

# メディカル メガバンク通信



宮古サテライトスタッフ

## 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  
「生まれつきの太りやすさ」とのつきあい方
- 研究成果報告 ..... P4  
「減塩と増カリウムで循環器病を予防しよう!」

## 岩手県内各所でサテライト型健康調査が行われました

令和3年度より開始した詳細三次調査におきまして、令和6年度は県内5か所（矢巾センター・久慈・宮古・釜石・気仙サテライト）にて健康調査を実施し、3,000名を超える住民の皆さまにご協力いただきました。引き続き、皆さまのご理解・ご協力をお願い致します。

## 減塩と増カリウムで循環器病を予防しよう!

平成29～令和2年度に私たちが行った調査では、1日当たりの食塩摂取量の平均値は男女ともに10g前後であり、参加者の80%以上が国の定めている目標値（男性7.5g未満、女性6.5g未満）を超える量の食塩を摂っています。逆に、1日当たりのカリウム摂取量の平均値は2400～2600mg程度であり、国の定めている目標値（男性3000mg以上、女性2600mg以上）を下回っています。つまり、食塩は摂りすぎ、カリウムは不足している状況です。

日本高血圧学会は、日本人のための尿ナトリウム/カリウム比（尿ナトカリ比）の目標値と適切な評価方法を、令和6年10月8日に発表しました。尿ナトカリ比とは、尿中に排泄されたナトリウムの濃度と、カリウムの濃度の比のことを指します（図）。尿ナトカリ比は、週に4日以上、異なる時間帯に採取した尿で測定して、平均をとる方法が推奨されています。尿ナトカリ比は、医療機関で尿の検査を行うことで算出できますが、最近は研究目的として簡便に測定できる機器もあります。そして、尿ナトカリ比の目標値は、健常者では至適（理想的）目標として「2未満」、実現可能目標として「4未満」と設定されました（図）。私たちの調査に参加された方の尿ナトカリ比の平均値は3～3.5で、若い方が高く、高齢の方ほど低い傾向にありますが、全体として高くはないが、至適目標には及ばないというレベルでした。

一般的に、高血圧の予防や管理のために食塩を減らすことの意義は、よく知られています。しかし、高血圧や循環器病を予防するためには、食塩（ナトリウム）を減らすだけでなく、カリウムを増やすことが重要であることもわかってきました。カリウムは、野菜や果物に多く含まれますので、旬の野菜を食べることは

大事です。ただし、腎臓病などのために医師からカリウムの制限を指示されている場合は、控えてください。

私たちが摂取したナトリウムとカリウムは、そのほとんどが尿に排泄されます。尿ナトカリ比が上昇すると、血圧値や循環器病の危険性も増加することが、複数の研究で明らかになっています。そのため、尿ナトカリ比を測定することは、ご自身の食事を振り返ることになり、高血圧や循環器病の予防につながると考えられます。

## 尿ナトリウム・カリウム比（ナトカリ比）



カテゴリ	平均尿Na/K比
至適目標	2未満
実現可能目標	4未満

- わが国の食事摂取基準(食塩・ナトリウム)を満たす至適目標
- 日本人の平均値を下回るための実現可能目標
- 目標値は特定の疾患を有する患者向けではない

この目標値は、2024年10月8日に日本高血圧学会から発表されました

図. 尿ナトカリ比（日本高血圧学会 尿ナトリウム/カリウム比ワーキンググループコンセンサスステートメント ([https://www.jpnsnsh.jp/data/pressrelease\\_241008.pdf](https://www.jpnsnsh.jp/data/pressrelease_241008.pdf)) より改変引用)



執筆・監修：臨床研究・疫学研究部門 赤坂 憲  
同上 部門長 丹野高三

# 令和6年度 I・M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

昨年5月よりスタートした令和6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にて実施し、3042名の住民の皆さまにご協力いただきました。卒数が限られている完全予約制（先着順）のため、ご希望の日程でご予約いただけない方もいらっしゃいましたが、皆さまのお力添えにより調査は順調に進んでおります。ご協力くださった皆さまへ深くお礼申し上げます。

令和7年度も沿岸のサテライト会場を中心に健康調査を行う予定となっております。対象の方には、個別に順次ご案内をお送りいたします。

I・M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るやすいかを調べます。

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、I・Mの健康調査に引き続きご協力をお願いいたします。



## “生まれつきの太りやすさ”とのつきあい方

今回は肥満のお話です。普段誰かと話していて、「私はもともと痩せにくい」「太りにくい」という話題が出ることもあるかと思いますが。こうした体質がご両親譲りと感じている方も多いのではないのでしょうか。実際、肥満のなりやすさはある程度、遺伝の影響を受けることが知られており、血縁のある方と体型や体質が似てくるのはごく自然なことです。

一方、肥満をなんとかしよう、と思い立った際には、体格指標であるBMI (body mass index) 25未満を当面の目標とするかもしれません。考えてみますと、太りやすさが生まれつき違うのですから、みんなと同じ基準を目指す場合でも、その難しさは個人ごとに違って当然のはずです。つまり、他の人の例を参考に同じ努力をしたからといって、同じ結果が得られるとは限りません。

