

メディカル メガバンク通信



医大祭の様子 (医療用家系図作成)

CONTENTS

詳細三次調査実施状況/
イベント報告 P2

研究成果報告 P3
「最新科学研究、生活習慣病の遺伝的
リスクを読み解く」

研究成果報告 P4
「脳梗塞を防ぐために知っておきたいこと」

令和7年度のIMM地域住民健康調査詳細三次調査のご協力者が1,700人を超え、令和3年度から開始した詳細三次調査へのご協力者は、おかげさまで1万500人を超えました。皆さまのご理解、ご協力に心より感謝申し上げます。

東日本大震災から15年が経とうとしています。被災地の復興は未だ途上であり、さらに長期的・多角的な取り組みが必要と考えられます。今後も、地域住民の皆さまの健康維持と医療再興に貢献するとともに、次世代医療の創出を目指し励んでまいります。

脳梗塞を防ぐために知っておきたいこと



脳梗塞は、脳の血管が詰まって血液が行きわたらなくなることで、脳の細胞が障害される病気です。発症すると、命に関わるだけでなく、手足のまひや言葉が出にくいなど、その後の生活に大きな影響が残ることがあります。日本では年間およそ10万人以上が脳梗塞を発症するといわれており、誰にとっても身近な病気といえます。特に岩手県は脳梗塞を含む脳卒中の死亡率が全国で一番高いです。

脳梗塞の多くは、動脈硬化が進むことで血管が狭くなったり、血のかたまり(血栓)が詰まることで起こります。特に注意したい危険因子は、高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、喫煙、肥満、運動不足などです。また、心房細動という不整脈があると、心臓でできた血栓が脳の血管に飛んで詰まることもあります。

早期発見のポイントとして、「突然」がキーワードになります。

- ・片方の手足が急に動かしにくくなる
- ・片側の顔がゆがむ
- ・急に言葉が出にくい、ろれつが回らない



そのほかに視力障害、感覚障害、めまいで発症することもあります。

こうした症状が一つでも現れたら、脳梗塞の可能性ががあります。迷わず救急車を呼び、できるだけ早く病院に向かうことが大切です。治療が1分でも早いほど、後遺症を軽くできる可能性が高まります。

予防のためにできることは多くあります。まずは高血圧を放置しないこと。塩分を控えめにし、適度な運動を続けることで血圧を安定させやすくなります。また、脂質の多い食事を控え、野菜や魚を積極的に取り入れることも効果的です。禁煙や節度ある飲酒も脳の健康を守るために重要です。生活習慣を少しずつ整えることが、脳梗塞を遠ざける最も確実な方法です。

定期的な健康診断で血圧、血糖、コレステロールなどをチェックし、異常があれば早めに医療機関で相談しましょう。また、家庭血圧を定期的に測定して、上の血圧の平均が135mmHg以上、下の血圧の平均が85mmHg以上の場合も医療機関で相談しましょう。



執筆：IMM 臨床研究・疫学研究部門 大間々 真一
監修： 同 上 部門長 丹野 高三



発行日 2026年2月28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：https://iwate-megabank.org

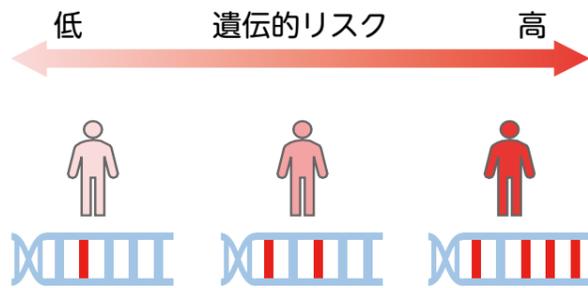
生活習慣病の「遺伝的リスク」を読み解く

近年、生活習慣病の多くが「リスク」という形で病気を発症する可能性を予測できるようになってきました。現在、ゲノム研究の最前線では遺伝情報から病気のリスクを計算する方法が進歩し、その結果を健康管理に生かすための調査が進んでいます。

生活習慣病の「遺伝的リスク」って何？

生活習慣病の発症には、食事や運動といった日常の習慣に加え、遺伝的な体質も関わります。遺伝情報の数千～数百万箇所の小さな違いが積み重なり、血圧が上がりやすいなどの傾向が生まれ、これらを総合して数値化したものが遺伝的リスクです。

「遺伝」と聞くと運命のように感じるかもしれませんが、ひとつひとつの箇所の影響はごく小さく、発症を決めるほどの大きな影響は持ちません。遺伝的リスクは、病気の発症を確実に示すものではなく、「病気のなりやすさ」を示すものとして捉えるとよいでしょう。



