

学位論文全文に代わる要約 Extended Summary in Lieu of Dissertation

氏名： 田村 優佳
Name

学位論文題目： 地域住民の健康状態と栄養摂取状況・生活習慣に関する疫学研究
Title of Dissertation: —地域における食育の推進—

学位論文要約：
Dissertation Summary

人間集団の生活習慣と疾病発症との関連を調べ、健康増進と疾病予防をはかることを目的とする研究を「疫学研究」と言う。疫学研究による科学的検証の結果、一次予防の健康づくりが中心となる日本において、個人にとっては自己の健康管理責任が問われる時代であり、一方、地方自治体にとっては十分な社会環境づくりをしているかどうか問われる時代であることが指摘されている。一次予防を従来以上に効果的なものにするためには、健康診査事業のデータを基盤とした地域診断ならびに個人診断に基づく健康教育が重要であると考えられている。現在、日本では、高齢者人口の急速な伸びとともに認知症に罹患する高齢者が増加している。また、健康寿命に及ぼす影響の大きさから、認知症の予防対策が日本における重要な課題である。認知症はさまざまな原因により発症するが、大きく三つに分類される。(1) アルツハイマー病を代表とする変性性認知症、(2) 脳血管障害(脳卒中)に起因する血管性認知症、(3) 身体機能の低下によって閉じこもり傾向となり意欲など精神機能が低下する「廃用症候群」の延長に出現する認知症である。現在、推奨される認知症予防の方法は、アルツハイマー病や血管性認知症などさまざまな認知症予防を目的としたものになっている。しかしながら、変性性認知症の多くの病型は成因が十分に解明されておらず、予防法も治療法も確立されていないのが現状である。一方、血管性認知症の予防は「脳卒中に罹患しないこと」である。廃用症候群による認知症の主たる原因は骨折であり、その予防には「骨折しないこと」、すなわち、高齢になっても骨量を維持することが重要である。骨量は骨成長期である小・中学生の時期に獲得され、小・中学生の骨量上昇は、廃用症候群の原因となる骨折予防に重要な役割を果たすと考えられている。そこで著者は、認知症予防医学の可能性を背景に「地域住民の健康状態と栄養摂取状況・生活習慣に関する疫学研究」の着想に至った。本研究の目的は、「血管性認知症」と「廃用症候群による認知症」に着目し、健康指標と生活習慣との関連を調べ、認知症予防の具体的方法を明らかにすることである。これらを明らかにするために二部構成による研究を実施した。第一研究では、愛媛県を東予・中予・南予の3地区に分け脳卒中の標準化死亡率(standardized mortality ratio, SMR)について1994年から2006年の13年間の経年変化を調べた。また、地区住民の体格指標(body mass index, BMI)、収縮期血圧(systolic blood pressure, SBP)、拡張期血圧(diastolic blood pressure, DBP)、血糖、血清総コレステロール(total cholesterol, T-CHO)、食習慣について地域差が見られるか解析を実施した。第二研究では、愛媛県の中学生を男子、月経がある女子、月経がない女子に分け骨量の指標である音響的骨評価値(osteo-sono assessment index, OSI)の上昇要因の検出を実施した。OSI上昇要因の検出には、目的変数をOSI、説明変数を年齢、BMI、現在の運動習慣、小学生時の牛乳摂取量、現在の牛乳摂取量、過去1年以内の骨折とする重回帰分析(強制投入法)を実施した。

本研究では以下の2点が明らかとなった。

1. 1994年から2006年までの期間中、脳卒中SMRは、南予地区が東予地区や中予地区に比較して高値であったが、地域差は次第に減少し、一律となってきた。脳卒中SMRが高値を示していた南予地区の住民では、男女共通に東予地区や中予地区に比較してSBPの平均値とDBPの平均値が高く、高血圧該当者が多く見られた。また、T-CHOの平均値が低く、低コレステロール血症該当者が多く見られた。同時に南予地区の住民では、男性でごはんと魚と肉、女性でごはんと魚とジュースの食品摂取頻度が高いという結果を得た。つまり、愛媛県内の健康格差と食習慣の地域差が明らかとなった。
2. 男子のOSIにはBMI、年齢、現在の運動習慣、小学生時の牛乳摂取量の順で影響があった。月経がある女子のOSIにはBMI、現在の運動習慣、年齢、過去1年以内の骨折の順で影響があった。月経がない女子のOSIには現在の運動習慣、BMI、年齢の順で影響があった。つまり、男子、月経がある女子、月経がない女子において、OSIへの影響因子の違いが明らかとなった。また、OSI上昇には、男子、月経がある女子、月経がない女子共通に(1) 適正なBMIを獲得すること (2) 運動習慣を持つことが特に重要であった。

従って、血管性認知症の原因となる脳卒中の一次予防対策の立案には、健康診査事業のデータをもとにした地域診断が有効である。愛媛県では、南予地区に脳卒中の危険因子を抱える住民は比較的多いと考えられる。血管性認知症の発症を予防するためには、脳卒中の最大の危険因子である高血圧をはじめ、低コレステロール血症を減らすことが重要であり、そのためには生活習慣の改善を要する。成人期や老年期になって、個人の生活に密接に結びついている「習慣」を変えることはたやすいことではない。そのため、保健指導の専門家とともに健康づくり計画を考えるなどの対応が求められる。廃用症候群による認知症の発症を予防するためには、幼少期より健康診断でBMIを正常範囲に保つことを心がけるとともに、運動習慣を獲得することが望ましい。食事や運動などの基本的な生活習慣は、幼少期に形成されると考えられている。子どもが自律的に望ましい習慣を身につけるには限界があり、養育者によって生活習慣や健康行動が世代間伝承される可能性がある。この時期に大切なことは、養育者が子どもへ望ましい生活態度を教育し、習慣になるまで繰り返すよう励まし見守ることができるということである。また、幼少期とは、健康診断を活用し生活習慣の見直しと行動変容などにより正しく自己管理することで、疾病の発症をある程度予防できるという考え方を理解する過程であるということである。以上、本研究で得られた知見は、住民と地域で取り組む食育や身体運動の推進を提言できると考える。

最後に、本研究は横断調査・記述疫学研究であることから以下の限界を有する。記述疫学研究では大容量の健診データおよび既存の資料を解析することが多いため、環境を一定条件に整えることは難しく環境が与える複雑な影響によって結果の誤差が生じる可能性がある。また、健康指標や生活習慣に関して限定された項目内容のみを解析するため他項目に関して調査が必要である。対象者は健康診断・健康診査の受診者であり、健康づくりへの関心が高い集団を対象としているため、セレクションバイアスが生じ、愛媛県民の全体像は把握されていない可能性がある。しかしながら、本研究成果は将来的に縦断調査・分析疫学へと進めて因果関係を立証する際に、重要な基礎的知見となり得るものである。