

Yamagata Study

NEWSLETTER

Vol. 13

山形県コホート研究通信
2024年9月発行



Topic 1

研究参加に感謝申し上げます

山形大学医学部長 永瀬 智

山形県コホート研究にご協力いただきまして、心より御礼申し上げます。本年度4月から、上野義之先生の後任として医学部長を拝命しました永瀬智と申します。

山形県コホート研究は2009年から本格的な研究が開始されましたが、2021年には二次調査も終了し多くの成果を発表してきました。コホート研究の良さは、誰もができる生活習慣の見直しや生活の工夫により病気のリスクを減らすことができる、という情報を皆様にお届けできる点です。

一例をあげると、笑う頻度が多いと健康にプラスに働く、適度に体を動かすことが心血管疾患による死亡を減らす、といった情報は誰もが無理なく実行できるものではないでしょうか。

コホート研究は観察研究の一つですから、多くの研究協力者がより長く参加していただくことで、健康や疾病に関連する大事な因子がだんだんと明らかになってきます。調査票の記入など負担が大きいかもしれませんが、一人一人のご協力が実を結びます。皆様の健康維持に役立つ情報をこれからも発信していきますので、今後ともご協力をお願いいたします。

山形大学Well-Being研究所

コホート管理推進部門

「山形県コホート研究」事務局

〒990-9585

山形県山形市飯田西2-2-2

TEL：023-628-5256 FAX：023-628-5197

受付時間：午前9時-午後5時（土日祝日は除く）

山形大学Well-Being研究所HP

<https://www.yu-wellbeing.com>

HPはこちら



Topic 2

研究成果紹介

「終末期に過ごしたい場所と その関連」

山形大学医学部附属病院看護部
齋藤 朝子

日本の高齢化と多死社会の進行に伴い、終末期ケアの需要が増加しています。ケアを受ける方とご家族、医療チームが人生の最終段階で望む過ごし方について事前に話し合うこと（ACP、人生会議）の重要性が高まっています。

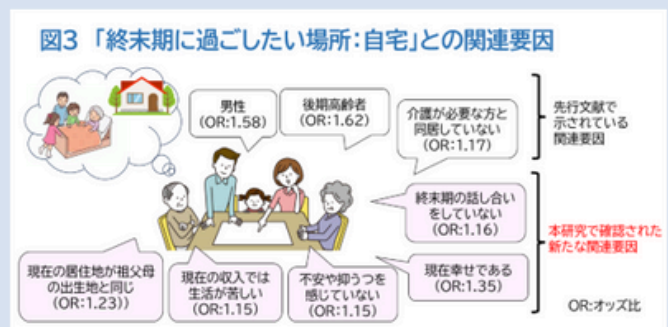
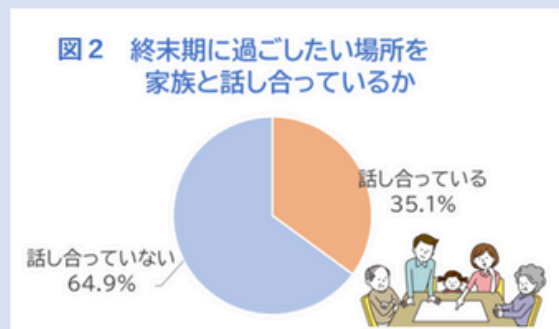
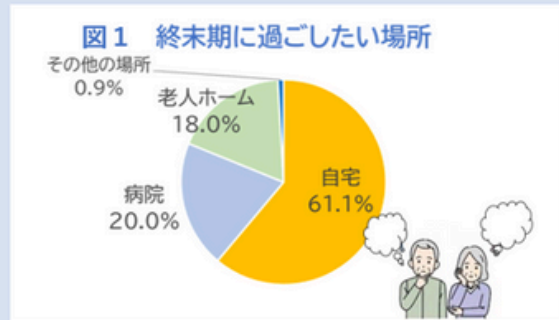
本研究では、山形コホート研究に登録している地域住民10,119人にアンケート調査を行い、終末期を自宅で過ごしたいと望む割合とその関連要因を分析しました。

その結果、終末期に「**自宅で過ごしたい**」と回答した割合は**61.1%**でした（図1）。しかし、山形県の自宅での死亡率は14.4%と低く、地域住民の望みが叶えられていない可能性があります。

