

ポジティブ感情で認知症リスクが半減

幸福感や満足感などポジティブな感情を強く持つ人ほど、健康状態が良いという多くの研究報告があります。私たちは、愛知県の6自治体に住む65歳以上の高齢者14,286人を4年間追跡し、ポジティブ感情と認知症発症との関連について検討しました。ポジティブ感情は5項目（「今の生活に満足していますか」「普段は気分がよいですか」「自分は幸せなほうだと思いますか」「こうして生きていることは素晴らしいと思いますか」「自分は活力が満ちていると思いますか」）に、「はい」または「いいえ」で解答してもらう方法で測りました。

4年間に、男性で333人（4.9%）、女性で468人（6.3%）が認知症を発症しました。調査開始時点で5項目すべてに「はい」と回答していた高齢者は、「はい」が1つもなかった高齢者に比べ、認知症になるリスクが男性でおよそ50%、女性では70%減少していました（下表1）。また、「はい」の項目が1つ増えるごとに、リスクはおよそ13%から21%減少していました（表1）。

表 1

ポジティブ感情の「はい」の項目が多い人ほど、認知症になりにくい

	モデル 1 (年齢調整)	モデル 2 (年齢、健康状態、 生活習慣を調整)	モデル 3 (年齢、健康状態、生活習慣、 社会関係を調整)
男性 (6,813 人)	0.80 (0.74-0.87)**	0.85 (0.78-0.92)**	0.87 (0.80-0.95)**
女性 (7,473 人)	0.75 (0.70-0.81)**	0.77 (0.72-0.83)**	0.79 (0.73-0.85)**

- ※ 表の数値は、統計的な手法により認知症の発症に関連する要因を考慮した上での認知症発症リスクを表します（Cox比例ハザードモデル）。
- ※ モデル1で年齢調整とあるのは、年齢が同じとみなした場合に、「はい」と答えたポジティブ感情項目が1つ増えるごとの認知症発症リスクを表します。モデル2と3の数値は、さらに健康状態や社会関係などが同じと見なした場合のリスクを表しています。
- ※ 例えば、モデル3では、男性でポジティブ感情の「はい」の項目が1つの人は0個の人に比べ、認知症になるリスクが0.87倍、2つであれば $0.87 \times 0.87 = 0.76$ 倍、3つであれば $0.87 \times 0.87 \times 0.87 = 0.66$ 倍、4つなら0.57倍、5つ（すべての項目で「はい」）なら0.50倍、つまり認知症リスク半減を意味します。女性のリスクの算出方法も同じで、すべての項目で「はい」なら0.79の5乗で0.31倍、つまり認知症リスク約70%減を意味します。

背景

幸福感や満足感などポジティブな感情と健康の関連が注目されています。ポジティブな感情は寿命の長さや身体機能低下リスクの低さと関連していたこ

とも報告されています。しかし、認知症発症との関連を示した研究はまだありません。そこで本研究では、認知症発症との関連を調査しました。

対象と方法

愛知県内の6自治体在住の自立高齢者（65歳以上）を対象としました。2003年に行った郵送自記式調査（回収率52.6%）の回答者を4年間追跡し、認知症発症の有無とポジティブ感情との関連を検討しました。ポジティブ感情は、GDS（高齢者用うつ尺度）15項目版のポジティブ5項目（「今の生活に満足していますか」「普段は気分がよいですか」「自分は幸せなほうだと思いますか」「こうして生きている

ことはすばらしいと思いますか」「自分は活力が満ちていると思いますか」）を使用しました。なお、この研究では臨床診断ができないため、厚生労働省の「認知症高齢者の自立度判定基準」ランクⅡ（たびたび道に迷ったり、一人で留守番ができないなど、日常生活に支障が出るレベル）以上による要介護認定を「認知症の発症」とみなしています。

結果

4年間に、男性で333人（4.9%）、女性で468人（6.3%）が認知症を発症していました（下図1）。年齢や健康状態、生活習慣、社会関係に関わらず、調査時のポジティブ感情について「はい」と答えた項目が0個の高齢者に比べ、「はい」と答えた項目が1つ増えるごとに、認知症を伴う要介護認定項目

が1つ増えるごとに、認知症を伴う要介護認定を受けるリスクが、男性で13%、女性で21%低いことが確認されました。5項目すべてに「はい」と回答していると、認知症になるリスクが男性でおよそ50%、女性では70%の減少でした（前頁表1）。

論文発表

Chiyo Murata, Tokunori Takeda, Kayo Suzuki, Katsunori Kondo. Positive affect and incident dementia among the old. Journal of Epidemiological Research, 2 (1): 118-124.2016

謝辞

本研究は、愛知老年学的評価研究（Aichi Gerontological Evaluation Study, AGES）プロジェクトのデータを使用しました。

図 1

ポジティブ感情と認知症発症との関連

