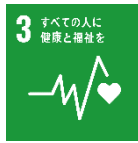


PRESS RELEASE



令和6年（2024年）6月6日

山形県コホート研究による研究成果の報告について

【本件のポイント】

長年医学部で行ってきたコホート研究により、人々の健康には「からだ」だけではなく、「こころ」と「人とのつながり」も大切であることが分かってきました。これらは、近年「Well-Being」という概念で示されているものです。

Well-Beingの実現には、医学だけではなく、多方面からのアプローチが必要です。

山形大学Well-Being研究所では、総合大学の強みを生かし、多様な専門分野の研究者によってWell-Beingをテーマとした研究を日々行っております。

このたび、山形県コホート研究による研究成果について、2件発表いたします。

※「健康」とは、「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態（Well-Being）にあること※世界保健機関憲章前文（日本WHO協会仮訳）より」

1. 山形県コホート研究による、終末期に過ごしたい場所を“自宅”と望む関連因子についての研究が国際医学雑誌に掲載されました。

【本件のポイント】

- 地域住民が終末期に過ごしたい場所を“自宅”と望む割合は61.1%、家族と話し合っている割合は35.1%。“自宅”の希望には、男性、後期高齢者、介護が必要な人と同居していない、現在幸せ、などの因子が関連

【概要】

本論文は、日本における超高齢化・多死社会において課題となっている、終末期に過ごしたい場所とその関連因子について調査しました。対象は、2021年12月から2022年3月の間に「健康と生活に関する調査」の質問票に回答した山形県地域住民10,119人です。解析の結果、全対象者のうち61.1%が終末期に過ごしたい場所を“自宅”と回答し、終末期に過ごしたい場所について家族と話し合っている割合は35.1%でした。終末期に過ごしたい場所を“自宅”と望む関連因子は、男性、後期高齢者、介護が必要な方と同居していない、終末期の話し合いをしていない、現在幸せである、不安や抑うつを感じていない、現在の収入では生活が苦しい、現在の居住地が祖父母の出生地と同じであることでした。自由記載内容からは、家族への配慮などを含め個々の背景を踏まえて終末期に過ごしたい場所を話し合うことの重要性が示されました。山形県における自宅での

配布先：学長定例記者会見参加報道機関

死亡数の割合は14.4%であり、地域住民が終末期に過ごしたい場所と実際に過ごす場所とのギャップを埋めるための支援やシステムが必要と考えられました。

【論文タイトル】 Factors associated with community residents' preference for living at home at the end of life: The Yamagata Cohort Survey

【論文著者】 Saito Tomoko¹, Konta Tsuneo², Kudo Sachiko¹, Ueno Yoshiyuki³

【所属】 1 山形大学医学部附属病院看護部、2 山形大学公衆衛生学・衛生学講座、3 山形大学内科学第二講座

【雑誌名】 Global Health & Medicine. 2024 Feb 29;6(1):70-76. doi: 10.35772/ghm.2023.01072.

2. 山形県コホート研究による、不眠症状の関連因子についての研究が国際医学雑誌に掲載されました。

【本件のポイント】

- 不眠症状は、身体的因子、心理学的因子、環境因子が独立して関連

【概要】

本論文は、健康状態に大きく影響する不眠症状の頻度とその関連因子を調査しました。対象は、2021年12月から2022年3月の間に「健康と生活に関する調査」の質問票に回答した山形県地域住民7,873人です。解析の結果、全対象者のうち23.4%が不眠症状を有していました。不眠症状と関連する因子は、高齢、女性、少ない収入、痛みや不快感、不安、幸福感の欠如、夜間頻尿、入浴から就寝までの時間が長い、寝室の照明がついている、歩行時間が短い、などでした。サブグループ解析では、男性では歩行時間、女性では肥満、高齢者では入浴から就寝までの時間、1日の歩行時間などが、より強く不眠と関連していました。これらの結果から、不眠症状は地域住民によくみられ、身体的因子、心理学的因子、環境因子が独立して関連していました。不眠症状の改善には、個人の状況に合わせた適切な支援が必要と考えられました。

【論文タイトル】 Insomnia symptoms and related factors in a community-based population: The Yamagata Cohort study.

【論文著者】 Suzuki Miho^{1,2}, Suzuki Natsuko¹, Sakurada Kaori³, Tsuchiya Norihiko⁴, Ueno Yoshiyuki⁵, Konta Tsuneo¹.