また、終末期に過ごしたい場所について**ご家族と話し合っている割合は35.1%**でした（図2）。

終末期について話し合うことは、望むような最期を迎えるためには大事なことです。

さらに本研究では、**終末期に過ごしたい場所を“自宅”と選択することとの関連要因として、8つの要因が特定**されました（図3）。



これにより、家族の介護負担を減らすこと、現在の幸福感を高めること、不安や抑うつを減らすことが重要であると考えられました。

地域住民が終末期に自宅を選べる社会を目指すことは、慣れ親しんだ環境で安心して過ごせる人が増え、個々のWell-Beingの向上につながります。ぜひ、ご家族や大切な人と一緒に終末期について話し合いを始めてみてください。

これからも、皆さんが安心して過ごせる環境を整えるために、精一杯お手伝いしていきます。

Topic 3

研究成果紹介

「不眠症状の頻度と その関連因子」

山形県立米沢栄養大学
鈴木 美穂



不眠症は現代人の健康状態に大きく影響し、生活習慣病の発症や早期死亡のリスクを高めるといわれています。不眠症に影響する因子として、これまでいくつかの報告がありますが、山形コホート研究では、地域住民の方々の不眠症状の頻度と身体的、心理的、環境的因子との関連を検討しました。

対象は、2021年から2022年の間に「健康と生活に関する調査」の質問票に回答していただいた7,873人で、不眠症状は、「アテネ不眠症スケール（AIS）不眠症の自己評価」を使用し、8項目中6点以上を“不眠症状あり”と判定しました。

その結果、不眠症状ありの人は全体の23.4%でした。不眠症状と関連する因子は、高齢、女性、少ない収入、痛

みや不快感、不安、幸福感の欠如、夜間頻尿、入浴から就寝までの時間が長い、寝室の照明がついている、歩行時間が短い、などでした。

サブグループ解析では、男性では歩行時間、女性では肥満、高齢者では入浴から就寝までの時間、1日の歩行時間に、より強く不眠との関連が認められました。今回の結果から、不眠症状は地域住民に高頻度に見られ、「身体的因子」、「心理的因子」、「環境的因子」がそれぞれ独立して関連することがわかりました。

また、不眠症状の関連因子は各人の特性や状況によって異なることから、個人の状況に合わせた不眠症の対策が必要と考えられました。

不眠症症状のリスク上昇因子



不眠症症状のリスク低下因子



不眠症の症状に関連する因子は各人の特性や状況によって異なる可能性があり、不眠症の症状を改善するには個人の状態に合わせた対策が必要と考えられる。

Topic 4

Well-Being研究所の設置と アプリ開発

山形大学Well-Being研究所

副所長

今田 恒夫



令和5年4月1日付けで医学部飯田キャンパスに、皆様の「山形コホート研究」への長年のご協力によって得られた成果をもとに、Well-Being（ウェル・ビーイング）研究所を設置しました。

「Well-Being」とは、体と心が健康で、人や社会とのつながりがよい状態のことで、本研究所は個人と地域のWell-Beingづくりを支援します。

Well-Beingには、食、スポーツ、医療、介護、創薬、AI、生体センサー、行動科学、教育、経済など多くの領域が関係するため、山形大学全学部の教員が、自治体、企業、医療機関、教育研究機関などと連携して取り組みます。

その取組の一つとして、現在、スマホ等で使用する「Well-Being」アプリを開発中です。このアプリでは、健診結果や趣味、日々の健康行動を入力すると、人工知能と専門家による病気のリスク評価や個人にあった健康推進メッセージを受け取ることができます。

本年度内のアプリ運用開始を予定していますので、本研究所の今後の活動に一層のご支援とご協力を宜しくお願い申し上げます。



図：開発中アプリ画面。

健診結果を入力すると、今後5年間のがん・脳卒中、死亡、要介護のリスクが予測できます。

事務局から：

2009年に開始された山形県コホート研究は15年を経過し、16年目を迎えました。新研究所となり、新しい事業も始まりましたが、本研究は変わらずに続けてまいります。ご協力いただいているみなさまの長年のご協力を心から感謝申し上げます。これからもどうぞよろしく願いいたします。