

特集

鮭と生活習慣病の関わり

—健康コホート調査から見た村上市の現状—



村上市では、新潟大学と協力し、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、健康寿命の延伸をめざし、介護予防を見えた生活習慣病（高血圧、糖尿病、認知症など）対策のために、将来の病気の発生に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。

今回の特集では、この「健康コホート調査」から見えてきた村上市の生活習慣の現状についてお知らせします。

1 村上市と県との比較

村上市は疾患別要介護等認定者有病割合で、生活習慣病（心臓病、高血圧症など）の割合が、いずれも県の数値を下回っています。（図1）

これらの病気は生活習慣を改善することにより、発生率や死亡率を下げる事ができるとされています。

ではなぜ、村上市は、県平均より数値が低いのでしょうか。今号では、健康コホート調査からその理由を考えてみます。

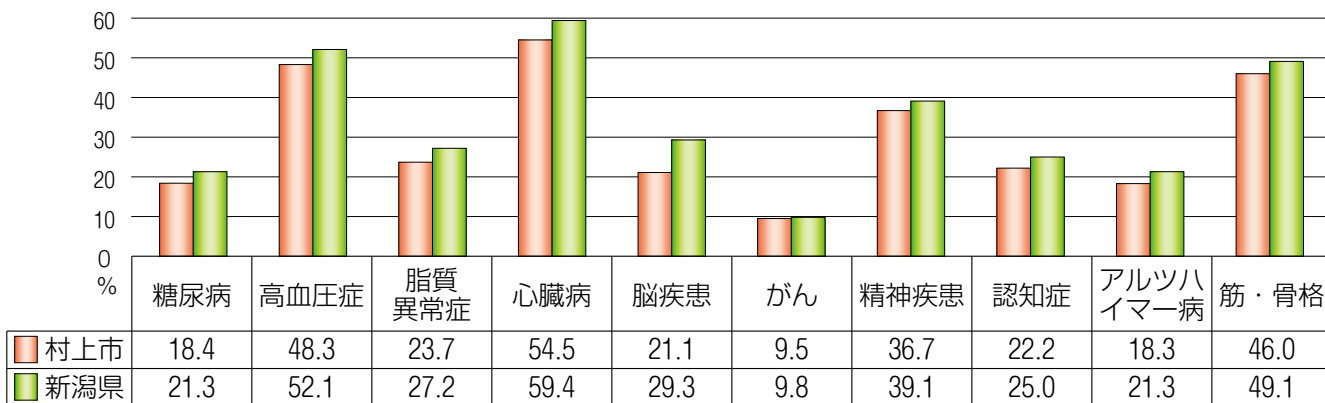


図1：疾患別要介護等認定者有病割合の県比較（平成28年）（単位：%）

資料：KDBシステム

2 健康コホート調査

○初回調査（平成23～25年）

40～74歳の村上市、関川村、栗島浦村の住民の方を対象に行い、1万4364人に健康調査



にご協力いただき、そのうち8497人から血液を提供していただきました。

多くの方のご協力で、皆さんの生活習慣などが把握でき、将来の病気の発生に生活習慣がどのように関わっているのかを、解明する基礎データとなりました。

○フォローアップ調査（5年おき）

健康コホート調査の最大の特徴は、初回調査をしっかりと行った上で、協力者の皆さんのその後の生活習慣・体調の変化や、病気の発生を長期にわたり地道

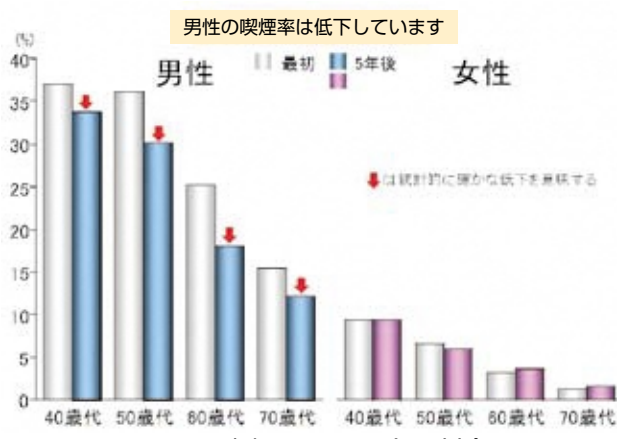
に調べていくことです。これにより、病気になる人とならない人で何が違うのかを明らかにすることが出来ます。

