

研究スタッフ紹介



岡田 直大

東京大学 IRCN
特任准教授

私は今、東京大学で脳の研究をしています。MRIという身体の中の様子を調べることができる、カメラのような機械を用いて、脳の画像のデータを集めています。そしてそのデータを解析することにより、ヒトの脳とこころの関係を調べています。

皆さんと同じくらいの年代の頃は、中学・高校の部活で、オリエンテーリングという、あまり知られていないスポーツに取り組んでいました。もともと運動が嫌いで、しかも不得意だったので、親から運動部に入るよう強く言われ、「楽そうだな」と思って入部したのが、このオリエンテーリング部です。山の中を、地図とコンパスだけを頼りに、一人で次々にチェックポイントを周り、タイムを競うスポーツです。今振り返ると、先輩や友人との関わりを通じ、体もこころも成長でき、部活での経験は私の大きな財産となったと思います。

医師を目指すようになったのもこの頃でした。困っている人々の役に立てる職業であることは、大きな魅力でした。運良く医学部に入学を許され、大学を卒業した後は、精神科医になりました。精神科医として患者さんをきちんと診ることができるようになった頃から、研究の勉強も始めました。具体的には、こころの病気を持つ患者さんの脳の特徴をMRIで調べる研究や、皆さんのうちの一部の方が参加しているMRIの研究に、関わるようになりました。現在は、一旦医療の現場から離れ、MRIの研究を続けつつ、東京大学にあるMRIの機械の管理者として、多くの研究者の支援をおこなっています。

これからも、皆さんのご協力により集めたMRI等のデータを用いて、思春期の方々に役立つような研究成果をまとめ、発表していきたいと考えています。

★ご住所が変更になるご家庭、ご住所が変更されたご家庭へのお願いです。

もうすぐ引越し!
だいたい準備も終わったし、新しい生活が楽しみだわ!
ちょっと遠い場所だけど...

あ!
そういえば...ティーンコホートはどうすればいいの!?

2 通りの方法がありますので、ご連絡ください

1 電話で連絡する
こんど引越しするのですが...

2 ハガキを郵送する
そういえば、ニュースレターと一緒にハガキが入っていたわね...

ご協力いただける方へは
遠方のご自宅まで研究スタッフがお伺いします!

ひきつづきご協力をお願いいたします

TOKYO TEEN COHORT PROJECT

調査
お問い合わせ先

一般社団法人 輿論科学協会「青春期の健康・発達コホート研究」事務局
〒151-8509 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-8-6
Tel 0120-551-327 (AM10:00~PM6:00) 担当: 島田・井田