【所属】 1 山形大学公衆衛生学・衛生学講座、2 山形県立米沢栄養大学、3 山形大学基礎看護学講座、4 山形大学腎泌尿器外科学講座、5 山形大学内科学第二（消化器内科学）講座

【雑誌名】 Heliyon. 2024 Mar 15;10(6):e28228. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e28228.

お問い合わせ

【広報担当】 山形大学医学部総務課庶務担当

T E L : 0 2 3 - 6 2 8 - 5 0 1 4

F A X : 0 2 3 - 6 2 8 - 5 0 1 9

メール : yu-isokoho@jm.kj.yamagata-u.ac.jp

【内容について】

T E L : 0 2 3 - 6 2 8 - 5 2 6 0

メール : kkonta@med.id.yamagata-u.ac.jp

地域住民が終末期に過ごしたい場所“自宅”と望む関連因子について—山形コホートから—

齋藤朝子¹⁾、今田恒夫²⁾、工藤幸子¹⁾、上野義之³⁾

1) 山形大学医学部附属病院看護部

2) 山形大学医学部公衆衛生学・衛生学講座

3) 山形大学医学部内科学第二講座



【論文タイトル】 Factors associated with community residents' preference for living at home at the end of life: The Yamagata Cohort Survey

【雑誌名】 Global Health & Medicine. 2024 Feb 29;6(1):70-76.doi: 10.35772/ghm.2023.01072.

研究背景

日本の高齢化と多死社会の進行に伴い、終末期ケアの需要が増加する中で、患者さんとそのご家族、そして医療チームが、人生の最終段階で望む医療について事前に話し合うこと（アドバンス・ケア・プランニング、人生会議）の重要性が高まっています。先行研究によれば、終末期の医療について事前に話し合っている人の割合は少なく、また終末期を自宅で過ごしたいと望む個人の関連因子として、男性、高齢者、介護者や子供と同居していることが挙げられていますが、詳細な調査は多くありません。

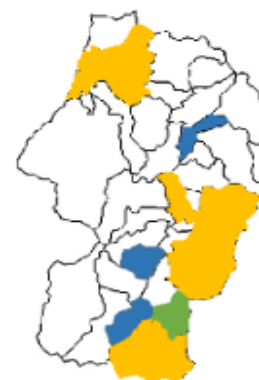
研究概要

日本において超高齢化・多死社会に向けた地域体制づくりが課題となっており、山形県は高齢化率と死亡率が全国平均より高い水準となっています。さらに、国や地域社会においても高齢化が進む中で終末期ケアの重要性が高まっています。

この研究は、地域住民が終末期を自宅で過ごしたいと望む割合を明らかにし、その望みに影響を与える要因を調査しました。

調査対象は、山形コホート研究に登録している40歳以上の地域住民で、2021年12月から2022年3月に「健康と生活に関する調査」の質問票に回答した10,119人です。調査データは多変量解析し、自由記載内容は質的に分析しました。

