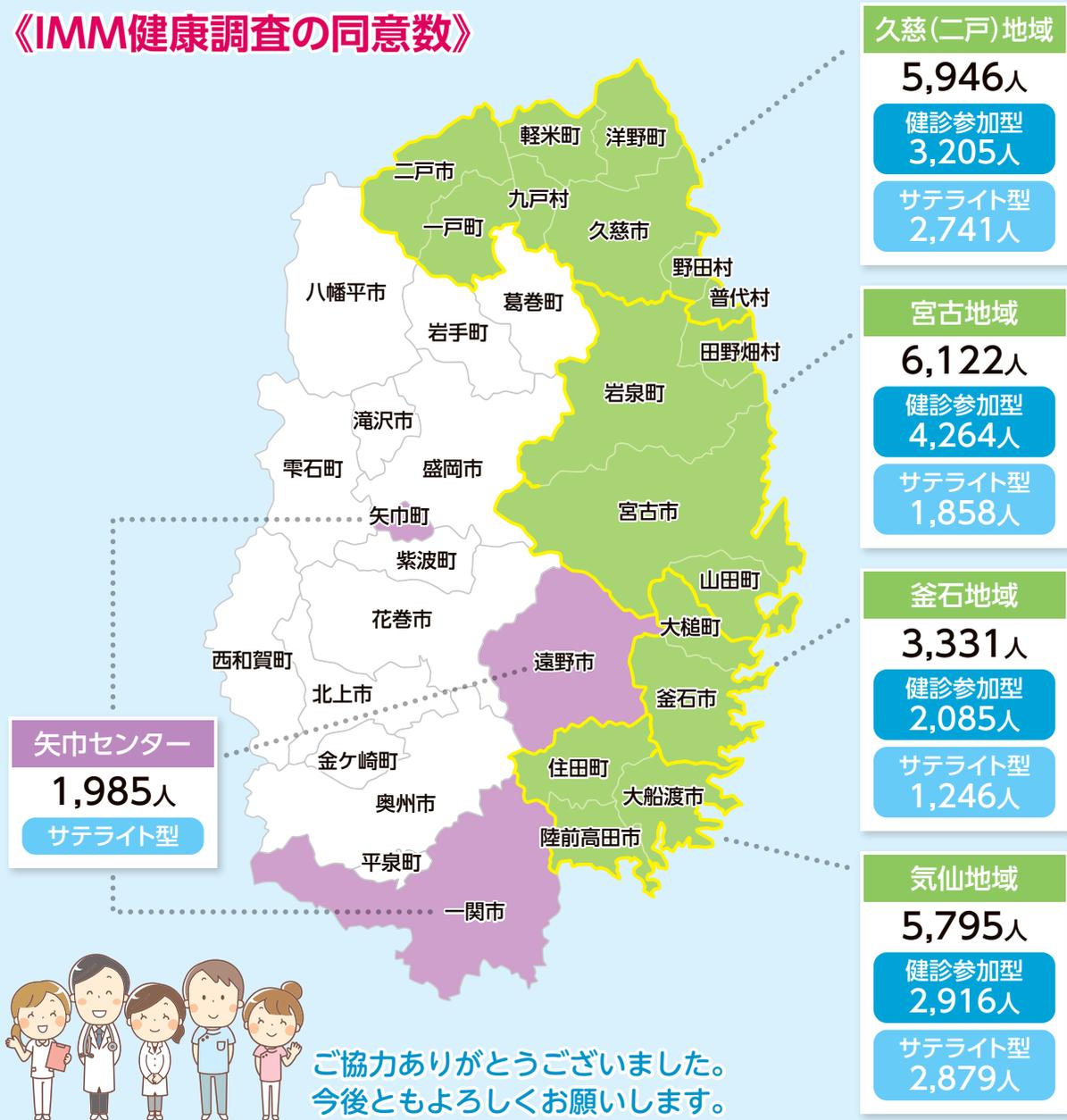


2017～2020年度 詳細二次調査(サテライト型と健診参加型)の実施状況

地域別同意数 **23,179人** (2020年10月1日現在) の皆様にご協力いただきました。

2021年1月以降も二戸地域で調査を実施しておりますので、ご協力の程よろしくお願ひ致します。

《IMM健康調査の同意数》



ご協力ありがとうございました。
今後ともよろしくお願ひします。