

# 健康コホート10年後調査

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・3364

市では、新潟大学と協力して平成23年から「健康コホート調査」を実施しています。

この調査の目的は、健康寿命の延伸を目指し、介護の原因となるような病気（転倒骨折、膝関節症、認知症など）を予防すること、生活習慣がどのように関わっているかを解明することです。

今回は新潟大学・新潟リハビリテーション大学のグループから報告を受けた「健康コホート調査」の10年目の調査報告を、お知らせします。この10年で参加者の生活習慣はどのように変わったのでしょうか。この調査から見てきた市の生活習慣の現状についてお知らせします。



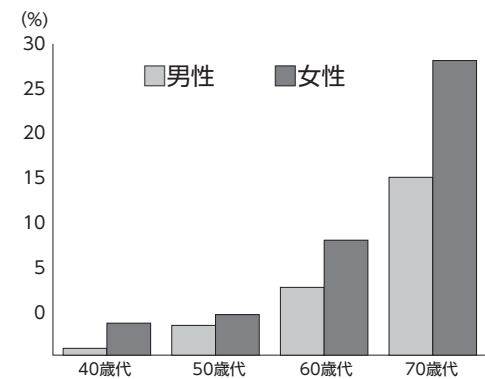
※「コホート調査」とは、多くの人々の生活習慣情報を継続的に集め、生活習慣と環境がどのように病気と関連するかを調べる方法です。

## サルコペニア（筋肉減少症）

サルコペニアとは、高齢になるにつれて筋肉の量が減少していく老化現象のことです。サルコペニアを放っておくと、歩くのが困難になり、最終的には日常で自立した生活ができなくなってしまう。

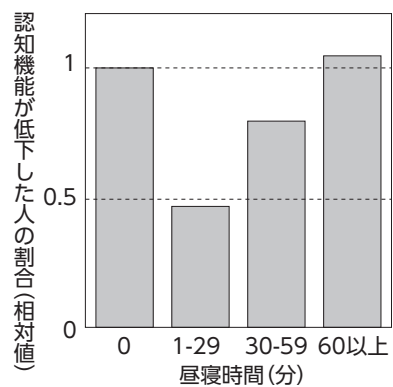
サルコペニアの人はどのくらいいるのでしょうか。10年後調査票で、サルコペニアを推定する質問項目（4・5kgくらいの物を持ち上げたり運んだりするのはどのくらい難しいですか？）などの5項目）を加えました。サルコペニアは60歳代から急に増えることが分かれます。また、男性に比べて女性が多く、70歳代の女性の約3割はサルコ

図4 サルコペニアが疑われる人の割合



▲筋肉量調査（インピーダンス検査）

図5 認知機能が低下した人の割合

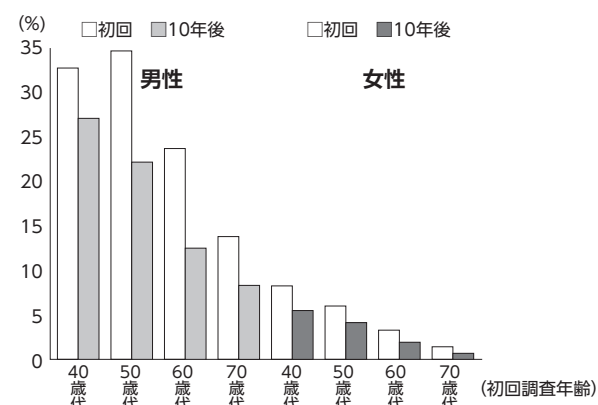


昼寝時間が30分未満の人の認知機能が低下する割合は、昼寝しない人に比べて約半分でした。

## 喫煙習慣の変化

喫煙者の割合は、男女とも10年で減少しています（図1）。10年の変化を見ているので、ある年代の初回調査とその下の年代の10年後調査結果を比較することで、世代比較が可能です。男性では、50・60歳代の10年後の喫煙率は、60・70歳代の初回喫煙率と比較するとわずかに低下している程度ですが、40