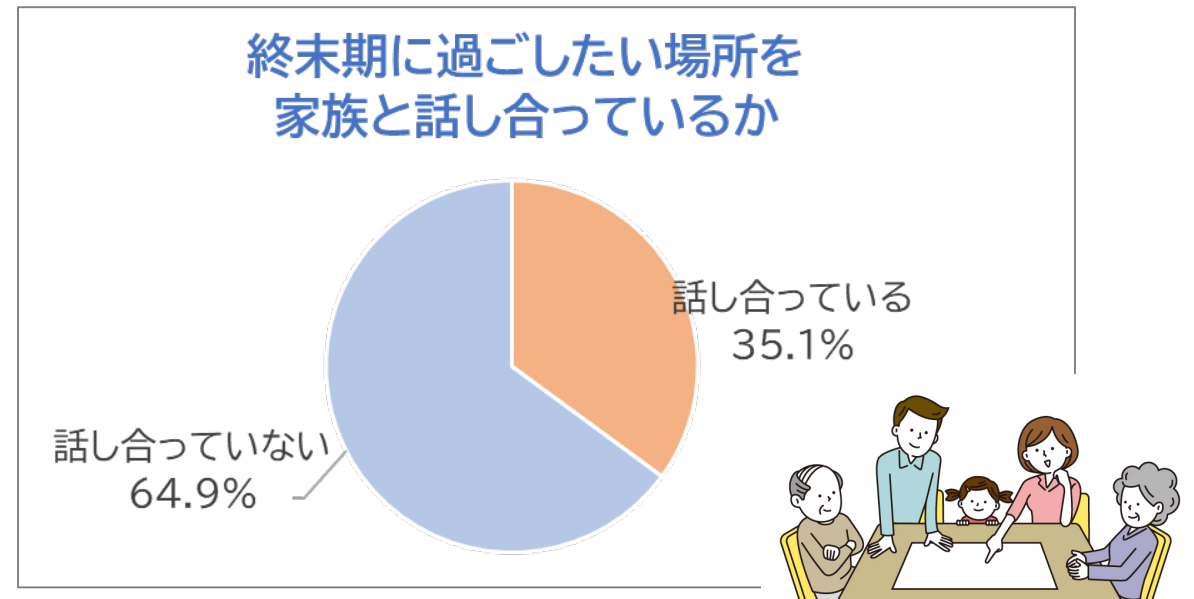
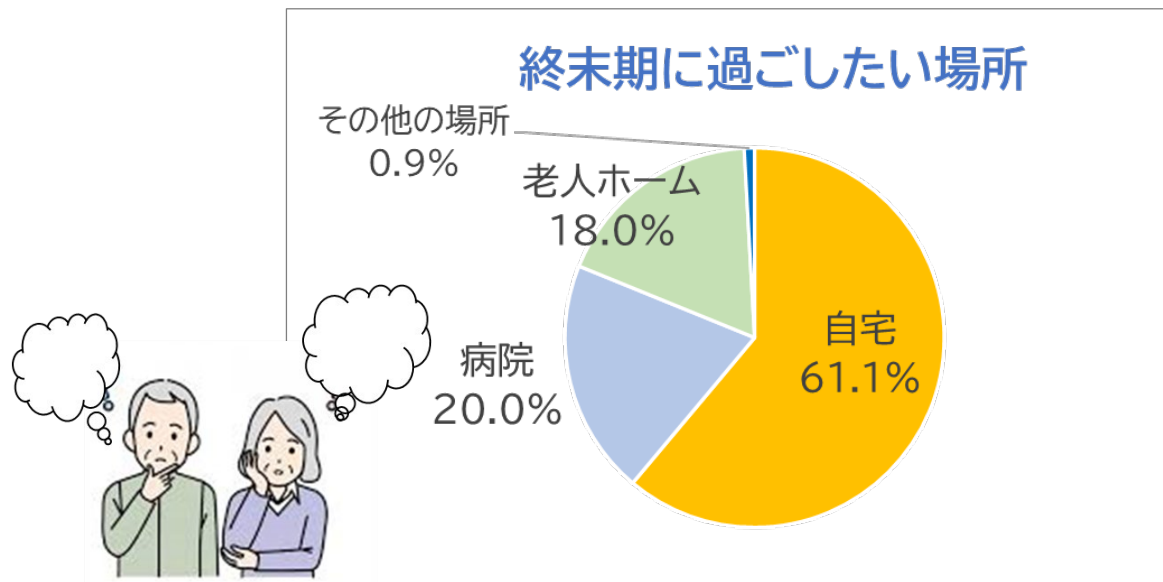
※山形コホートとは…1979年に始まり、山形県内の特定健診受診者2万人が参加し、体質、生活習慣、健診データなどを多角的に分析しています。



