

メディカル メガバンク通信



気仙地区スタッフ

東日本大震災・大津波被災後の社会的孤立と抑うつ症状との関連が明らかに

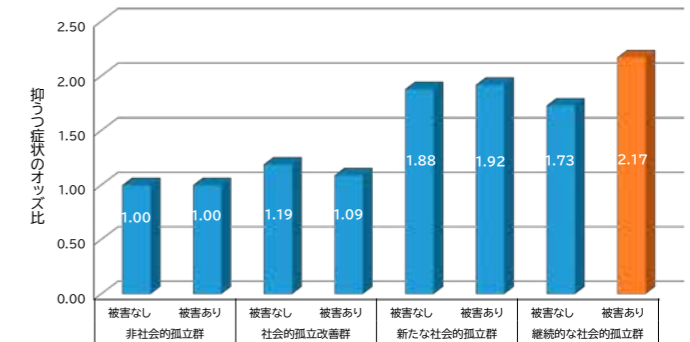
新たに社会的孤立が認められたり、社会的孤立が継続している方では、震災による家屋被害や家族の死を経験した人のみならず、家屋被害や家族の死を経験していない方においても、抑うつ症状のリスクが高いことを明らかにし、国際科学雑誌 BMC Public Health 誌に掲載されました。

ここ最近、「社会的孤立」あるいは「孤立」ということばを見聞きすることが多くなりました。社会的孤立は家族や周囲に人がいたとしてもつながりが切れていて一人である状態をいいます。

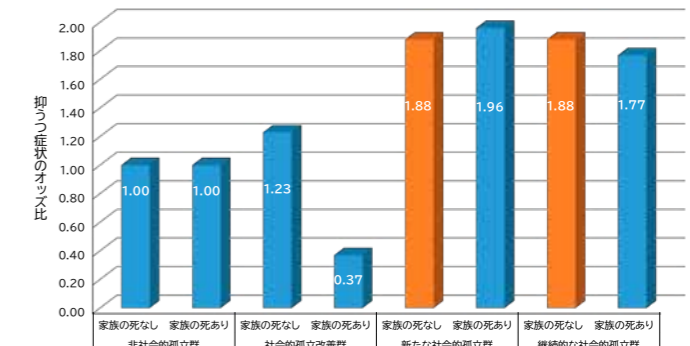
「人付き合いが苦手」「一人で過ごすのが好き」という方もいらっしゃるかと思いますが、その状態が良くないということではありません。ポイントとなるのは、周りの人とのつながりや助けが得られる状況にあるかということです。

私たちの研究グループは、IMMが実施した地域住民コホート調査における1回目の調査（ベースライン調査、2013年度～2015年度）および2回目の調査（詳細二次調査、2017年度～2019年度）の両方に参加した10,314人のデータを用いて東日本大震災・大津波による被災経験が社会的孤立の変化と抑うつ症状の関連に及ぼす影響について検討しました。

その結果、社会的孤立状態が継続している方のうち東日本大震災・大津波による家屋被害を経験した方で、抑うつ症状のある方の割合が有意に高いことを明らかにしました（図1）。また、新たに社会的孤立状態が認められた方のうち東日本大震災による家族の死を経験していない方でも同じ傾向が見られました（図2）。



▲図1 震災による家屋被害と社会的孤立の変化による抑うつ症状の関連



▲図2 震災による家族の死と社会的孤立の変化による抑うつ症状の関連

大規模自然災害のような生命を脅かす出来事を経験した住民の長期的な健康状態を把握することは、家屋被害や家族の死といった被害を受けなかったとしても重要であると考えられます。

今後も健康調査を通じて、地域の皆さまの健康づくりの一助となれば幸いです。

執筆：IMM 臨床研究・疫学研究部門 事崎 由佳
監修： 同 上 部門長 丹野 高三

【出典】 Kotozaki Y, et al., BMC Public Health, 2023, 23, 1154



CONTENTS

- 健康調査実施状況…………… P2
- 研究成果報告…………… P3
「東日本大震災における家屋被害と尿中Na/K比との関係性」
- 研究成果報告…………… P4
「東日本大震災・大津波被災後の社会的孤立と抑うつ症状との関連が明らかに」

今年度詳細三次調査のご協力者が500人を超えました!