III 遺伝情報 | リスクを高める小さな違い

図 遺伝情報と遺伝的リスクの関係

0%も100%もない世界 ～遺伝的リスクを知って自分らしく生きるための3つの大事なこと～

① 不確実性を理解する

遺伝的リスクは、生まれ持った遺伝情報をもとに計算されますが、未来を確実に示すものではありません。病気のリスクは生活習慣や環境でも変化します。この不確実性を理解することは、過度な不安や楽観を避け、自分の体質と健全に向き合うための大切なポイントです。

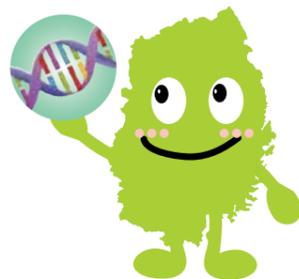
② リスクの大きさを客観的に受け止める

例えば、ある病気のリスクが「2倍」と聞くと不安になるかもしれませんが、10人に1人が発症する病気と1万人に1人の病気では「2倍」の意味が変わるでしょう。また、病気による影響（痛み、生活の質、金銭的負担など）によってもリスクの意味は変わります。確率と影響を客観的に捉えることが重要です。

③ 自分に合った選択をする

遺伝的リスクを「変えられない運命」と悲観的に捉え、行動の幅を狭めてしまわないことも大切です。生まれ持った体質を知ったうえで、できることから生活を整える、医療者に相談するなど、自分の価値観に合った行動を選ぶことが重要です。遺伝的リスクと向き合うことは、自分の体を尊重し、主体的に健康を守るきっかけになります。

私たちは、遺伝的リスクを知ることは自分らしく健康を守るための新しい方法になると考えています。次号のメガバンク通信では、岩手県内の働く世代の方を対象に実施している脳梗塞の遺伝的リスク回付研究についてご紹介します。



執筆：IMM イノベーション推進・人材育成部門
吉田 明子（認定遺伝カウンセラー）
監修：同上 部門長 鈴森 伸宏

**令和7年度
IMM地域住民健康調査
皆さまのご協力に心より
感謝申し上げます**

令和7年5月よりスタートした令和7年度の詳細三次調査は、矢巾センター及び久慈、宮古、釜石、気仙の各サテライト会場でのべ52日実施し、1790名の住民の皆さまにご協力いただきました。皆さまのお力添えにより、無事に調査を完了することができました。ご協力くださった皆さまへ深くお礼申し上げます。

IMMの健康調査は、一人ひとりの健康状態を数年間にわたり追跡調査し、未曾有の震災ストレスによる健康への影響や、どのような人がどんな病気になりやすいかを調べます。

令和7年度をもちまして東北メディカル・メガバンク計画第3段階における詳細三次調査が終了することとなりますが、皆さまのこれからの健康のため、また、未来の世代の健康な毎日のため、IMMの健康調査に引き続きご協力・ご支援をお願いいたします。



イベント報告

釜石市民公開講座に参加

令和7年9月21日に、釜石市主催の市民公開講座『釜石と脳卒中』に参加しました。本学総合診療医学講座の大間々真一准教授が脳卒中の正しい予防方法について講演を行いました。当機構のブースでは減塩に関するポスター展示などを行い、住民の皆さまが来場されました。



▲ IMMブースの様子



▲ 来場客への説明

スタッフインタビュー!



久慈サテライトスタッフ
仲村 周子さん
(勤続4年目)

Q. 働こうと思ったきっかけや、感想を教えてください！
A. 初めは受診者として参加しました。スタッフの皆さんがきびきびと楽しそうに働いていて、自分も働いてみたいと思っていたところ、スタッフである知人に声をかけてもらいました。メガバンク事業のこの先がどうなっていくか楽しみで未来を感じます。長い期間の中で多くのデータを収集し、しっかり研究成果を上げていますので、今後も多くの方々の協力のもと、さらに時間をかけて研究を続けていくことを期待しており、楽しみです。

にのへ健康フェスティバルに出展

令和7年10月19日に、『にのへ健康フェスティバル』にブース出展しました。当機構のブースでは、健康調査の結果などをまとめたポスターを用いて、調査の内容や研究成果の紹介、および骨量測定体験を行いました。来場された方からは、「気になっていた自分の骨の状態を知ることができて良かった」との声をいただきました。

医大祭に参加しました

令和7年11月2日・3日に、岩手医科大学矢巾キャンパスにて『医大祭』が開催され、当機構も参加しました。当機構のブースでは、健康調査の結果などをまとめたポスターを用いて、調査の内容や研究成果を紹介しました。また、来場された方々には、尿ナトリウム比測定や家族のつながりと病歴を図にした家系図の作成を体験していただきました。



▲ 骨密度測定

▲ 来場客への説明



▲ 来場客への説明

▲ 尿ナトリウム比測定