山形県
コホート研究
(Yamagata Study)
同意者
20,736人

「終末期に過ごしたい場所：自宅」を回答した割合

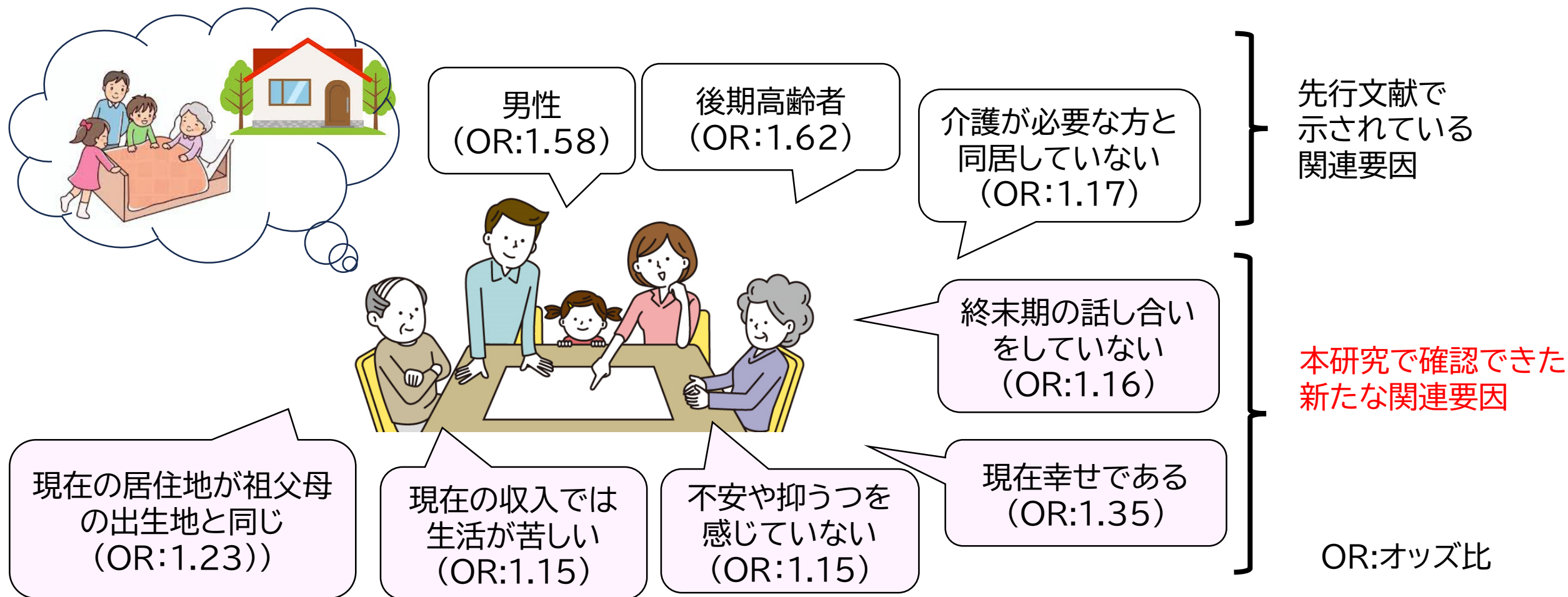
- ・「終末期に過ごしたい場所：自宅」と回答した割合は61.1%でした。
山形県は、自宅での死亡率が14.4%であり、全国平均(17.2%)に比べ低い水準となっており、終末期に過ごしたい場所の望みが叶えられていない可能性があります。
- ・終末期に過ごしたい場所について家族と話し合っている割合は35.1%でした。
望みが叶えられるためには、終末期に過ごしたい場所をご家族と話し合っておくことが大切です。