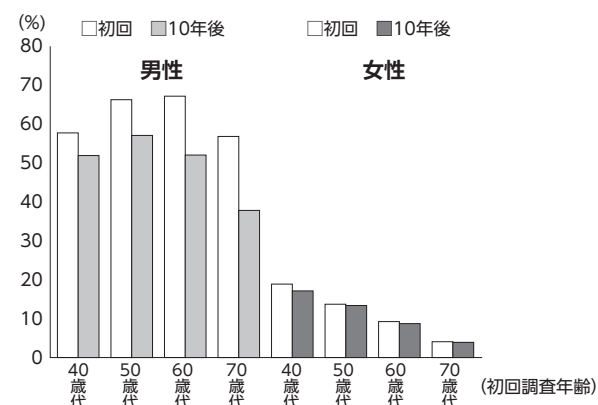
図1 喫煙している人の割合



## 飲酒習慣の変化

ほぼ毎日お酒を飲む人の割合を年代別に見ると、男性ではどの年代でも飲酒率の低下がみられました。また、70歳代以外はどの年代も同じように低下しています。世代比較では、若い年代の飲酒率の低下が大きい傾向です（図2）。

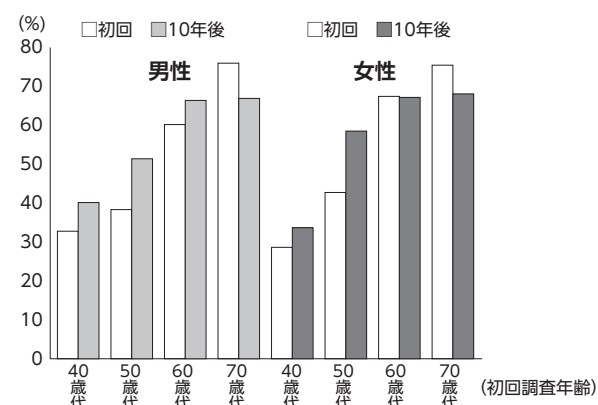
図2 週5日以上お酒を飲む人の割合



## 運動する習慣の変化

生活習慣病予防のため、積極的に運動することが勧められています。年代別に比較すると、年齢が上がるほどウォーキングなど余暇で運動する人の割合は高いです（図3）。40・50歳代で運動する人の割合は60・70歳代に比べて低いのですが、この10年では増加しています。ただ、男性50歳代の10年後運動率は60歳代の初回運動率より低く、女性の40・50歳代も同様です。若い年代の運動習慣をどのように増やすかが今後の課題と思われまます。

図3 週1日以上余暇で運動する人の割合



## 昼寝について

以前小千谷市で行った認知機能調査では、短時間の昼寝が認知機能を維持する効果を見つけました。具体的には高齢者の5年間の認知機能の変化を調べたところ、30分未満の昼寝をする習慣のある人は、昼寝をしない人よりも認知機能の低下する人が少なかったです（図5）。

そこで、今回の10年後調査で昼寝の習慣を尋ねました。3分の2の高齢者は昼寝の習慣があり、その半分くらいは30分未満の昼寝でした。短い昼寝が認知症予防に役立つかもしれません。

## おわりに

「コホート10年後調査に参加された皆さまにはこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。

5年おきに行うアンケート形式の調査の主な目的は、参加された皆さまの生活習慣の変化を確認することです。地味ではありますが、長期の健康調査には欠かせないものです。次の15年後調査が最後になりますので、引き続きご理解のほどよろしくお願い致します。

村上健康コホート調査は開始から11年目を迎え、多くの成果が出てきています。この1年でも認知症や転倒骨折の予防に関わる興味深い研究結果が得られましたので、来年ご紹介できるものと思います。また村上市で皆さまにお会いできますことを楽しみにしております。健康コホート調査の詳細は、ホームページ（<http://www.med.niigata-u.ac.jp/hyg/murakami/index.html>）をご覧ください。



なかむら かずとし 中村 和利 教授

新潟大学大学院医歯学総合研究科 環境予防医学分野