

『岩手県における東日本大震災被災者の支援を目的とした大規模コホート研究』

(厚生労働行政推進調査事業費補助金 健康安全・危機管理対策総合研究事業)

岩手医科大学 RIAS 研究班からのご報告

令和3年3月5日

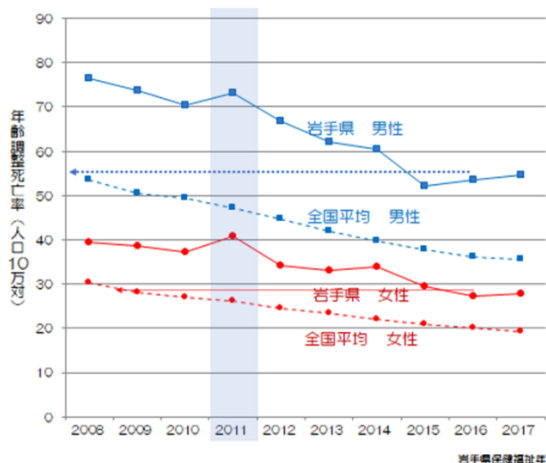
岩手医科大学では、平成23年度に調査への参加に同意いただいた約1万人の住民の方を対象として、大槌町、山田町、陸前高田市、釜石市下平田で10年間の研究を実施してまいりました。長らくのご支援、ご協力に心より御礼申し上げます。

ここでは研究から明らかになった成果の一部を、関連する資料と併せてご紹介いたします。

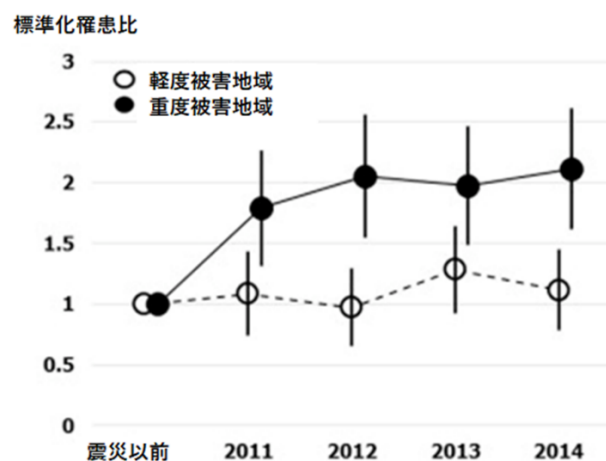
東日本大震災の被害地域で多くみられた疾患や健康問題

- ・震災直後、岩手県の被害地域では脳卒中の発症が大きく増加しました。(大間々, 2014)
- ・脳卒中による死亡は、全国平均より多い状況が続いています。(岩手県保健福祉年報, 2019)
- ・心筋梗塞による突然死、心不全の発症の増加が持続的にみられています。(中村, 2017; 中村, 2016)

岩手県の脳卒中年齢調整死亡率



致死性心筋梗塞の発生



- ・震災直後、心理的ストレスを抱えた方の割合が大きく増加しました。持続的な影響を調査した2年後の分析では、男性では社会経済的状況、女性ではそれに加えて震災時の家屋被害や同居者の死亡・行方不明と精神的な健康と関連していました。(米倉, 2017; 横山, 2014)
- ・仮設住宅に住んでいた方で、生活習慣病のリスクが高くなっていました。(高橋, 2020; 高橋, 2016)
- ・特に女性の被災者において、人間関係が希薄であることと食事摂取不良が関連していました。(五領田, 2019)
- ・男性の高齢者では精神的な疲れ、人間関係が希薄であることが、女性の高齢者では体重増加、糖尿病、人間関係が希薄であることが、早期の身体および認知機能低下と関連していました。(坪田(宇津木), 2018)

本研究の詳細に関するお問い合わせは、下記の番号までご連絡ください。

「岩手県における東日本大震災被災者の支援を目的とした大規模コホート研究」(RIAS) 班事務局 (岩手医科大学衛生学公衆衛生学講座内) 電話番号: 019-908-8007

大槌町で多くみられた健康問題

大槌町を含む全対象地域で、男女ともに肥満（BMI \geq 25）が、また男性では生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール摂取量 \geq 40g/日）の方が多くみられました。

また大槌町の災害公営住宅に居住する男性において、主観的健康感の不良、社会的支援の不足を感じる方が多い傾向がみられました。転居によって、健康や生活上の問題について気軽に相談し辛くなっている方は、ぜひ町の保健師の方等にご相談いただければと思います。

*上記は大槌町で継続して受診いただいた方を対象とした分析のため、必ずしも地域全体の特性を示したものではありませんが、参考にしていただければ幸いです。

生活習慣の改善による健康増進・予防

岩手県は以前より脳卒中死亡率が高く、岩手の県民病ともいわれています。脳血管疾患は日本における死因の第4位、心疾患は第2位です。また脳血管疾患や心疾患に代表される循環器疾患全体にかかる医療費は国民医療費の19.3%（平成30年）を占め、第1位となっています。

多くの健康問題は互いに影響しあっています。循環器系はストレスの影響を受けやすく、生活における慢性的なストレスは神経系を介した身体への直接的な作用、また**生活習慣（食事、睡眠、活動性、飲酒、喫煙）への影響を通して循環器疾患の発症リスクを高める**と考えられています。

（2014年版災害時循環器疾患の予防・管理に関するガイドライン, 2015）

今回の調査では、体格の指標であるBMI（[体重（kg）]÷[身長（m）の2乗]）が肥満（BMIが25以上）の方が多くいらっしゃいました。献立のバランスや生活のリズムの見直し、継続できる適度な運動の習慣化など、小さなことから健康的な生活を目指していただければと思います。なお、やせ（BMIが18.5未満）であることも、特に高齢の方では基礎疾患が悪化する要因となったり、日常活動量の低下、認知症の発症といった健康リスクになるため注意が必要です。

また循環器疾患の大きなリスクである高血圧への予防・対策としては、減塩ももちろん大事ですが、体内の塩分を排出する働きのあるカリウム（野菜類、果実類、海藻類、芋類、豆類、肉類、魚介類など広い食材に含まれます）の摂取や*、近年は乳製品の摂取による高血圧リスクの低下も報告されております。（宮川, 2021）

*通常、特にカリウムのサプリメントなどを使用しない限りは過剰摂取になる可能性は低いと思われませんが、腎臓の機能が低下している場合はご注意ください。

昨今の新型コロナウイルス感染症の流行もあり、ストレスを感じる場面も多く、生活の余裕が少なくなっている方も多いことと思います。このような状況への抵抗力を保つためにも、普段の生活習慣を小さなところからでも良い方向に向けていただければと願っております。

もしご自身でどう対応したら良いか分からない問題がある場合には、抱え込まず、まずは身近な方や、町の保健師の方等にご相談ください。