研究実施
機関

東京大学
公益財団法人 東京都医学総合研究所
国立大学法人 総合研究大学院大学

協力
自治体
窓口

世田谷保健所健康推進課
調布市教育委員会 教育部指導室
三鷹市子ども政策部 児童青少年課



思春期のお子さんとの健康と発達の過程をアンケート調査などにより、科学的に検討するプロジェクトです。

東京ティーンコホートの詳しい情報はホームページでもご覧いただけます

<http://ttcp.umin.jp>

- ◆ 第1号～第14号ニュースレターを掲載しています。
- ◆ 現在の調査協力者数や東京ティーンコホートを紹介する動画も掲載しています。

デザインを
リニューアル
しました

東京ティーンコホート ニュースレター
第15号(2020年6月発行)
発行: 公益財団法人 東京都医学総合研究所

- 巻頭
応援メッセージ: 菊水 健史
- 論文紹介
菊水 健史 / 山崎 修道
東京ティーンコホート

- 岡田 直大
- 巻末
今後も引き続きご協力をお願いします

TOKYO TEEN COHORT NEWS LETTER

東京ティーンコホート
ニュースレター

Vol.15

2020. JUN

前号(2020年1月)発行時には思いもよらなかった状況となりました。新型コロナウイルスの発生後、さまざまな面で生活が変わりましたが、お元気でいらっしゃいますでしょうか。これまでお誕生日にお祝いのメッセージをお送りすることにOKして下さった方へお届けしてきたバースデーカードも、発送に遅れが生じており、申し訳ございません。ゆっくりにはなりますが、必ずお送りしたいと考えておりますので、お待ちいただけましたら幸いです。世界中の研究者がこの未曾有の事態に対応すべく動いています。我々も、心と体の健康を守るために何ができるのか、安全を保ちながら調査できるよう検討を続けています。東京ティーンコホートを支えてくださっている皆様のご健康でありますよう願っております。

応援 メッセージ



麻布大学獣医学部教授
菊水 健史

麻布大学獣医学部教授
1970年鹿児島生まれ。
1994年東京大学獣医学科卒を卒業。三共(現第一三共)神経科学研究所研究員、東京大学農学生命科学研究科(動物行動学研究室)助手を経て麻布大学獣医学部に。博士(獣医学、東京大学1999年)。
小さいときから動物好きで、長年スタンダードプードルと生活。長谷川寿一先生、眞理子先生のところのキクマル、コギク、マギーの育ての親。

私は鹿児島の田舎で生まれ育ちました。小さいときは川で魚を釣り、森で鳥を捕まえ、自然の中で生きていくことを自然に身に着けた、いわゆる野生児でした。自分が自然の一部であり、命が繋がっていることは、荘厳な自然の前で刷り込まれていったと思います。生命の持つ魅力や動植物の共生の成り立ち、そんな漠然とした興味に惹かれて、獣医学の門をくぐりました。その後、行動や脳の働きを知ること、それも社会的な能力、協力や共生、という集団の成り立ちの研究を進めてきました。人生の中での貴重な経験といえば、イヌと出会ったことです。イヌとのふれあいは小学生のときからあったのですが、実際に家の中でスタンダードプードルを飼ってみると、これは異次元の楽しみでした。イヌは不思議な動物です。不思議、というのは、謎という意味よりむしろ、分かりそうで分からない、という意味です。ホモサピエンスの誕生がいまから20万年前だとすれば、イヌとの共生が(諸説あるものの)、5万年程度とすれば、ヒトの歴史の1/4をイヌとともに過ごしてきたこととなります。これまで深い関係になったヒトとイヌ。最近のTTCとの共同研究

でもその互恵的関係の成果が見出すことができました。イヌを飼育しているご家庭のお子さんでは、心的スコアが高くなっていったのです。イヌと一緒にいること、それは言葉は通じませんが、進化の過程で培ってきた心の繋がりを生み、難しい時を過ごす子どもたちにより影響を与えたのかもしれない。それは5万年におよぶ共生の賜物といえるでしょう。現代のお子さんたちは、人工物に囲まれ、電子機器やネット情報に覆いかぶさられています。本来の人間の進化過程で過ごしてきた環境とはまったく異なる世界。その中で、まだまだ壊れやすい子どもたちはどのように生き抜いていくのか。多くの課題があるように思います。イヌと過ごすというのは、都会でもできるヒトがイヌとの共生のなかで過ごすことで得てきたヒトらしい生活の一部を補えるのかもしれない。このような研究が発展することで、ヒトらしさ、とはという視点で新しい社会への提案ができればと思っています。

過去の応援メッセージは
ホームページ上でご覧いただけます

東京ティーンコホート 検索

イヌを飼っていると、 思春期の精神的幸福度が高まる

菊水 健史

麻布大学獣医学部・ヒトと動物の共生科学センター

山崎 修道

東京都医学総合研究所



みなさんはイヌとヒトの歴史がいつ頃から続いているかご存知でしょうか？実は、イヌはヒトと暮らす動物の中で最も歴史が古く、35000年～15000年より前から続いていると言われています。

