

未来の健康のために

「湯の街ゆざわの健康調査」

湯沢コホート研究 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

☎ 025 - 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です。

『うおぬま地方の健康調査』初回調査（2012-2014年度実施）からの研究報告

高齢期の体重減少予防には、適切な口腔ケアと喫煙習慣の見直しが大切

高齢期の体重減少は体力低下や病気のなりやすさなど、健康状態の悪化と深く関係していることが報告されています。

そこで私たちは、高齢期の体重減少に関連する因子の一つとして「口腔の健康状態」に注目し、前年度に普通体重(BMI(体重[kg]/身長[m]²)が18.5以上25未満)であった65歳以上の方を対象に、歯の本数や喫煙習慣などと過去1年間の体重減少との関連を調べました。

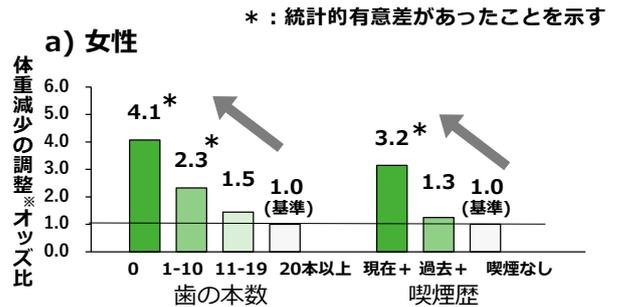
その結果、女性では自分の歯の本数が少ないほど、また現在喫煙している人ほど体重減少していました(図1a)。一方、男性では現在喫煙している人や過去に喫煙した人で体重減少していましたが、歯の本数とは関連がみられませんでした(図1b)。

本研究は横断研究(ある一時点の状態を比較する研究)のため、高齢期の体重減少が原因なのか結果なのかはわかりません。しかしながら、高齢期の体重減少を防ぐためには、口の健康を保つケアを続けることに加えて、喫煙を含む生活習慣の見直しが大切であると考えられます。

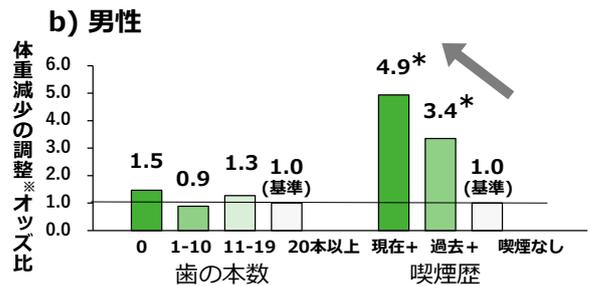
※本研究の詳細は以下の論文に掲載されています。図1は同論文から作図しました。

Takehara et al. Journal of Oral Rehabilitation. 2025;52:169-180. doi:10.1111/joor.13886.

図1. 高齢期の体重減少と関連する因子



歯の本数が少ない、現在喫煙している人ほど体重減少している



現在喫煙している人、過去に喫煙していた人ほど体重減少している

【喫煙歴の区分】 現在+ : 現在タバコを吸っている
過去+ : 以前タバコを吸っていた
喫煙なし : タバコを吸ったことがない

※ この図のオッズ比が高いことは、過去1年間に5%以上体重が減少する可能性が高いことを表す。

2025年度の地域での活動報告

本年度も昨年度に引き続き、湯沢町公民館主催の「知っ得！健康講座」と、湯沢町社会福祉協議会主催の「湯沢町ふれあい福祉健康フェスティバル」に参加しました。「知っ得！健康講座」では医師や栄養士による講話のほか、血管年齢や体組成、握力、骨密度の測定を行い、「湯沢町ふれあい福祉健康フェスティバル」ではご来場の皆さまの体組成測定を行いました。

今後も地域の皆さまとのつながりを大切に、健康づくりに役立つ活動を続けてまいります。



◆以上の内容は、市報みなみ魚沼 2026年3月号、市報うおぬま 2026年3月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。