令和3年度より東北メディカル・メガバンク計画の第3段階が開始し、令和5年8月末現在で詳細三次調査へのご協力者は5,533人となりました。

また、令和5年度は県内の事業所勤務の方を対象にリスク回付コホート調査も実施しております。皆さまのご理解・ご協力に心より感謝申し上げます。



発行日 2023年9月30日
発行



IMMいわて東北メディカル・メガバンク機構

IWATE TOHOKU MEDICAL MEGABANK ORGANIZATION

〒028-3694 岩手県紫波郡矢巾町医大通 1-1-1 岩手医科大学矢巾キャンパス
電話：019-651-5110（内線 5508 / 5509）URL：http://iwate-megabank.org

東日本大震災における家屋被害と尿中Na/K比との関係性

大規模自然災害の被災者が、高ナトリウム、低カリウムを含む偏った食事を摂取する傾向にあることが示され、バランスの取れた食事内容の重要性が分かりました。本研究の成果は国際学術雑誌 *Hypertension Research* 誌に掲載されました。

食事からの食塩（ナトリウム）のとりすぎやカリウム不足は高血圧や脳・心血管病のかかりやすさに関連しています。近年の研究では、ナトリウムとカリウムの摂取量のバランスが、高血圧や循環器疾患リスクと密接に関連していることが報告されています。

大規模自然災害の被災者では食塩のとりすぎやカリウムが豊富に含まれる新鮮な野菜・果物が不足する傾向がありますが、そのバランスに着目した研究は今までほとんど行われておりません。

そこで私たちは、地域住民コホート調査に参加した方のうち、沿岸地域にお住まいの29,000人について、家屋被害によってナトリウム・カリウム摂取量のバランスがいかなる影響を受けたかを検討するために、家屋被害と尿中ナトリウム・カリウム比（尿中Na/K比※）の関連性について解析しました。

その結果、家屋被害がなかった方に比べて、全壊、半壊、および、一部損壊された方において、尿中Na/K比が高い方の割合が高く（図1）、尿中Na/K比の平均値が有意に上昇していました（図2）。

このことは、大規模自然災害により被災された方々は、高ナトリウム、低カリウムを含む偏った食事を摂取する傾向にあることを示唆しており、被災後の栄養管理の重要性が示されました。

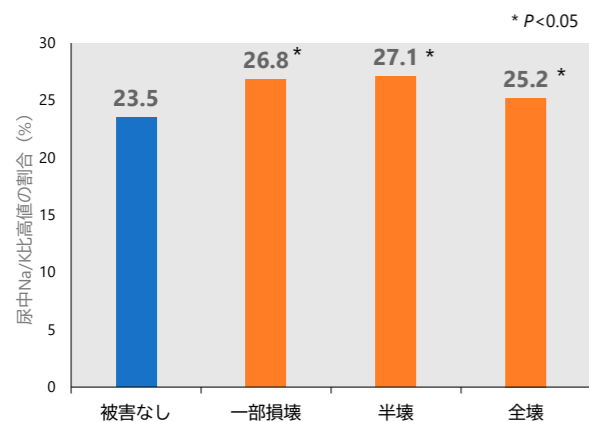


図1 家屋被害別にみた、尿中Na/K比高値の割合
尿中Na/K比高値：男 5.09, 女 4.76

※尿中Na/K比とは？

尿中のナトリウム濃度やカリウム濃度を測ると、食事からのナトリウムやカリウムの摂取量が推定されます。尿中のナトリウム濃度とカリウム濃度の比を計算すると、食事からのナトリウムとカリウムの摂取バランスを調べることができます。いまのところ明確な基準値はありませんが、その値が高ければ高いほど、高血圧や脳・心血管病にかかりやすいことが分かっています。したがって、尿中Na/K比を低く保つこと、つまりナトリウムを減らす（減塩する）とともにカリウムが豊富に含まれる食物（野菜・果物など）を多く摂ることが重要です。