これから5年おきに、平成38（2026）年まで調査を続ける予定です。

○フォローアップ調査結果

平成28年には、調査票による5年後のフォローアップ調査を行いました。

この調査の主な目的は、参加者の皆さんの5年間の変化を多

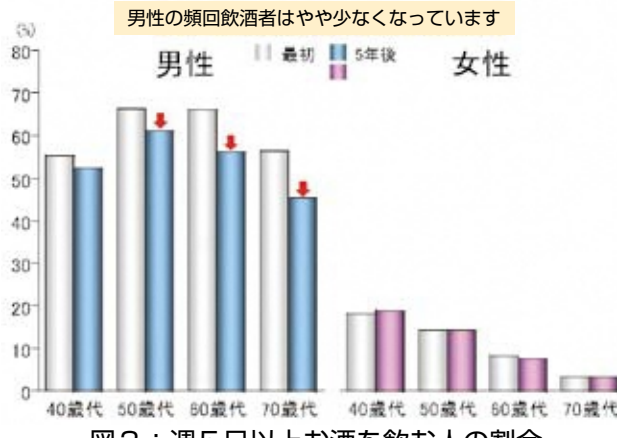


方面から観察することです。

主要な生活習慣に関して、平成23年と平成28年の結果を比較してみると、喫煙率と頻回飲酒者の割合では、男性がほぼ全年代で低下していました。（図2、3）

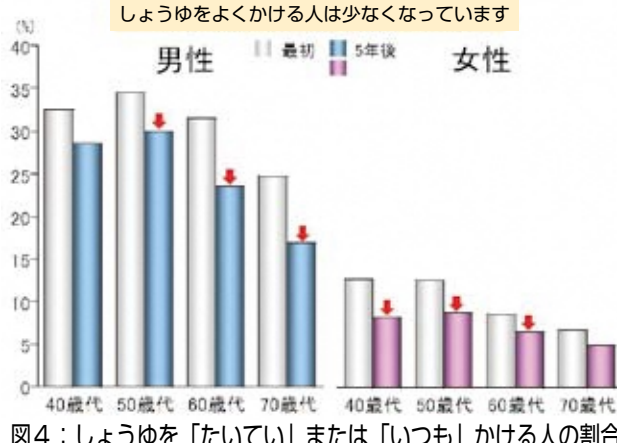
塩分摂取量の評価は難しいのですが、「食卓でよくしょうゆをかける」という人の割合は、男女とも全年代で低下しています。（図4）

その他に「麺類の汁を多く飲む」という人の割合も低下していました。「味つけが濃いかど



うか」についての項目は、変化が確認されませんでした。塩分摂取量の低下は確かなことによります。また、運動の習慣についても、はっきりとした変化を確認できませんでした。

今回の結果から、運動以外の生活習慣は徐々に改善していることが明らかになりました。これは皆さんの生活習慣改善の意識向上の成果ともいえます。今後、地域全体における生活習慣病の発生率や死亡率は低下していくものと予想されます。



3 ビタミンDと鮭

最近、健康との関連からビタミンDが注目されています。健康コホート調査では、ビタミンDの効果は将来明らかにすることができると考えています。

市民の皆さんにとって大切な食材である鮭には、ビタミンDが豊富に含まれています。日本人はその大半を魚から摂取しますが、魚の中でも塩引きにするシロザケは、ビタミンDの王様

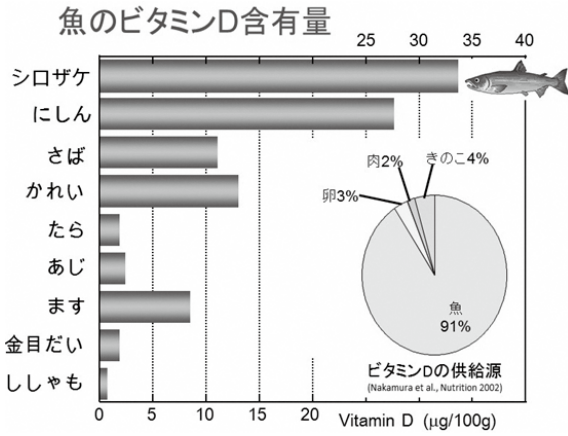


図5：魚のビタミンD含有量およびビタミンDの供給源

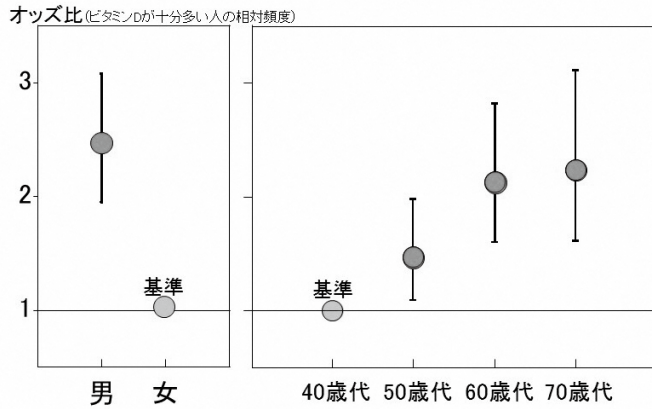


図6：性別、年代別の血中ビタミンD

人の体内のビタミンDが多いか少ないかは血液中の「25水酸化ビタミンD」を「25水酸化ビタミンD」を検査したところ、血中のビタミンDは女性が男性よりも明らかに低いことがわかりました。(図6左)

人の体内のビタミンDは日光検査することでもわかります。血液提供者の「25水酸化ビタミンD」を検査したところ、血中のビタミンDは女性が男性よりも明らかに低いことがわかりました。(図6左)



