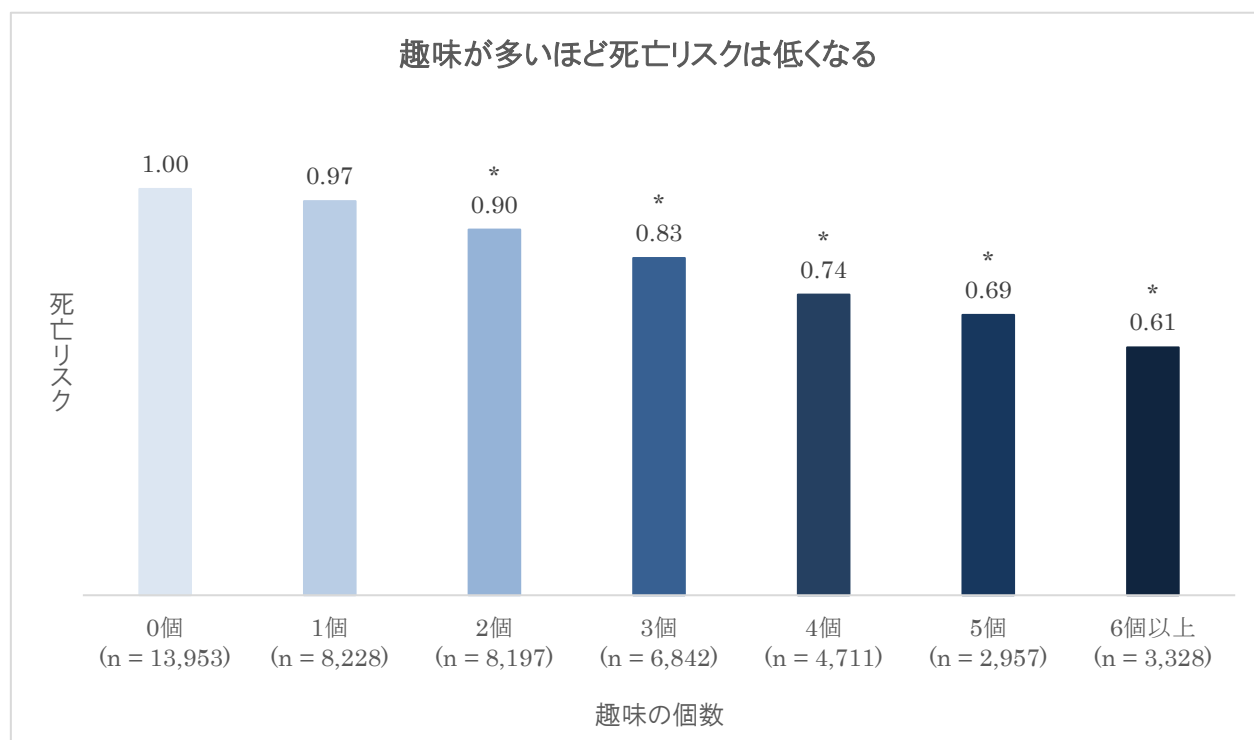


多趣味な高齢者は死亡リスクが低い 趣味 2個で10%、5個で31% のリスク軽減効果

～ 特に効果的なのは「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に行く趣味」～

多趣味であることは健康によいのか、またどんな趣味が健康によいのかについて、これまで十分に検証されていませんでした。本研究では、65歳以上の地域在住の日本の高齢者48,216名（男性22,178名、女性26,038名）を対象として、趣味活動と死亡リスクの関係を解析しました。6年間の追跡研究の結果、趣味の数が多いほど死亡リスクは低くなりました。趣味の数が0個の人に比べて、趣味が2個の人では10%、5個の人では31%死亡リスクが低い結果となりました。また趣味のタイプ別に見てみると、「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に行く趣味」が死亡リスクの軽減に特に効果的であることが示されました。

お問合せ先： 東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野 教授 藤原武男 fujiwara.hlth@tmd.ac.jp
東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野 小林 崇希 tk.takakikobayashi@gmail.com