「終末期に過ごしたい場所：自宅」との関連要因

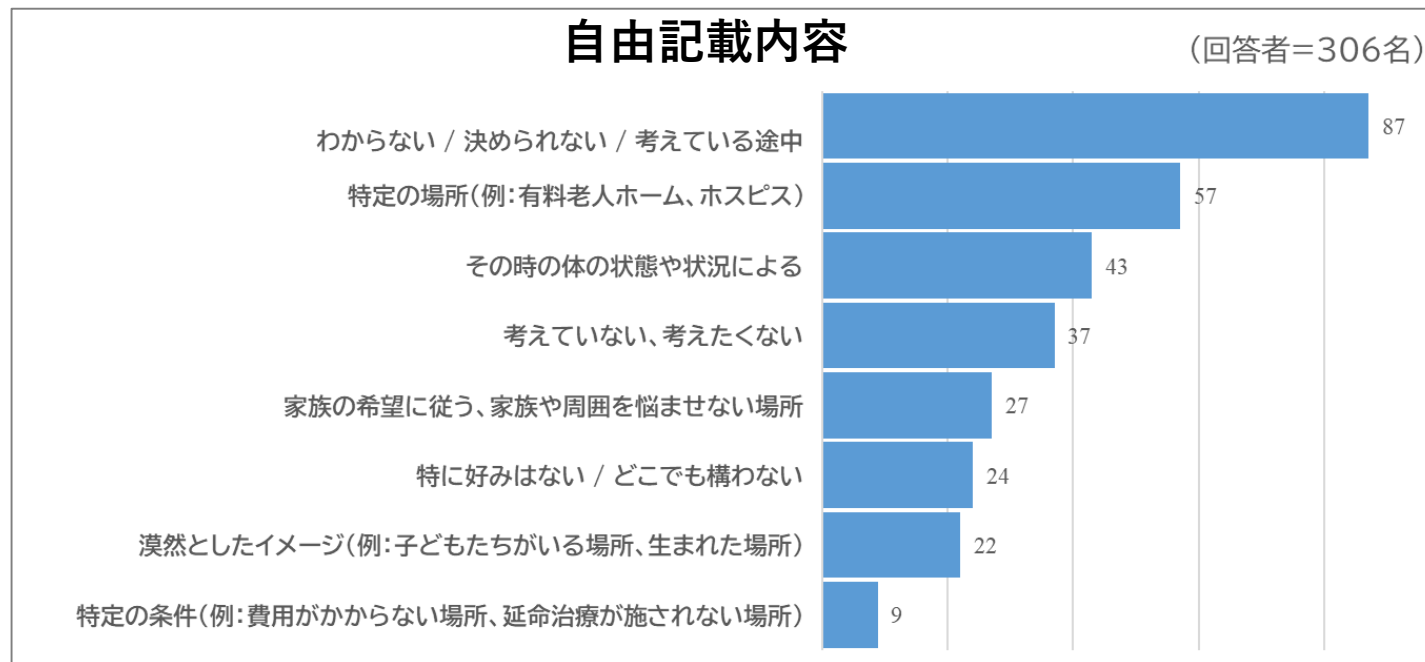
解析により、先行文献で示された関連因子に加え、新たに5つの関連要因が確認されました。

家族の介護が必要となる場面を避ける、現在の状況で幸せを感じる人を増やす、不安や抑うつがない人を増やす、などの取り組みにより、終末期に過ごしたい場所を“自宅”と望む人が増える可能性があります。



「終末期に過ごしたい場所」の背景にある思い＜自由記載から＞

自由回答からは、「終末期に過ごしたい場所」の背景には、個々の状況や終末期における社会資源への認識、先のことに対する様々な懸念や思いがあることが示され、これらを踏まえて話し合うことが重要であると考えられました。



今後の展望：

地域住民が終末期に過ごしたい場所として“自宅”を選択できる社会を目指すことは、慣れ親しんだ家族や地域社会に囲まれて、幸せに、安心して過ごせる人が増え、一人ひとりのWell-Being(※)向上につながります。人々が終末期に過ごしたいと望む場所と実際の終末期を迎える場所とのギャップを埋めるための支援体制づくりに取り組んでいきます。

(※) 身体的、精神的、そして社会的にも、すべてが満たされた状態



地域住民における不眠症状の関連因子について —山形県コホート研究—

鈴木美穂¹⁾²⁾、鈴木奈都子¹⁾、櫻田香³⁾、土谷順彦⁴⁾、上野義之⁵⁾、今田恒夫¹⁾

1)山形大学公衆衛生学・衛生学講座、2)山形県立米沢栄養大学

3)山形大学基礎看護学講座、4)山形大学腎泌尿器外科学講座、

5)山形大学医学部内科学第二講座

【論文タイトル】

Insomnia symptoms and related factors in a community-based population: The Yamagata Cohort study

【雑誌名】

Heliyon. 2024 Mar 15;10(6):e28228. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e28228. eCollection 2024 Mar 30.

研究概要



- 不眠症は広く蔓延しており、生活習慣病の発症や早期死亡の危険因子である。不眠症を改善するには、不眠症に影響を与える要因を特定する必要がある。
- 本研究は、睡眠状態やさまざまな背景因子に関する情報を含む「山形コホート研究」のデータを使用して、地域住民の不眠症症状と精神的、身体的、環境的要因との関連性を検討した。