逆により日照時間は秋から冬にかけて短くなりますが、不思議なことには血中ビタミンDの濃度は低下しませんでした。(図7)

このようなことは他の調査研究では見られません。秋から冬にかけてビタミンDが低下していかないのは、この時期にとれる鮭の摂取量が増えていることが

にあたることで生成されますが、女性は太陽光線を避ける傾向にあるため、それが影響していると考えられます。

年代別に見ると若年者ほど低い値となっています。(図6右)

また、これまでの研究から成人の中で20歳代の血中ビタミンDが、最も低いという結果が出ています。若年者ほど屋外で過ごす時間が短く、ビタミンDの豊富な魚を食べていないことが関係していると考えられます。

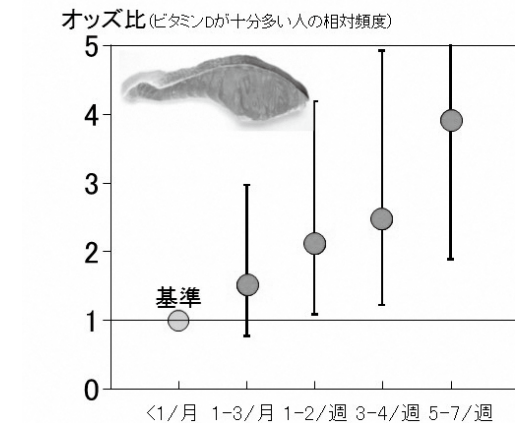


図8：鮭の摂取頻度(秋～冬)別の血中ビタミンD

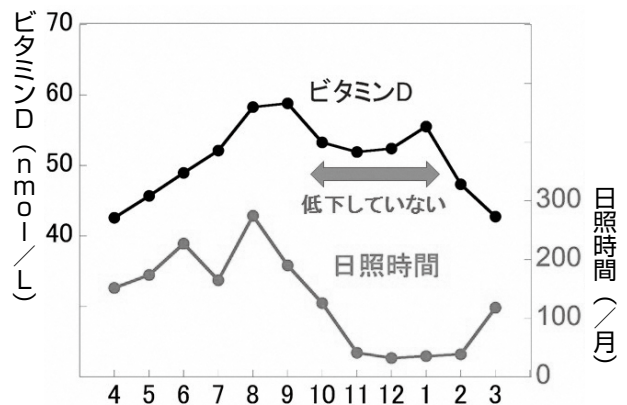


図7：血中ビタミンD濃度の季節変動



村上健康コホート調査 ～鮭で元気プロジェクト～

新潟大学大学院医歯学総合研究科
環境予防医学分野

なかむら かずとし 教授
中村 和利 教授

私ども新潟大学・新潟医療福祉大学のグループは、平成23年より縦断的な健康調査（コホート調査）を行っています。これまで調査の進捗などを参加者の皆様にお手紙「コホート調査だより」で報告させていただきました。

なぜ私たちが村上市を含む県北地域を調査対象としたかと申しますと、村上の代表的な食材である鮭にはビタミンDが大変豊富に含まれており、ビタミンDの研究は県北地域の皆様に、特に興味を持ってもらえるものと思ったからです。

私たちのこれまでの研究や他の研究で、ビタミンDが多いほど骨密度が高く、転倒骨折が少ない傾向であることが報告されてきました。また、外国での研究では、ビタミンDが多いと認知症やある種のがんなどが予防できるかもしれないという報告が見られます。しかしながら、ビタミンDと病気との関連性に関しては、まだ十分にわかっていないというのが現状です。コホート調査を継続することで、ビタミンDと病気との関連がさらに解明されることが期待されます。

私たちは村上健康コホート調査を着実に進めています。これからも随時地域の皆様に、その成果をお知らせしていきたいと思ひます。

村上健康コホート調査のホームページ

<http://www.med.niigata-u.ac.jp/yg/murakami/index.html>に最新情報を載せていますので、ご覧ください。

一因と考えられます。その理由として、鮭には多量のビタミンDが含まれていることがあげられ、今回の調査でも鮭の摂取頻度と血中ビタミンDには強い関連が見られました。(図8)

この事実はとても興味深く、NHKの「ためしてガッテン！」

4 健康寿命の 延伸のために

（平成29年6月7日）と「つまいッ」（平成29年12月24日）にもこの話題が取り上げられました。

健康コホート調査により、村上市の生活習慣の実態がみえてきました。

いつまでも健康で生活するためには、生活習慣病などの発症や重症化を予防することが、なによりも大切です。まずは健診を受けて、自分の体の状態を知

ることから始めましょう。

また、認知症予防も健康寿命の延伸のために重要です。健康コホート調査では認知症予防研究にも積極的に取り組んでいきます。その一環として平成28年に約千人の方に協力していただき、ものわすれ検査（認知機能検査）を行いました。今後、ものわすれが進むことと関わり深い日常生活の要因を、解明していきたいと考えています。

これから「健康コホート調査」で、市民の皆さんの健康に関する現状が明らかになっていくこととしよう。



● 問い合わせ

保健医療課健康支援室

☎ 53・2111（内線2440）