この長い歴史の中で、イヌとヒトは視線を交わすことで絆をつくることができるようになりました。以前のニュースレター(10号:2017年11月発行)でもご報告したとおり、我々麻布大学の研究チームは、「イヌとヒトは視線を交わすと、オキシトシンという信頼にかかわるホルモンが体内で分泌される」ということを明らかにしました。この、オキシトシンというホルモンは、不安の軽減、ストレスの解消、痛みの緩和、緊張の軽減など、心身に良い効果をもたらします。



ではイヌを飼っていると、心身はより健康になるのでしょうか？2020年1月にInternational Journal of Environmental Research and Public Healthに掲載された論文では、みなさんが10歳のときと12歳のときに回答して下さった東京ティーンコホートのデータにもとづいて、この疑問に挑戦しました。

思春期に入ると、心身の急激な変化に伴い、精神的幸福度は下がる傾向にあることが一般的に知られています。東京ティーンコホートのデータでも同様に、10歳から12歳にかけて精神的幸福度の下がる傾向が統計的に確かめられました。しかし、イヌを飼っている場合に限定すると精神的幸福度は下がらず、イヌを飼っていない場合に比べて精神的幸福度が良いことが、統計的に示されました。

この結果から、イヌを飼っていることは精神的幸福度を高めることにつながっているのではないかと示唆されました。思春期は、本人にとっては体の急激な成長にとまどったり、新しい社会環境に悩んだり、ご家族にとっては反抗期で関わり合いが難しかったりすることもある時期ですが、そんなとき、イヌと一緒に暮らしていることで、日々の幸福度が高まることもあるかもしれません。



Endo, K., et al. (2020) Dog and cat ownership predicts adolescents' mental well-being: A population-based longitudinal study, Int J Environ Res Public Health, 17, 884, doi:10.3390/ijerph17030884

【東京ティーンコホート研究からわかったこと】

SNSに触れる機会が多い女子はやせ願望が強い

【青春期の健康・発達調査】
TEEN COHORT
青春期の健康・発達調査 東京ティーンコホート

コホートキッズの皆さんが10歳のときにご協力いただいた、第1回調査のデータから、10歳の時点でSNSに触れる機会が多い女子は、やせ願望が強いことがわかりました。

やせ願望というのは、「今よりもっとやせたい」という気持ちです。思春期に入ること(10歳から14歳くらい)の女の子は、やせ願望が強くなります。やせ願望が強すぎると、無理なダイエットをやめられなくなってしまい、生活に支障をきたしてしまう可能性があることも知られています。

今までの研究で、「インターネットやSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サイト)を使うと、やせ願望が強くなる」ことはある程度分かっていたので、私たちは、男子と女子の違いをふまえた上で、インターネットやSNSの使い方とやせ願望の関係を調べました。「インターネットを使う時間の長さや目的(宿題に使うのか、SNSに使うのか)によって、やせ願望の強まり方が違うのではないかと考えて、男子と女子それぞれのデータを分析しました。

女子では、SNSの利用が、やせ願望の強さと関係していました。インターネットを使う時間の長さや、宿題や友達とメールをするためにインターネットを使うことは、やせ願望の強さと関係しませんでした。また、男子では、SNSの利用は、やせ願望と関係しませんでした。

最近の研究では、SNSの利用目的には男女差があることがわかっています。女性は、今ある人間関係を維持したり、他人と自分を比べたりするためにSNSを利用することが多いのに対して、男性は、自分の意見を多くの人に伝えたり、新しい人間関係をつくるためにSNSを利用することが多いという研究もあります。こうした男女の違いが、SNSとやせ願望の関係にも影響しているのではないかと考えて、研究を進めています。



Sugimoto N, Nishida A, Ando S, et al. Use of social networking sites and desire for slimness among 10-year-old girls and boys: A population-based birth cohort study. Int J Eat Disord. 2020;53:288-295. https://doi.org/10.1002/eat.23202