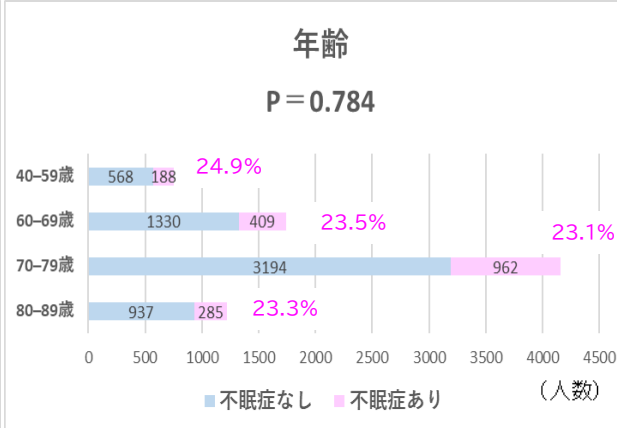
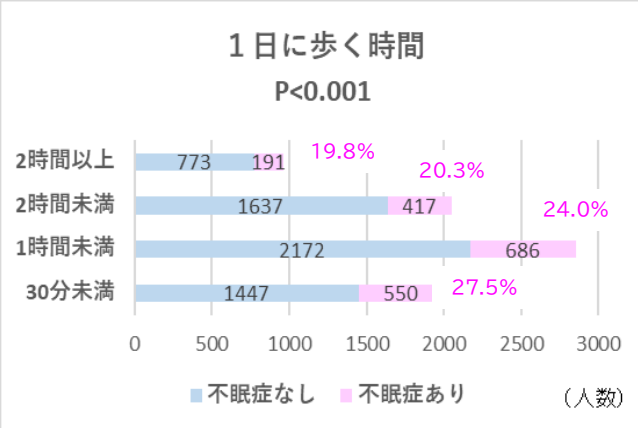
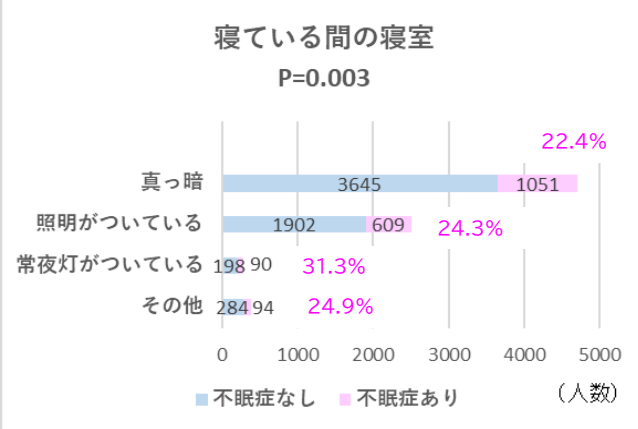
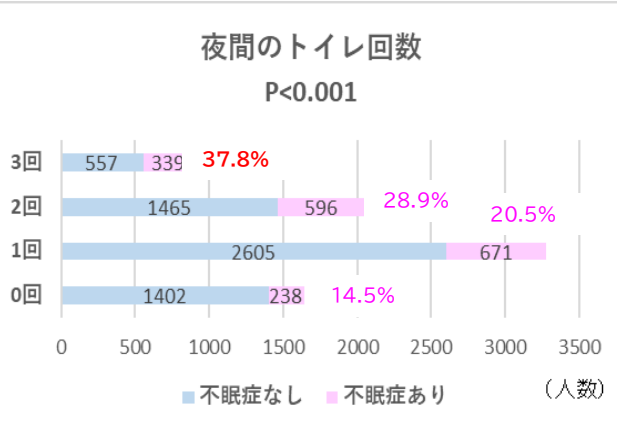
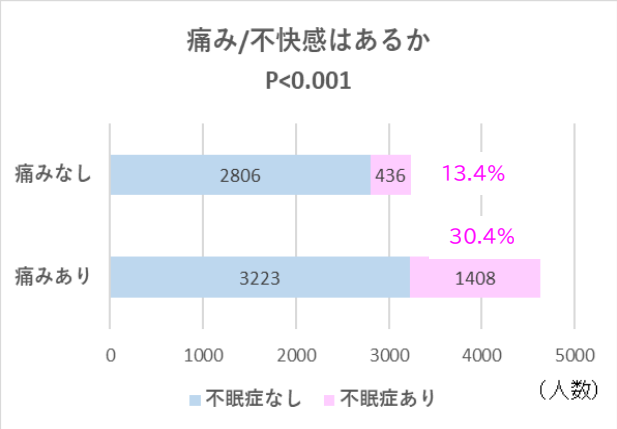
