



地域住民 コホート調査

報告 vol.6

ナトカリ比

INTERVIEW 02
塩分と野菜のバランスを数値で判断
「ナトカリ比」に着目しよう
小暮真奈 助教

VOICE
INTERVIEW 01
夫婦同士は病気も似てくる！
生活習慣改善はぜひ夫婦で
中谷直樹 教授

TALK SESSION
東日本大震災にともなう
健康影響に関する
論文をレビューしました
災害再考
寶澤 篤 教授 五十嵐 有香 さん 高瀬 雅仁 さん



January 2022

ToMMo メールマガジンが スタートしました！

登録
無料

ToMMoのさまざまな情報を発信するメールマガジン「ToMMo News Mail」の配信が始まりました。毎月1回、ToMMoの新たな取り組みや研究結果、事業の経過のご報告など、幅広い情報をお届けしていきます。お申し込みは右記の登録フォームよりご登録ください。

▶ <https://www.megabank.tohoku.ac.jp/news/46605>

ToMMo
メールマガジン



お申し込みはこちら▲



YouTube チャンネルでも さまざまな情報を発信中！

ToMMoのYouTubeチャンネルでは、事業の紹介動画を配信しています。ぜひチャンネル登録をお願いいたします。

▶ <https://www.youtube.com/TohokuMedMegabank>

YouTube チャンネル
[東北メディカル・
メガバンク機構]



3回目の調査では 新検査項目を追加！



詳細三次調査(3回目の調査)を実施しております。多くの皆さまにお会いできることを楽しみにしております！

- ▶ 1回目からの調査結果と比べることで、健康状態の変化がわかります
- ▶ 3回目の調査から新型コロナウイルス抗体検査や純音検査などの新しい検査で、さらに詳しく健康状態を知ることができます
- ▶ 遺伝子、生活習慣と病気の間を明らかにし、新しい医療の実現に貢献できます
- ▶ 検査終了後に5,000円相当の商品券をお渡しします

- 1回目調査 2013年5月～2016年3月(終了)
- 2回目調査 2017年6月～2021年3月(終了)
- 3回目調査 2021年7月～2025年3月まで(予定)

当機構を名乗る振り込め詐欺にご注意ください。こちらから皆さまに金銭を要求することは一切ありません。

発行：東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 地域住民コホート担当
〒980-8573 宮城県仙台市青葉区星陵町 2-1
022-718-5161 (平日 9:00-16:30)
<https://www.megabank.tohoku.ac.jp/cohort/>



夫婦同士は病気も似てくる！ 生活習慣改善はぜひ夫婦で



東北大学東北メディカル・メガバンク機構
予防医学・疫学部門
中谷直樹 教授

これまでになかった 新しいアプローチの研究

「夫婦間では病気のリスク傾向が似る」と聞き、「やっぱり！」と感じる方も多いのではないのでしょうか。実は私たち東北大学とオランダ・フローニンゲン大学との共同研究により、「遺伝的に類似性が低く、かつ生活習慣の類似性が高い夫婦の間では罹る病気の種類が類似する」という結果が出ました。これまではプライバシー保護の観点から2つのデータを「夫婦」

と紐付けして分析することが難しく、このようなアプローチはほとんど行われてきませんでした。しかし今回、公的バイオバンクからその点をクリアした多くのデータを得られたことにより、当研究が実現しました。

ふたりで励まし合いながら 歩みをあわせて生活習慣改善

喫煙や飲酒、運動頻度などの生活習慣が似ている夫婦間では、血圧、コレステロール、中性脂肪などの数値傾向や糖尿病、メタボリック症候群、心血管・代謝疾患の有病リスクも「似ている」ことが分かりました。すなわちこれらは遺伝的な要素だけではなく、生活習慣による影響も強いということですね。もしあなたが健康診断後に「食事改善や運動、禁煙・節酒が必要である」と指導された経験があるなら、夫や妻も同様のリスクを抱えている可能性が高いわけです。ぜひふたりで一緒に生活習慣を見直し、お互い励まし合いながら取り組んでみてはいかがでしょうか？

Naoki Nakaya



健康行動疫学分野教授。コホート推進センター地域住民コホート担当。埼玉県立大学保健医療福祉学部健康開発学教授等を経て現職。専門は、公衆衛生学、疫学、サイコソコロジー、行動医学、応用健康科学。

TALK SESSION

東日本大震災にともなう 健康影響に関する 論文をレビューしました



高瀬 雅仁 さん

五十嵐 有香 さん

寶澤 篤 教授

被災地に関する研究 横断的に体系化

寶澤 ふたりが普段どんな研究をしているか、紹介してくれませんか？

五十嵐 学部では栄養学を専攻していたこともあって、現在は生活習慣の改善で罹患リスクが減り、医療費削減につながるという観点で「食事と医療費」をメインに研究しています。

