

## 研究概要

「平城京スタディ」は、住環境や生活習慣が健康に及ぼす影響を調査することを目的に、2010年9月に開始した大規模前向きコホート研究です(参加者数 3012名)。温度や光といった住環境因子と健康との関連についての研究の多くは、動物や少数のヒトの実験研究であり、ヒトを対象にした大規模研究はほとんどありませんでした。私たちの「平城京スタディ」は、その点で非常に斬新で世界で類をみない研究です。

60歳以上で同意の得られた参加者のご自宅を訪問し、48時間の住環境(温度、光、騒音など)の測定に加えて、健康指標(自由行動下血圧、睡眠の質、うつ検査、認知症検査、血液検査など)を測定しています。疫学的手法を用いて、住環境と健康指標の関連を検討し、「どのような住環境で過ごしている人が長生きなのか?」という長期予後や脳卒中・虚血性心疾患・がんの発症との関連を明らかにしていきたいと考えています。

「平城京スタディ」は住環境に注目した研究である以外にも、生体リズム(サーカディアンリズム)にも注目している研究です。生体リズムに強く影響を及ぼすことが分かっている光や温度が、実生活でどのように関連しているのかということは明らかになっていません。「平城京スタディ」では生体リズムの指標としてメラトニン分泌量、体温リズム、身体活動量などを測定しています。また生体リズムに影響を及ぼす食事について、新しい手法を用いて調査しています。

住環境、食事、生体リズム、健康のそれぞれの関連を幅広く検討できる研究計画となっている点が「平城京スタディ」の特徴であり、それぞれの分野の専門家が研究に参加することで包括的な研究ができると考えています。

\*平城京スタディの正式な名称はThe HEIJO-KYO study: Housing Environments and Health Investigation among Japanese Older People in Nara, Kansai Region: a prospective community-based cohort study です。

地域: 奈良県(桜井市、宇陀市、曽爾村、香芝市、生駒市、明日香村)  
開始年: 2010年9月  
対象: 60歳以上の男女3012名  
調査項目: 住環境調査(温度・光・騒音など)、食事調査、身体測定、問診、病歴聴取、アンケート調査(うつ・睡眠・身体活動など)、認知機能検査、血液検査、メラトニン測定、自由行動下血圧測定、アクチグラフ、体温リズム、眼底検査など

本研究の実施にあたっては疫学研究の倫理指針を遵守し、奈良県立医科大学医の倫理委員会の承認を得て実施しています。参加をご辞退される方は、平城京スタディ研究事務局(電話番号 080-2434-4435)までご連絡ください。

## 参加者の皆さまへのお願い

皆さまのご協力により住環境や生活習慣と健康の関連が明らかになってまいりました。これからも定期的にフォローアップ調査などの案内をさせていただきます。研究の結果については、本ホームページや結果報告会、平城京スタディ通信などを通じて皆さまに報告させていただきます。今後とも末永くご協力くださいますよう、よろしく願いいたします。