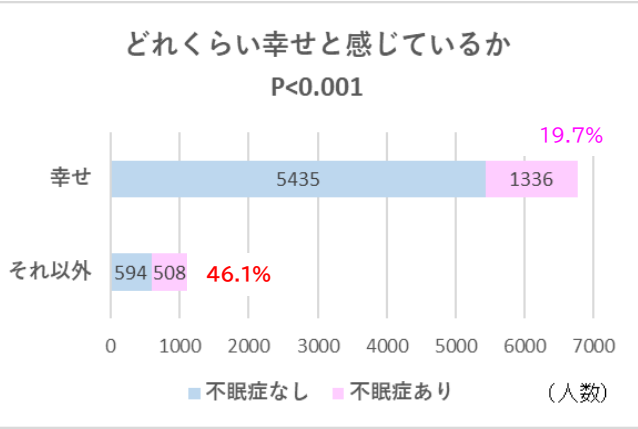
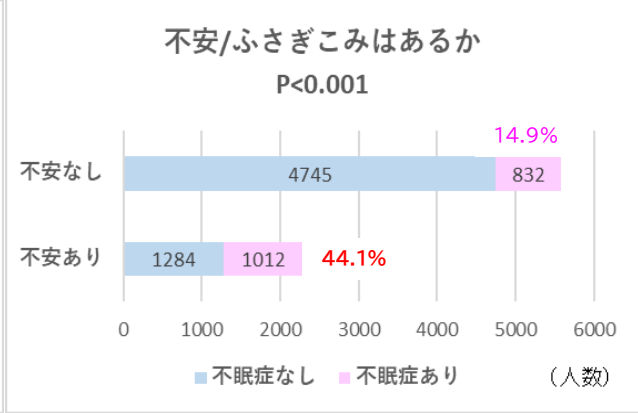
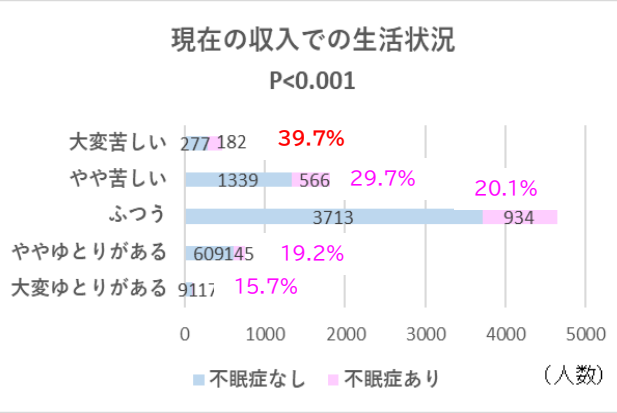
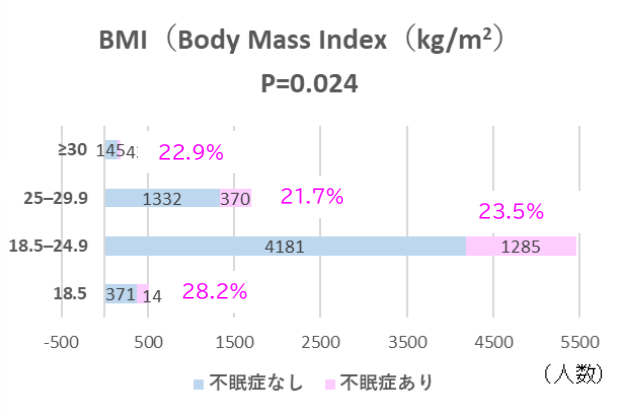
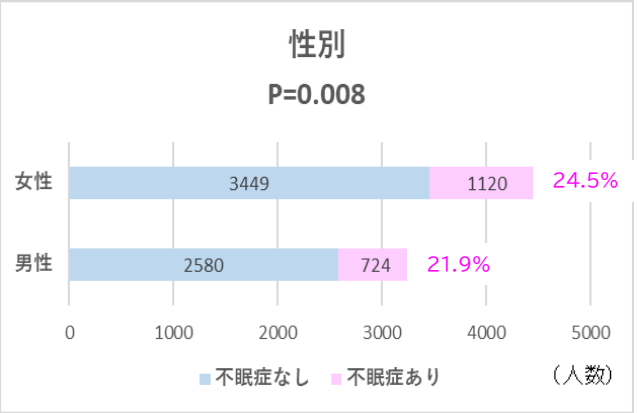
■方法

