

J-MICC Study 静岡地区の進捗状況

2005年にスタートした日本多施設共同コーホート研究（ジェイミックスタディ）は、J-MICC連合を含めた全国で約10万名、静岡地区では約5,000名の方々にご協力いただいております。引き続きご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

研究成果のご報告 ストレス対処行動は死亡リスク低下と関連する？

ストレスとは、外部から刺激（ストレッサー）を受けたときに生じる緊張状態（ストレス反応）のことです。**ストレス反応**には、心理的反応、身体的反応、行動変化が含まれます。ストレス反応は適応反応であり、必ずしも健康に悪影響するとは限りません。しかし、過度のストレスが長期間続くことで健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。

ストレスへの対処行動は、強いストレス状況や出来事への認知的・行動的な反応で、ストレスによる健康影響を左右すると考えられています。また、ストレス対処行動には男女で差があることが分かっています。そこで今回、静岡地区を含む日本多施設共同コーホート研究（ジェイミックスタディ）に参加された方々の調査データに基づいて、**ストレス対処行動**が自覚的なストレスの強さとは別に**死亡リスク**と関係するか、男女別の関連を検証しました。

本研究では、がんや循環器疾患の既往のある方などを除いた**79,580人**を対象として解析しました。ストレスやストレス対処行動は、皆様にご記入いただいた調査票の回答に基づいて評価しました。**5つのストレス対処行動**（感情表出、支援希求、肯定的解釈、積極的問題解決、なりゆきまかせ）の実施頻度（ほとんどない～非常によくある）と、**最近1年間の自覚的なストレスの程度**（まったく感じなかった～おおいに感じた）を4段階で把握しました（表1）。

図1は、ストレス対処行動の頻度と自覚的なストレスの分布です。**女性**（図1上段）と**男性**（下段）で、ストレス対処行動の実施頻度がほぼ同じであることが分かります。最も大きな違いは、**感情的な支援希求**の実施頻度で、約8割の女性が「たまに」以上支援希求を行うのに対し、男性では半数以上が「ほとんどない」と回答しました。

1. いやだと感じていること、思っていることを表情に出す（感情表出）
2. 身近な人・親しい人に相談し、はげましてもらう（支援希求）
3. 困った問題に直面した時よい方向へ解釈しようとする（肯定的解釈）
4. おこった出来事が解決に向かうよう懸命に取り組む（積極的問題解決）
5. なりゆきにまかせる（なりゆきまかせ）

表1. 対処のしかた

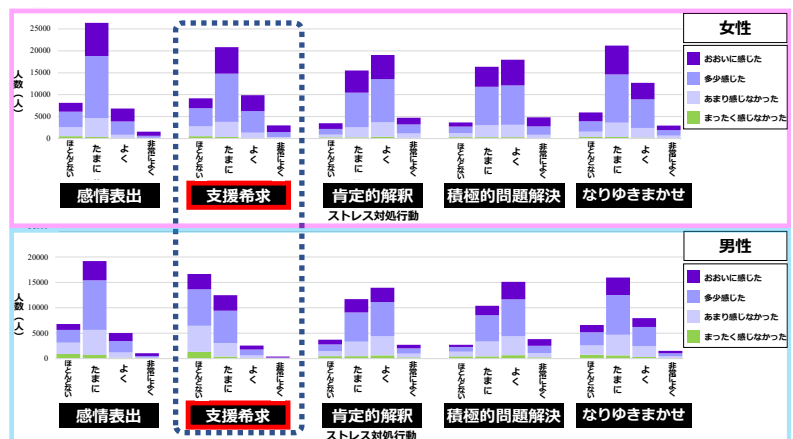


図1. 男女別ストレス対処行動の頻度と自覚的なストレスの分布

図2は、ストレス対処行動と死亡リスクとの関係を示しています。感情表出、支援希求、なりゆきまかせを「たまに」行う女性では、「ほとんどない」と回答した人と比較して約20%死亡リスクが低いことが分かりました。男性では、感情表出、肯定的解釈を「たまに」「よく/非常によく」行う者や、積極的問題解決を「よく/非常によく」行う者では死亡リスクが低いことが分かりました。感情的な支援希求と死亡リスクとの関係には、男女差があることが分かりました。

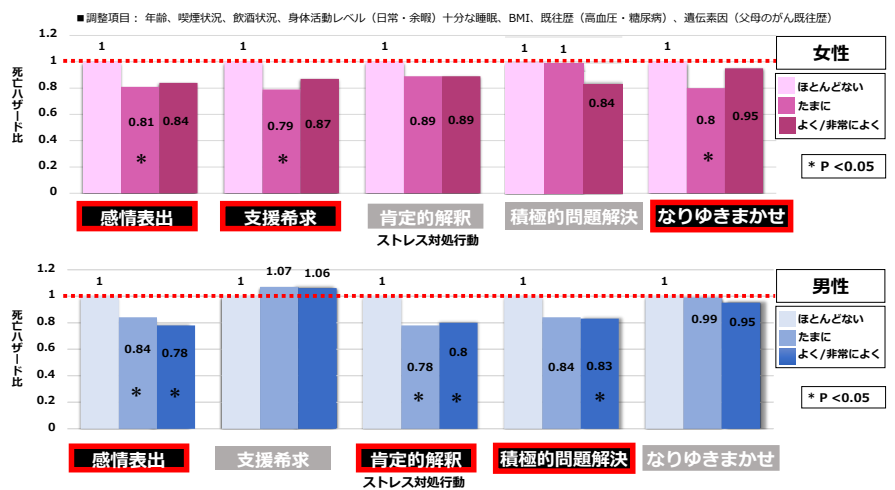


図2. ストレス対処行動と死亡との関係

今後、男女差を含めたストレス対処行動と全死亡の関係におけるメカニズムの解明が求められます。また、死亡リスクを下げるための介入方法に関して更なる研究が必要であると考えられます。

出典: Nagayoshi M, et al. Sex-specific relationship between stress coping strategies and all-cause mortality: Japan multi-institutional collaborative cohort study. J Epidemiol 2021;10.2188/jea.JE20210220.

J-MICC Study 研究参加の状況

ジェイミックスタディは全国にある13研究機関が共同して実施しています。これまで10万人以上の方にご参加頂き、病気の予防に資するたくさんの研究成果を報告してきました。

(2022年12月時点)

研究機関名

千葉県がんセンター・神奈川県立がんセンター・静岡県立大学・愛知県がんセンター・名古屋市立大学・名古屋大学・滋賀医科大学・敦賀市立看護大学・京都府立医科大学・徳島大学・佐賀大学・鹿児島大学・九州大学

事務局からのお知らせ

名古屋大学スタッフです。
J-MICC Study 静岡地区をどうぞよろしくお願いいたします。



研究に関する問い合わせ先：

- ◆名古屋大学大学院医学系研究科 予防医学
〒466-8550 名古屋市昭和区鶴舞町65
TEL 052-744-2132 (担当：永吉)
FAX 052-744-2971
- ◆聖隷予防検診センター 健診看護課
〒433-8558 浜松市北区三方原町3453-1
TEL 053-439-1131

若井建志（名古屋大学大学院医学系研究科予防医学分野 教授、写真前列中央右）が J-MICC Study の中央事務局長、永吉真子（同分野 助教、写真前列中央左）が静岡地区の責任者です。

「健康状態のお尋ね」へのご回答など、日頃からの皆様の温かなご支援に感謝いたしますとともに、引き続きのご協力をよろしくお願い申し上げます。