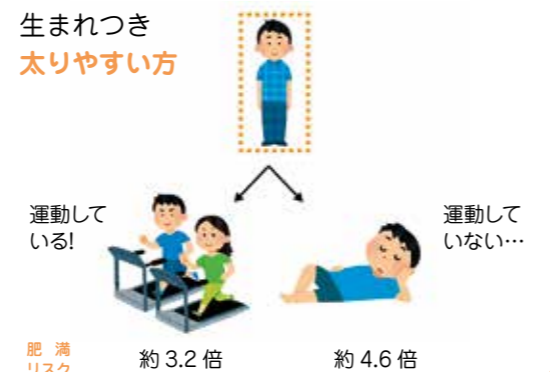
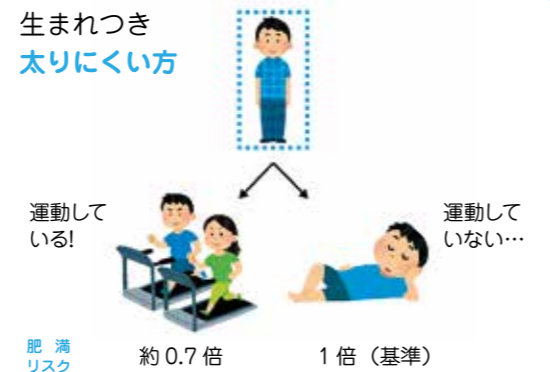
では、この「生まれつきの太りやすさ」の影響はどのくらい大きいのでしょうか。私が所属している生体情報解析部門では、「ポリジェニックスコア法」という方法を応用し、遺伝子の情報を使って、この「生まれつきの太りやすさ」を数値で表す方法を作りました。そしてこの数値をもとに、生まれつき太りやすい方から、太りにくい方までを分けて調べました。

今回は特に運動習慣に着目してご紹介します。今回の研究では、生まれつき太りやすい方が余暇に散歩やジョギングなど運動をよく行えば、肥満になる危険性（リスク）が下がることがわかりました。つまり、自分は太りやすい体質と思っている方でも、意識して体を動かすことは、肥満予防の無駄にはならない、と言うことができそうです。

一方で、運動に効果があるとは言っても、運動だけでは、持って生まれた太りやすさを帳消しにするほどの効果を得ることは難しい、ということも明らかになりました。生まれつき太りやすい方は、仮によく運動していたとしても、生まれつき太りにくく運動もあまりしていない方（基準）に比べて、まだ**3.2倍も**肥満リスクがありました。肥満に影響する生活習慣は他にも多くありますが、今回の研究結果は少なくとも、**肥満になりやすい体質の方が肥満を予防する**ということがどれほど難しいことである

か、を表しているように思います。このように生まれつきの影響も大きいことを考えれば、他人の減量と安易に比較するのは考えものかもしれません。それよりは、過去の自分と比べて減量したほうが理にかなっていると言えそうです。

生まれつきの太りやすさは、  
ポリジェニックスコア法で調べることができる



生まれつきの太りやすい方でも、  
運動により肥満リスクは減る

論文をご覧になりたい方は：  
(英語のページが表示されます)



執筆：IMM 生体情報解析部門 副部門長 須藤洋一  
監修： 同 上 部門長 清水厚志  
[出典] Sutoh, Y. et al. J. Hum. Genet. 2024

### イベント報告

#### 健康講演を実施

令和6年9月7日に、久慈市主催で『第2回塩かげんもあまちゃん♪減塩フェスタ in 久慈』が行われ、臨床研究・疫学研究部門の岩淵光子教授が「久慈市の食塩摂取量と食習慣」メタ分析・メガバンク詳細二次調査より」と題した講演を行いました。



▲講演の様子

#### にのへ健康フェスティバルに出展

令和6年10月20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、



▲機構長あいさつ



▲会場の様子



▲質疑応答の様子

#### 地域住民コホート調査結果報告会を開催しました

令和7年1月29日に、岩手医科大学矢巾キャンパスで当事業対象地域の自治体や保健所、及び岩手県予防医学協会の皆さまへ向けた報告会を開催しました。

本報告会では、地域住民の健康状態を知っていただき、今後の健康づくり活動にお役立ていただけるよう、I・Mが実施している健康調査の成果をお伝えするとともに、今後の活動方針についてご説明しました。



▲来場客への説明



▲会場の様子

ポスター掲示の他、骨量の測定とI・M医師による結果説明を実施しました。来場された方からは、「骨量の測定を目的に来ました。今日は先生に詳しくお話が聞けてよかったです。」というご好評の声をいただきました。



スタッフインタビュー！  
矢巾センタースタッフ  
菊池 れい子さん  
(勤続6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. 震災後、昔の職場で被災地に行ったんです。ですが血圧とか採血とかくらいしかできなく、話を聞くだけ…。看護師として何もしてあげられなかったんです。その後先輩からメガバンク事業の事を聞きました。沿岸でも事業を行っていることを知り、こんな私でもよかったらと思って応募しました。  
メガバンクの仕事はとっても楽しいです。様々な職歴の方とお話しする機会があるので、情報交換ができて楽しいですし、働けるだけでありがたいです。