- 調査対象は、山形県コホート研究に登録した40歳以上の地域住民で、2021年12月から2022年3月の間に「健康と生活に関する調査」の質問票に回答した7,873人（平均年齢71.7歳、女性58.0%）。
- 不眠症の症状は、「アテネ不眠症スケール（AIS）不眠症の自己評価」を使用し、8項目中6点以上を不眠症状ありと判定した。
- 不眠症の症状と独立して関連する因子を解析した。

不眠スケールの質問項目

1. 寝床についてから実際に寝るまで、時間がかかりましたか？
2. 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか？
3. 希望する起床時間より早く目覚めて、それ以降、眠れないことはありましたか？
4. 夜の眠りや昼寝も併せて、睡眠時間は足りていましたか？
5. 全体的な睡眠の質について、どう感じていますか？
6. 日中の気分はいかがでしたか？
7. 日中の身体的および精神的な活動の状態は、いかがでしたか？
8. 日中の眠気はありましたか？

結果1：不眠症の症状に関連する基本属性と要因の比較



- 不眠症の症状の有病率は対象者の23.4%
- 特に、「現在の収入で生活が苦しい」、「不安/ふさぎこみがある」、「幸せを感じていない」、「夜間のトイレ回数が多い」に該当する人で不眠症症状の頻度が高かった。

結果2:不眠症症状の関連因子 ー多変量解析ー

身体的要因

年齢

80～89歳(OR 0.75 ↓) (基準:40～59歳)

性別

女性(OR 1.32 ↑) (基準:男性)

BMI

25～29.9(OR 0.84 ↓) (基準:18.5～24.9)

痛み/不快感

痛みあり(OR 1.90 ↑) (基準:痛みなし)

夜間頻尿

1回(OR 1.69 ↑) (基準:0回)

2回(OR 2.84 ↑)

3回(OR 4.71 ↑)

環境的要因

現在の収入での生活状況

やや苦しい(OR 1.29 ↑) (基準:ふつう)

大変苦しい(OR 1.63 ↑)

入浴から就寝までの時間

60分～119分(OR 1.39 ↑) (基準:60分未満)

120分以上 (OR 1.62 ↑)

寝ている間の寝室

照明がついている(OR 1.36 ↑) (基準:真っ暗)

毎日の歩行時間

30分～2時間(OR 0.82 ↓) (基準:30分未満)

2時間以上(OR 0.70 ↓)

心理的要因

不安/ふさぎこみはあるか

不安あり(OR:3.21 ↑) (基準:不安なし)

どれくらい幸せと感じているか

幸せ(OR 0.49 ↓) (基準:「幸せ」以外)

この研究では、「身体的要因」、「環境的要因」、「心理的要因」の3つの異なる因子グループが独立して不眠症症状と関連した。

OR(オッズ比)

>1:不眠になりやすい

<1:不眠になりにくい

結果3:不眠症症状の関連因子ーサブグループ解析ー

女性

- 年齢
- BMI
- 現収入での生活状況
- 痛み/不快感
- 不安/ふさぎこみ
- 幸福感
- 夜間頻尿
- 入浴～就寝の時間
- 寝室の照明明るい
- スマホ使用時間長い

男性

- 年齢
- BMI
- 現収入での生活状況
- 痛み/不快感
- 不安/ふさぎこみ
- 幸福感
- 夜間頻尿
- 入浴～就寝の時間
- 歩行時間

65歳未満

- 女性
- BMI
- 現収入での生活状況
- 痛み/不快感
- 不安/ふさぎこみ
- 幸福感
- 夜間頻尿

65歳以上

- 女性
- BMI
- 現収入での生活状況
- 痛み/不快感
- 不安/ふさぎこみ
- 幸福感
- 夜間頻尿
- 入浴～就寝の時間
- 歩行時間

まとめ

不眠症症状のリスク上昇因子

不眠症症状のリスク低下因子



- 不眠症症状の関連因子は各人の特性や状況によって異なる可能性があり、不眠症症状の改善には個人の状態に合わせた対策が必要と考えられる。
- 今後は、食事パターンや食品など他因子の影響も検討していく。