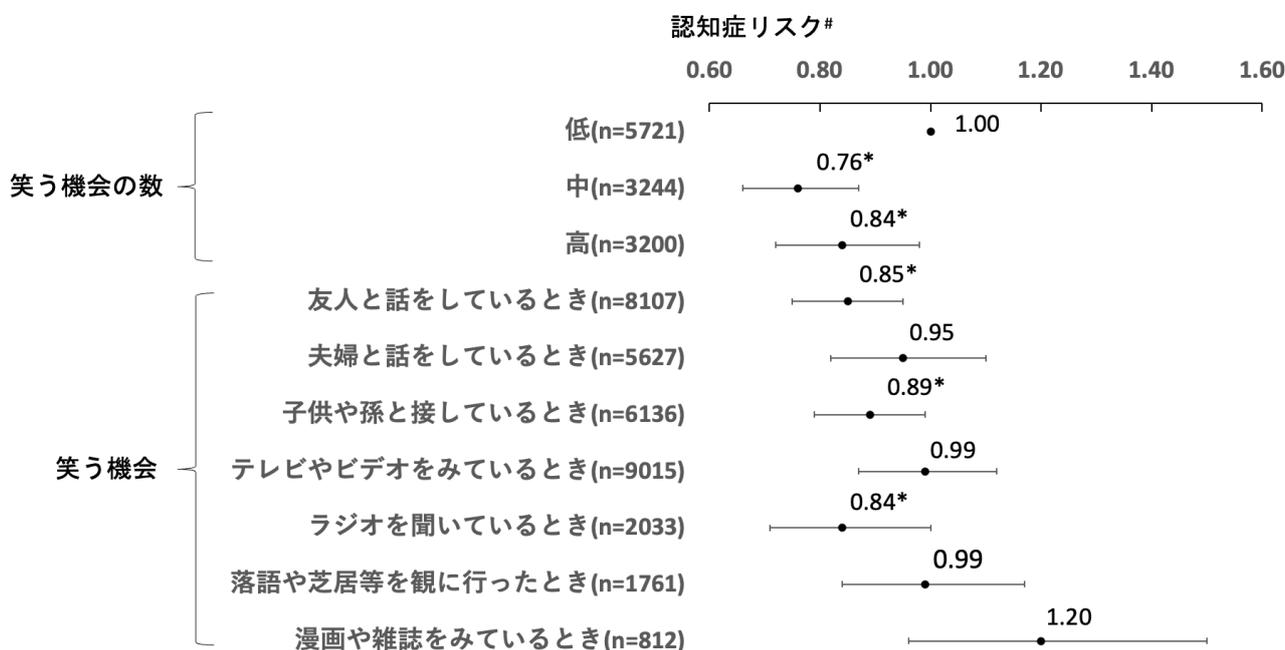


笑う機会が多い高齢者は認知症リスク約2.5割減

～特に友達・子供や孫との笑いが効果的～

認知症予防には健康行動が重要な役割を果たしますが、高齢者の中には健康的なライフスタイルを維持することが困難な方もいます。笑いは健康に良い影響を与えることが多くの研究で明らかにされています。しかし、笑いと認知症リスクの関係については、今までほとんど証拠がありません。本研究では、65歳以上の地域在住の日本の高齢者12,165名を対象として、笑う機会(友人・夫婦と話をしているとき、子供や孫と接しているとき、テレビやビデオをみているとき、ラジオを聞いているとき、落語や芝居等を観に行ったとき、漫画や雑誌をみているとき)について、認知症予防の影響を6年間の追跡研究により検証しました。その結果、笑う機会が多かった人は、認知症リスクが低くなり、認知症予防につながる可能性が示唆されました。特に、友達・子供や孫との笑いが効果的でした。

お問合せ先： 大阪大学大学院医学研究科 社会医学講座 公衆衛生学 王雨
wangrain0924@hotmail.com



#: 年齢、性別、教育歴、婚姻状況、等価所得、うつ傾向、既往歴(糖尿病、高血圧)、肥満度、歩行時間、喫煙習慣、手段的日常生活活動、社会参加の影響を統計的に調整しています。

*: $p < 0.05$ (この結果が偶然のためにたまたま観察される確率を計算したところ 5%未満であることを意味します)

■背景

笑いは健康に良い影響を与えることが多くの研究で明らかにされています。しかし、笑いと認知症リスクの関係については、今までほとんど証拠がありません。笑いは主に社会的行動であり、社会的絆を確立し維持するための同意や愛情の行為として、会話や社会関係の中で主に発生します。人は一人でいるときよりも他人といるときの方が笑いやすく、個人ネットワークや社会における社会関係の役割が強調されます。そこで、我々は、笑う機会と認知症リスクとの関連を検討しました。

■対象と方法

2013年に実施したJAGES(Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究)調査の質問紙バージョンに回答した65歳以上の高齢者を約6年間追跡し、笑う機会と認知症発症との関連について分析しました。認知症、笑いに関する情報が得られており、歩行・入浴・排泄に介助が必要な人を除いた12,165名のデータを使用しました。笑う機会は、7つの項目(「友人と話をしているとき」・「夫婦で話をしているとき」・「子供や孫と接しているとき」・「テレビやビデオをみているとき」・「ラジオを聞いているとき」・「落語や芝居等を観に行ったとき」・「漫画や雑誌をみているとき」)を選択し、当てはまる数を合計して、全体の数値を三分位でグループ分けしました。認知症は介護保険賦課データにある「認知症高齢者の日常生活自立度」のランクⅡ以上と定義しました。認知症リスクは年齢、性別、教育歴、婚姻状況、等価所得、うつ傾向、既往歴(糖尿病、高血圧)、肥満度、歩行時間、喫煙習慣、手段の日常生活活動、社会参加を調整してCox比例ハザードモデルを用いて解析しました。

■結果

約6年間の追跡期間中に、新規認知症が1,240件観察されました。上記の年齢や性別などの項目の影響を調整した上でも、笑う機会が一番少ないグループと比べて、笑う機会が一番多いグループは認知症リスクが26%低いことがわかりました。また、「友人と話をしているとき」・「子供や孫と接しているとき」・「ラジオを聞いているとき」笑った人は、認知症リスクが約10-15%低いこともわかりました。

■結論・本研究の意義

個人的・社会的な場における笑う機会の多様性は、認知症リスクの低減と関連していました。高齢者の笑う機会が増えることは認知症予防に役立つかもしれません。

■発表論文

Wang Y, Shirai K, Ohira T, Hirotsuki M, Kondo N, Takeuchi K, Yamaguchi C, Tamada Y, Kondo K, Cadar D, Iso H. Occasions for laughter and dementia risk: Findings from a six-year cohort study. *Geriatr Gerontol Int*. 2022May;22(5):392-398. doi: 10.1111/ggi.14371. Epub 2022 Mar 14. PMID: 35289045.

■謝辞

本研究は、独立行政法人日本学術振興会、厚生労働省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、国立研究開発法人科学技術振興機構、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター等からの研究費の助成を受けて行われました。記して深謝します。