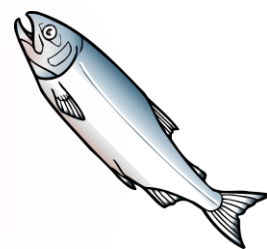


令和3年3月17日

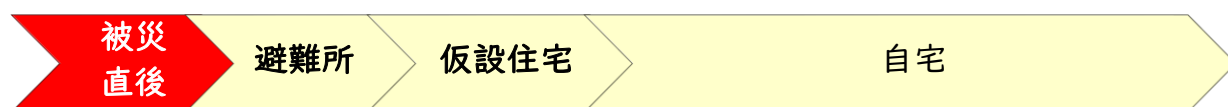
# 『岩手県における東日本大震災被災者の 支援を目的とした大規模コホート研究』 ご報告



『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 Study)』には、多大なるご支援、ご協力をいただき、ありがとうございます。被災者健診は今年度で終了しますが、今後も市の健診を受診し、健康に気をつけてお過ごしください。ここでは、研究から明らかになった成果を一部ご紹介します。

## 『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 Study)』とは？

10カ年実施(2011年度～2020年度)



生活習慣病、介護予防に関すること  
身体測定、血液検査、生活習慣、心の健康、  
呼吸機能、介護、死亡 など

被災状況に関すること  
居住地、被災状況、居住形態  
など

つながりに関すること  
人とのつながり  
地域活動への参加状況 など

✓ 必要に応じ、保健指導(個別相談、健康指導)、  
医療機関等への紹介。

地域の皆様の健康増進と、今後の重大災害時の健康支援のあり方を検討することを目的に、東日本大震災発災6ヶ月後から10年間、毎年自治体の健診時期に合わせて陸前高田市、山田町、大槌町、釜石市下平田地区で約1万人の皆様にご調査を行ってまいりました。

RIASとは、*Research project for prospective Investigation of health problems Among Survivors of the Great East Japan Earthquake and Tsunami Disaster*の略称です。本研究は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)で行われています。

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」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

## 1. どのような健康問題が多かったの？

陸前高田市を含む全対象地域で、**男女ともに肥満 (BMI 25 以上)**が、また**男性**では生活習慣病のリスクを高める**飲酒量** (1日の純アルコール摂取量 40g 以上)の方が多くみられました。

また**仮設住宅に住んでいた人**では、特に**生活習慣病のリスクが高くなる**こと、**災害公営住宅に住んでいる人**では**社会的支援の不足を感じる人が多い**ことがわかりました。積極的な運動や十分な睡眠、食事の改善などを心がけ、お悩みのときは市の保健師にご相談ください。

仮設住宅に住んでいた中年男性では、糖尿病になる人が多くなっています。



精神的に疲れていると食べるものも不健康になりがちなので、十分な睡眠をとり、早めに専門家に相談しましょう。



**高血圧**への食事による予防・対策としては、以下のようなものが有効です。

- ・減塩
- ・乳製品の摂取
- ・カリウムの摂取 (体内の塩分を排出する働きがあります) \*

\*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。

## 2. つながりと健康は関係する？

特に**女性被災者**において、「**人間関係が希薄**」であることと**食事摂取不良**は関連することが明らかとなりました。

(Goryoda S, 2019)



## 3. 高齢者の機能低下を招くのは・・・

**男性**では「**精神的な疲れ**」や「**人間関係が希薄**」が、**女性**では「**体重増加**」や「**糖尿病**」、「**人間関係が希薄**」が**早期の身体および認知機能低下発症と関連**することがわかりました。

(Tsubota-Utsugi M, 2018)

マスク着用や消毒など感染症対策に気をつけながら、「はまってけらいん かだつてけらいん」で身近な方とのつながりを大事にしてください。

