

# 未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～  
魚沼コホート研究(※)

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 健康増進医学講座 南魚沼分室  
〒949-7302 南魚沼市浦佐4132  
新潟大学地域医療教育センター・  
魚沼基幹病院内  
☎775-7876 F777-2766  
URL <http://www.facebook/NUHPM>



(※)「コホート研究」とは、住民の生活習慣や体質などの違いによって、時間が経過したあとの健康状態がどのように変化したかを長期間にわたって調べる研究です

## 「新型コロナウイルスに負けない！」免疫と心の健康 (令和2年8月上旬作成)

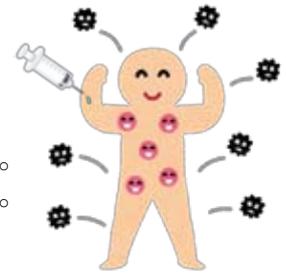
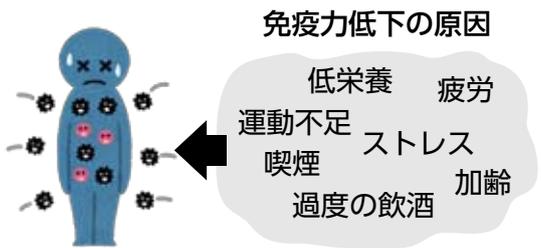
### 1 免疫とは？

ウイルスなどの病原体が体内に侵入して感染症にかかると、一般的には体内で抗体が作られたり、病原体に対する情報を記憶したりします。そのため、次に同じ病原体が体内に侵入した場合には、抗体や記憶した情報で攻撃の準備ができます。この仕組みを「免疫」といいます。

免疫機能は、疲労やストレス、運動不足などによって低下することがあります。

#### 予防接種(ワクチン)の役割

予防接種は免疫の仕組みを利用した感染予防対策です。病原体を弱毒化・無毒化したワクチンをあらかじめ接種することで体内に免疫をつくり、感染しない、もしくは重症化しないようにします。また、多くの人が予防接種により免疫を獲得していると、集団の中に感染者が出ていても流行を抑えられる集団免疫効果が期待できます。予防接種を受けることができない人や免疫力の弱い人を守ることもつながります。新型コロナウイルスについても、集団免疫を早期に獲得するために、ワクチンの開発は喫緊の課題となっています。



### 2 WHO (世界保健機関) の心の健康に関する提言

新たな感染症の発生は、人体への害だけでなく、不安や恐怖、外出自粛、隔離によるストレス、偏見、差別などがもたらす心への害も大きな問題です。心の健康を保つための対策を、WHO公式情報特設ページから抜粋して紹介します。

- ・多くの情報に触れると、不安がさらに増大する可能性があります。正しい情報を適度に入手しましょう。
- ・感染症に対して、不安や恐怖を感じることは普通のことです。自分の気持ちを他の人に話すことで不安が和らぎます。
- ・ストレスを和らげる目的で、たばこやアルコールを過剰摂取することは避けましょう。

参考：世界保健機関健康開発総合研究センター (WHO神戸センター：WKC) ウェブサイト：  
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 一般向け特設ページ内「メンタルヘルスと  
COVID-19」 ([https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/covid/covid-public](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/covid/covid-public))



### 3 不安な事は1人で抱えず、誰かに話しましょう

「うおぬま地方の健康調査アンケート」で「必要な時にあなたの話を聞いてくれる人がいますか？」という質問に対し、「いつでもいる」「よくいる」と回答したのは、男性65.7%、女性74.5%で、「ほとんどいない」と回答したのは男性9.0%、女性3.7%でした。  
(回答者38,256人：男性18,144人、女性20,112人)

不安を抱える人が、みなさんの近くにいるかもしれません。誰かと会話をする事で、不安な気持ちが和らぐことがあります。

新しい生活様式を取り入れた対話のほか、電話や手紙、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)などを活用して、会話をするのもよいでしょう。

参考：うおぬま地方の健康調査 魚沼コホート研究ベースライン調査データ集  
※端数処理の関係で数値が参考文献と整合しない場合があります