高瀬 もともと保健体育を専攻していました。今は主に筋肉量と健康との相関係数など、体組成の研究をしています。

寶澤 今回、東日本大震災に関連したこれまでの文献を見直してみようとしたか？

五十嵐 福島放射線被害で懸念されていた「甲状腺がん」について現時点で報告されていなかったことに安心しました。しかし追跡期間としては短いので今後の観察が必要かもしれません。

食に関しては放射線の基準値検査を丁寧に行っているにも関わらず、海外からはまだ警戒されています。途中経過ではありますが、私なりに「現時点で大きな影響はない」ことをまとめたいですね。

高瀬 プレハブ仮設にいる方が身体的な苦痛を訴えるケースが多かったことが気になりました。一方で災害復興住宅に移った方には

今話し合いたい トークセッション

V O I C E

注目の研究について インタビュー

塩分と野菜のバランスを数値で判断 「ナトリウム比」に着目しよう



東北大学東北メディカル・メガバンク機構
予防医学・疫学部門
小暮真奈 助教

ナトリウム比と血圧との 関係は？

「ナトリウム比」という言葉を聞いたことがありますか？ ナトリウムは「塩分」、カリウムは「塩分を排出する働きのある栄養素」で、ナトリウムとカリウムの数値をカリウムの数値で割って算出したものがナトリウム・カリウム比、略して「ナトリウム比」です。数値が高ければ塩分のとり過ぎであり、同時にカリウムが足りない可能性を示します。これまでナトリウムやカリウムは大部分が尿中に排出されるものの、手軽に測れないことが難点でした。しかしオムロンヘルスケア株式会社がこの問題を解決すべく「ナトリウム計」を開発。簡単にナトリウム比を測ることができるようになりました。TOMMOとオムロンヘルスケア株式会社との共同研究で希望者にナトリウム計や家庭血圧計を貸し出した結果データやその他の健康調査データとあわせて、尿ナトリウム比が高いほど高血圧のリスクが高いことがわかりました。

ふだんの生活で 「ナトリウム比」を 意識してみよう！

実は2016年の国民健康・栄養調査によると塩分摂取量のワースト1位は宮城県の男性であるという結果が出ており、由々しきことだと感じております。先にお話ししたように、カリウムにはナトリウムを排出する働きがあります。特に血圧が気になる人は、日頃の食生活で減塩を意識されているかと思いますが、同時にカリウムを積極的に取ることを意識しましょう。

●現在通院中で既に医師や栄養士から食事指導を受けている場合には、指導に従ってください。



Mana Kogure

個別化予防・疫学分野助教。災害交通医療情報学寄附研究部門助教。医学系研究科(個別化予防・疫学分野)助教。地域支援多賀城センター 副センター長。専門は、疫学、栄養疫学。

被災後のメンタルと 身体の不調は相関する

寶澤 レビューをしてみても意外な発見はありましたか？

高瀬 全体として体重増加や骨密度の低下、高血圧、糖尿病、メタボ、脂質異常症のリスクが高いという報告が多く見られました。コミュニティの問題やメンタルケアと相関している、家から出ないため運動量が極端に下がることが影響しているのかもしれないです。

五十嵐 食の観点で見ると、非常

社会的孤立をされる方が目立ちました。住環境としての住みよさとコミュニティとしての住みよさの両立というのがなかなか難しく思うだと感じています。

五十嵐 私も災害復興住宅で食事の提供ボランティアをしたことがありましたが、そういうシーンを多く見かけました。自宅からプレハブ仮設、そして災害復興住宅と移り住む度に一からコミュニティを築かなければならない。そこで大きなストレスを受けている人が多いのかもしれない。

Yuka Igarashi

宮城県出身。大学で栄養学を学び、その後東北大学大学院医学系研究科修士課程修了。博士課程在学中。パンダ好きで、和歌山アドベンチャーワールドのパンダ「結浜」の名付け親のひとりでもある。

Masato Takase

栃木県出身。大学では教育学部で保健体育を学んだ後、東北大学大学院医学系研究科修士課程修了。博士課程在学中。趣味はスイーツめぐりで、特にベイクドタイプのチーズケーキには目がないそう。



食はどうしても日持ちする炭水化物に偏り、野菜などの生鮮品が不足しがち。重ねて道路が遮断され、救援物資が届かないことも問題になりました。その部分のケアを行政と協力して考えていかなければならないと考えます。

寶澤 復興住宅のそばに人が集がり、集まる場所を用意することができるか。有事の際は難しいかもしれないけれど、今挙げてもらったような問題を想定し、今後は住環境とあわせて周辺環境も含めて考えていく必要がありそうですね。



Atsushi Hozawa

個別化予防・疫学分野教授。災害交通医療情報学寄附研究部門教授。コホート事業部副部長。コホート推進センター長。医学系研究科教授。専門は、循環器疾患の疫学・予防医学。

