

---

---

## 【巻頭言】

# 日本人の健康状態を巨視的にとらえる必要性

田中 茂穂<sup>1)</sup>

1) 独立行政法人国立健康・栄養研究所基礎栄養研究部

---

先日、とある国際的な研究助成に関する説明を聞く機会がありました。その際、自分たちができそうな研究テーマのうちどれがその助成に合っているか、いくつか例を挙げてたずねてみました。それに対する回答は、「日本人のどういった食生活や身体活動が、肥満や生活習慣病の予防に結びつくのかという研究が、国際的な応用可能性が高くて良さそう」というものでした。

生活習慣の欧米化とともに肥満や生活習慣病の位置づけが大きくなった今日、日本人の疫学研究者達は、日本人の集団の中でリスクファクターを見いだそうとする作業をしています。それ自体は当然のことですし、今後も必要なことだと思います。しかし、日本人の長所・短所を他国に生かすためにも、また、これから大きく変化する可能性のある日本人の生活習慣を長期的視野でとらえておくためにも、より巨視的に日本人の健康状態をとらえることは、今よりもっと必要ではないかと思えます。

健康日本21(第2次)の策定にあたって公表された「健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料」<sup>1)</sup>中の、日本人のがんの原因に関する記述は、個人的には大変興味深いものでした。これまで日本で行われたコホート研究をもとにすると、各要因をなくすことによって予防可能ながんの割合は、男性においては喫煙30%、感染23%、飲酒9%、女性においては感染18%、喫煙6%、飲酒3%と推計されています<sup>2)</sup>。がんは、一般には非感染性疾患(noncommunicable disease; NCD)に分類されます。しかし、胃がんや肝がんのように、部位によって感染症的な要素が強くみられ、女性においては、感染がすべてのがんの原因として1位となっています。それ以上に興味深かったのが、欧米では喫煙に次いで大きな影響があるといわれてきた食生活の寄与が非常に小さかったことです。これは、日本人の食生活が、欧米と比べると良好で比較的均一なことが大きな原因の1つではないかと考えられます。

また、米国ではBMIが30 kg/m<sup>2</sup>を超える成人(肥満)が30%以上(25 kg/m<sup>2</sup>以上は約70%)、欧米の大部分では15~25%程度ですが、日本は約4%でしかありません(国民健康・栄養調査)。その割合は、ここ数年、世界の国々の中では160位前後、先進国の中では、韓国とともに群を抜いて低くなっています。低脂質でバラエティに富んだ食事、整備された公共交通や歩道、高い健康意識や治安などが寄与している可能性はありますが、実は、この点について明らかになっているわけではありません。

このように、対象特性によって、抽出される要因も異なります。日本の現状を正しく評価し今後の状況悪化を防ぐためにも、また、その知見の一部を他国に生かすためにも、巨視的で生態学的な視点に立った研究は重要だと思われます。

本号では、「子どもおよび青少年の身体活動を促進するための“Active Healthy Kids Report Card”」<sup>3)</sup>が紹介されています。ある程度共通した項目立てにより、各国の子どもにおける身体活動の現状および身体活動に影響する要因について評価しようという国際的な試みです。その日本版の作成は、現在進行中ですが、単に国際的に日本の状況をアピールするというよりは、日本の身体活動に関連する実態を、他国との比較を通じて見つめ直すことにつながるのではないかと考えています。

## 文 献

1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会. 健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料.

[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21\\_02.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/kenkounippon21_02.pdf) (2015年3月1日アクセス)

- 2) Inoue M, Sawada N, Matsuda T, Iwasaki M, Sasazuki S, Shimazu T, Shibuya K, Tsugane S. Attributable causes of cancer in Japan in 2005--systematic assessment to estimate current burden of cancer attributable to known preventable risk factors in Japan. *Ann Oncol.* 2012; 23: 1362-9.
- 3) 田中千晶, 田中茂穂, 井上 茂, 宮地元彦, John J Reilly. 子どもおよび青少年の身体活動を促進するための “Active Healthy Kids Report Card”. *運動疫学研究.* 2015; 17: 37-42.