- ・ 年齢、性別、教育歴、経済状況、就労状態、同居の有無、婚姻状況、喫煙、飲酒、BMI、IADL、うつ症状、認知機能、主観的健康度、疾患（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、呼吸器疾患、その他）の影響を調整しています。
- ・ *は統計学的に有意な関連があったことを示しています。
- ・ 趣味の個数が0個の人を基準にしています。

■背景

高齢者における趣味活動が健康リスクを下げることは知られていますが、趣味の数やどのような趣味が死亡リスクの軽減に効果的なのかについてはわかっていませんでした。そこで本研究は、日本の高齢者における趣味活動と死亡リスクの関連について6年間の追跡調査をしました。

■対象と方法

2010年に実施したJAGES(Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究)調査に参加した65歳以上の高齢者48,216名(男性22,178名、女性26,038名)を約6年間追跡し、趣味活動への参加と死亡リスクの関連について分析しました。趣味の個数は、25の項目(ゴルフ、グランドゴルフ、ゲートボール、体操・太極拳、散歩・ジョギング、囲碁・将棋・麻雀、読書、パソコン、楽器演奏、コーラス・民謡、カラオケ、舞踏・ダンス、俳句・短歌・川柳、書道、茶道・華道、手工芸、絵画・絵手紙、写真撮影、園芸・庭いじり、作物の栽培、旅行、山登り、釣り、パチンコ、その他)から複数回答をいただき、当てはまる数を合計しました。さらにこれら25の趣味項目を「身体を動かす趣味(ゴルフ、グランドゴルフ、ゲートボール、体操・太極拳、散歩・ジョギング、舞踏・ダンス、園芸・庭いじり、作物の栽培、山登り)」や「誰かと一緒に行う趣味(ゴルフ、グランドゴルフ、ゲートボール、囲碁・将棋・麻雀、コーラス・民謡、カラオケ、舞踏・ダンス)」などタイプ別に分け、それらを比較検討する解析も行いました。

■結果

分析対象者のうち、趣味の個数が0個の人は13,953人、1個の人は8,228人、2個の人は8,197人、3個の人は6,842人、4個の人は4,711人、5個の人は2,957人、6個以上の人は3,328人でした。また死亡者数に関しては、趣味の個数が0個の人の中では2,077人、1個の人の中では1,180人、2個の人の中では921人、3個の人の中では630人、4個の人の中では363人、5個の人の中では208人、6個以上の人の中では196人でした。趣味の個数と死亡リスクの関連の分析の結果、趣味の数が多いほど死亡リスクが低くなること示されました。また、趣味のタイプ別に見てみると、「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に行う趣味」が特に死亡に予防的に働く(「身体を動かす趣味」1個で9%、「誰かと一緒に行う趣味」1個で13%の死亡リスク軽減効果)ことが明らかになりました。なお、「文化的な趣味(囲碁・将棋・麻雀、読書、楽器演奏、コーラス・民謡、俳句・短歌・川柳、書道、茶道・華道、手工芸、絵画・絵手紙、写真撮影)」や「自分一人で行う趣味(読書、パソコン、楽器演奏、俳句・短歌・川柳、書道、手工芸、絵画・絵手紙、釣り、パチンコ)」については、死亡リスクとの有意な関連は見られませんでした。

■結論・本研究の意義

高齢者において、趣味の数が多いほど死亡リスクが低いことが示されました。また「身体を動かす趣味」と「誰かと一緒に行う趣味」が特に死亡に予防的に働くことも示され、多趣味である人ほど、そのような趣味を持っている可能性も高くなり、それ故死亡リスクが低くなるということが言えそうです。地域住民の身体活動と社会交流の機会を増やすような施策が重要であることが示唆されました。

■発表論文

Kobayashi T, Tani Y, Kino S, Fujiwara T, Kondo K, Kawachi I. Prospective Study of Engagement in Leisure Activities and All-Cause Mortality Among Older Japanese Adults. *J Epidemiol*. In press

■謝辞

本研究は、JAGESプロジェクトデータを使用し、厚生労働科学研究費補助金(H28-長寿-一般002)などの助成を受けて実施した。記して深謝します。