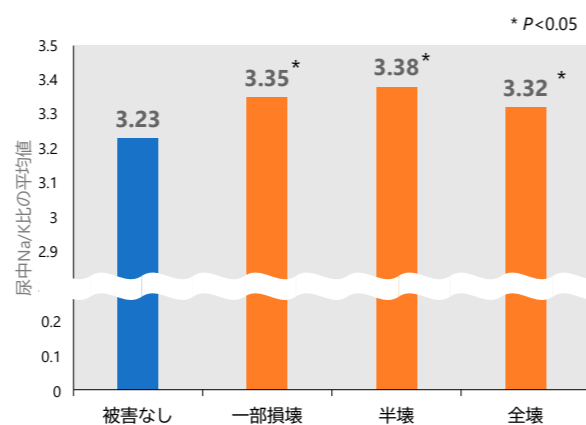


図2 家屋被害別にみた、尿中Na/K比の平均値



執筆：IMM 臨床研究・疫学研究部門 三上 貴浩
監修：同上 部門長 丹野 高三

【出典】 Takahiro M, et al., *Hypertension Research*, 2023, 46, 1247

リスク回付コホート調査を実施しています

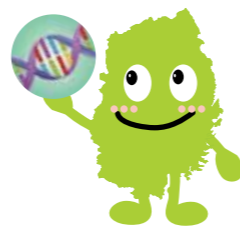
4月6日より岩手県内の各対象事業所においてリスク回付コホート調査を実施しております。

本調査では、ご参加いただいた方に、その方のゲノム情報（遺伝情報）から計算された脳梗塞のなりやすさをお伝えし、その後の生活習慣の変化や健康状態を観察します。

対象となる方は岩手県内の各対象事業所にお勤めの方のうち、①生活習慣病の遺伝的な発症リスクの回付を希望される方、②18歳以上の方となっております。（過去にIMMの健康調査に参加されたことのある方は、今回はご参加いただけません）

参加者の皆さまには定期健診の採血に加え、本調査用の採血・採尿をお願いし、併せて調査票（アンケート）へのご回答もお願いしております。普段の定期健診では検査しない項目を追加で検査するため、ご自身の健康状態をより詳しく知ることができ、また、最新の科学研究にもとづいた生活習慣病の遺伝的リスクを知ること、ご自身の生活習慣について改めて考えるきっかけになります。

本調査の実施により、お一人おひとりであった病気の予防、治療の実現に向けて、多角的な研究を行なってまいります。

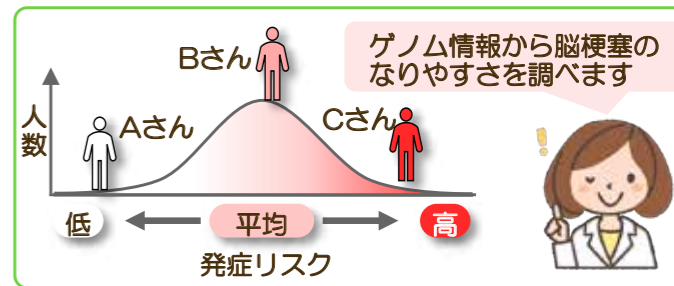


〈健診以降の予定〉



調査の目的

調査にご参加いただいた方に、その方のゲノム情報（遺伝情報）から計算された脳梗塞のなりやすさをお伝えし、その後の生活習慣の変化や健康状態を観察します。



健康調査の様子



東北メディカル・メガバンク計画における地域住民健康調査は、令和3年度から令和7年度までの5年間の予定で詳細三次調査（3回目の健康調査）を実施しています。

詳細三次調査では、4～5年毎の健康調査と、毎年度の郵送調査により経年変化をみることで一人ひとりの健康状態を追跡し、皆さまの健康維持に貢献するとともに、健康調査で預かりした生体試料（血液・尿）や健康情報を長期的に保管・管理、利活用することで、一人ひとりの体質に合った次世代医療・予防（個別化医療・予防）の実現を目指しています。

皆さまの継続的なご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

令和5年度
IMM地域住民健康調査へのご協力ありがとうございます

