

# 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（※）調査報告

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  
☎775・7876



※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究のことをいいます

「うおぬま地方の健康調査」では、10年後の生活習慣に関するアンケート調査を行っています。新型コロナウイルス感染症や加熱式タバコなどの質問が加わり、社会情勢の変化を踏まえた内容になっています。

## 市の健康診断会場で体組成・握力測定を実施しました（令和4年：南魚沼市、令和3年：魚沼市）

サルコペニア（筋肉量の減少、筋力の低下）・フレイル（加齢などに伴う心身の活力低下）になると、要介護状態やさまざまな病気になりやすくなります。健康増進医学講座では、そのような状態にならないためにはどうすればよいかを明らかにするための研究も行っています。今後、南魚沼市と魚沼市などでの測定結果と併せて健康との関連を調べていく予定です。



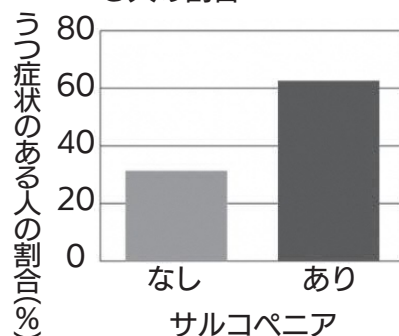
南魚沼市での測定の様子

## サルコペニアとうつ症状の関連

これまでサルコペニアは要介護との関連のほか、うつとの関連があると考えられていました。そこで、平成27年に湯沢町で実施した「湯の街ゆぎわの健康調査」初回アンケートの結果から、サルコペニアとうつ症状の関連について検討を行いました。（対象者2,466人）

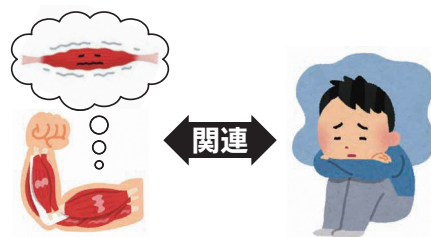
その結果、サルコペニアの人はそうではない人に比べて、うつ症状のある人が多いことがわかりました。（図1）しかしながら、本研究は初回アンケート調査のみの結果のため、「サルコペニア」と「うつ症状」のどちらが原因か特定できていません。また、他の原因が影響している可能性も否定できないため、今後も検討を続けていく予定です。  
参照：(Zakharova A, et al. Tohoku J Exp Med. 2022;257(2):117-125. doi:10.1620/tjem.2022.J024.)

図1 サルコペニアの人とそうでない人のうつ症状のある人の割合



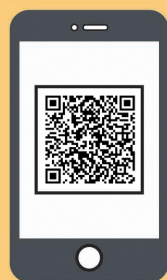
## 令和4年度 その他の研究報告

「うおぬま地方の健康調査」初回調査より、「尿と食事のナトリウム/カリウム比とアルブミン尿の関連」  
(Kabasawa K, et al. Kidney Blood Press Res. 2022;47(9):576-585. doi:10.1159/000526277.)



※以上の内容は、魚沼市と湯沢町の広報紙（3月号）、健康増進医学講座の発行物などにも掲載しています

## 10言語対応「市報みなみ魚沼」デジタルブックで配信中！



Delivering Multi Languages!



This Public relations magazine can be read in 10 languages

- ◆ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める
- ◆読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる
- ◆動画や写真も楽しめる
- ◆10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP



※ベトナム語、一部ブラウザ版は音声読み上げに対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ（カタボケア）のインストールが必要です。