



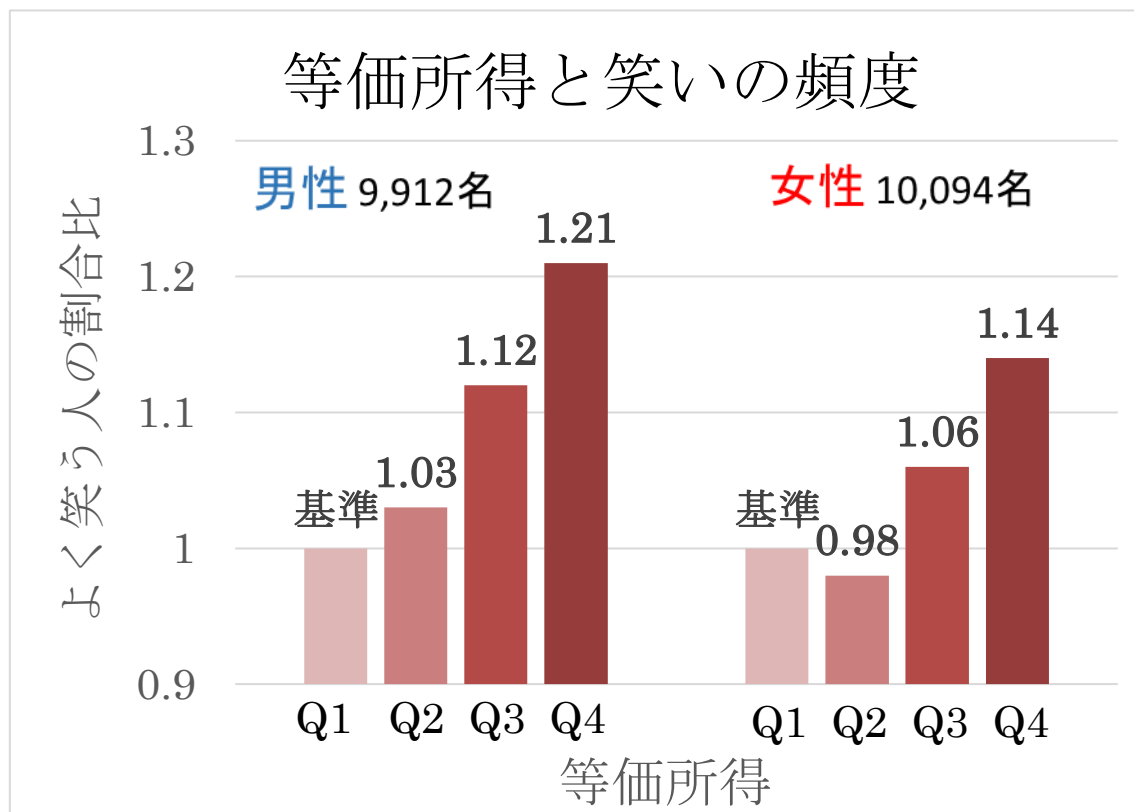
所得と笑いの関係

今までの研究から笑うことが健康に良い影響を与えることがわかっています。一方、所得が心理的健康に影響を与えることが報告されています。しかし、これまで所得と笑いの頻度の関係を検討した研究はありません。

そこで私たちは、約2万人の65歳以上の高齢者を対象に、世帯内収入の指標である等価所得(世帯収入/ $\sqrt{\text{世帯人数}}$)と笑いの頻度を調べました。また、社会とのつながりが充実すると等価所得と笑いの頻度の関係がどのように変化するかを調べました。

その結果、等価所得の高さと笑いの頻度には関係性があることがわかりました。さらに、社会関係(友人と会う頻度、家族と同居)が充実している人は笑いの頻度が高いことがわかりました。

お問い合わせ先： 福島県立医科大学 疫学講座 今井友里加 i.yrk.nb1@gmail.com,
大平哲也 teohira@fmu.ac.jp, TEL024-547-1343, FAX 024-547-1336



等価所得が高いほうが**男:1.21倍** **女:1.14倍**よく笑う

Q1 (男<157万円; 女<124万円), Q2 (男 157万円-202万円; 女 124万円-194万円),
Q3 (男 202万円-318万円; 女 194万円-275万円), Q4 (男 ≥318万円; 女 ≥275万円)



■背景 今までの研究から笑うことが健康に良い影響を与えることがわかっています。一方、所得が心理的健康に影響を与えることが報告されています。しかし、これまで所得と笑いの頻度の関係を検討した研究はありません。さらに、日常生活において笑いは人との会話やつながりにおいて生じます。そのため、社会とのつながりが所得と笑いの頻度の関係に影響を及ぼしているのではないかと考えました。そこで私たちは、世帯内収入の指標である等価所得と笑いの頻度を調べました。また、社会とのつながりが充実すると等価所得と笑いの頻度の関係がどのように変化するかを調べました。

■対象と方法 65歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に行われた、日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)プロジェクトの2013年度の調査データを用いました。本研究ではこのうち笑いの頻度の質問を含む調査票を回答した26,368名を対象とし、笑いの頻度未回答者、等価所得を算出できない者、要介護者を除外した20,006名を解析対象者としてしました。説明変数を等価所得とし、4分位にしました。目的変数は笑いの頻度とし、「ほぼ毎日日声を出して笑う」と回答した者を笑う頻度が高い者としてしました。共変量として年齢、手段的日常生活動作、抑うつ状態、友人と会う頻度、社会参加グループの数、同居人数を用いてバイノミアル回帰分析を行いました。また、社会関係として、友人と会う頻度、社会参加グループの数、同居人数を指標としてしました。それぞれの社会関係指標と等価所得を組み合わせ、よく笑う人の割合を算出しています。

■結果 男女ともに等価所得が高いほど、笑う頻度が高いことがわかりました。また、抑うつ症状の人を除外して同様の解析を行いました。結果は変わりませんでした。社会関係に関しては、社会関係が希薄な人は笑いの頻度が少ないことがわかりました。等価所得は高いが社会関係が希薄な人(友人と会う頻度が低い、1人暮らし)よりも、等価所得が低くても社会関係が充実している人(友人と会う頻度が高い、何人かで住んでいる)の方がよく笑うことがわかりました。さらに、女性に関しては、社会関係が希薄な人(社会参加グループが少ない、友人と会う頻度が低い)は、等価所得と笑いの頻度が関連していましたが、社会関係が充実している人(社会参加グループが多い、友人と会う頻度が高い)は、等価所得と笑いの頻度は関連性が見られませんでした。

■結論・意義 本研究は、等価所得と笑いの頻度の関係を示した初めての研究です。さらに、社会関係の充実が笑いの頻度と関連することも示唆されました。高齢者の社会関係を充実させることで笑いの頻度が増加し、高齢者の健康増進につながるかもしれません。一方、本研究はある1時点で作られたデータを分析しているため、所得が多いと笑いが増えるのか、笑いが多いと所得が増えるかどちらが先かの因果関係については明らかではありませんので、今後は追跡研究による因果関係の検討が必要です。

■発表論文 Imai Y, Nagai M, Ohira T, Shirai K, Kondo N, Kondo K. The impact of social relationships on income-laughter relationships among older people: The JAGES cross-sectional study. *BMJ Open* 2018;0:e019104. doi:10.1136/bmjopen-2017-019104

■謝辞 本研究は日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study, JAGES)プロジェクトのデータを使用しました。記して深謝します。