

～日英比較研究より～

日本人高齢者の長生きのために改善の余地の大きいポイント

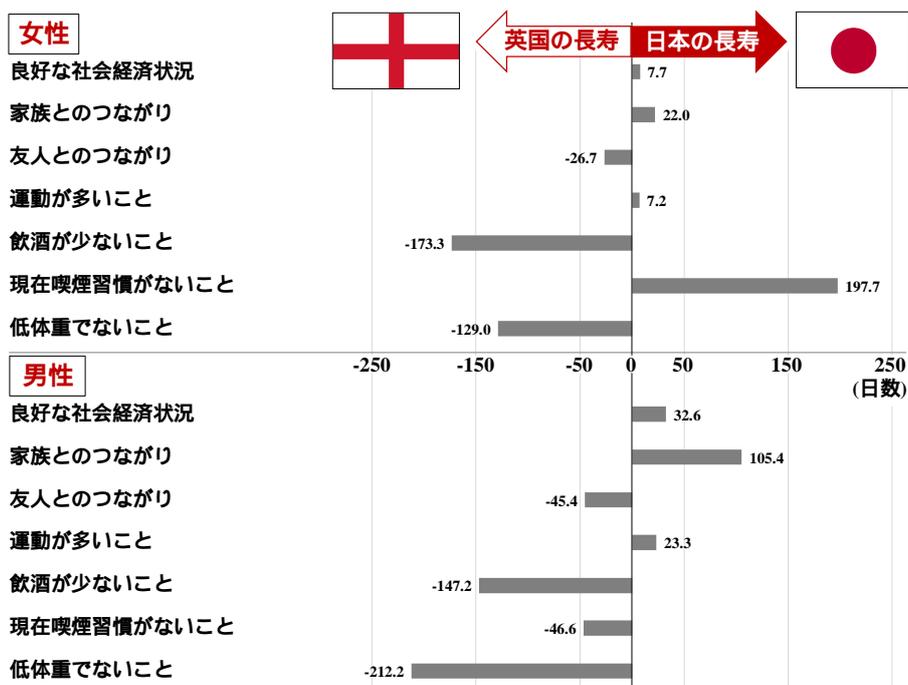
- ・男女ともに、高齢者では「やせ」(低体重)からの脱却を
- ・男性では、友人との交流を増やし、喫煙を減らすこと

日英共同研究チームでは、65歳以上の日本人13,176人、英国人(イングランド在住者)5,551人を約10年追跡したデータを分析しました。その結果、

- 日本人は、英国人よりも、女性では319日、男性では132日、長生き  
このような差がついた原因は、
  - 男性では、家族とのつながりがある人が多いことにより、日本人が英国人よりも105日間分長生き
  - 一方、友人とのつながりが相対的に多い英国人男性では、これにより、日本人男性と比べて、45日間の長寿につながっている
  - 女性では、タバコを吸わない人が日本人女性で多いことで、英国女性にくらべて198日もの長寿につながっている
  - 男性では反対に日本人の喫煙が多く、これが英国人の47日間の長寿につながっていた
- 特筆すべきは、
- 日本人で最も改善の余地があるのは、低体重\*であること。日本人は低体重により、女性で129日、男性で212日も短命になっている

これらの知見を活かすことで、両国でより効果的な健康政策が立案できると考えられます。

お問合せ先： 東北大学大学院歯学研究科 国際歯科保健学分野 相田 潤 j-aida@umin.ac.jp



図．各要因による9.4年間での日英(イングランド)の生存期間の差～日英高齢者の生存期間の比較研究から～  
(65歳以上の日本人13,176人、英国人(イングランド在住者)5,551人)

## 背景

日本人は、特に女性で世界的にも長寿であることが知られています。しかしこれまで国際比較研究では欧米が中心で、長寿である日本人を含めた研究は少なかったです。また、世界的に高齢化が進んでいますが、高齢者の余命は平均寿命と必ずしも一致するとは限らないこともあり高齢者における研究が重要ですが、高齢者の国際比較研究は少なかったです。そこで日本と英国(イングランド在住者)の高齢者の生存期間の差に寄与する社会的要因や行動要因を調べる研究を行いました。

## ■対象と方法

日本老年学的評価研究プロジェクト(the Japan Gerontological Evaluation Study, JAGES)の2003年調査および、英国縦断的高齢化調査(the English Longitudinal Study of Ageing, ELSA)の2002～3年調査をベースラインとして、65歳以上の高齢者を9.4年間(3,436日)追跡したコホート研究の分析を実施しました。

行動要因として、運動(スポーツクラブの参加の有無)、喫煙、飲酒、BMI(肥満度)を、社会要因として教育歴(社会経済状況の変数)、家族とのつながり(婚姻状態)、友人とのつながり(友人と会う頻度)を用いました。ベースライン時点での既往歴(がん、心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病、精神疾患)や日常生活動作、年齢は共変量として最初に調整をしました。

死亡(すべての死亡原因を含む)までの日英の生存期間の差(日英ごとに15%の人が死亡するまでの時間の差)をラプラス回帰分析で推定をしました。

## ■結果

ELSAの女性は3,083人(平均年齢74.7歳[SD = 7.3])、男性は2,468人(平均年齢73.7歳[SD = 6.7])、JAGESの女性は6,882人(平均年齢73.4歳[SD = 6.3])、男性は6,294人(平均年齢72.5歳[SD = 5.7])でした。9.4年間(3,436日)の追跡期間中に英国の女性の31.3%、男性の38.6%が死亡した一方、日本では女性の19.3%、男性の31.3%の死亡にとどまりました。追跡開始時点の健康状態や年齢の差などを調整したうえで、日本人の女性は319日、男性は132日、英国人よりも生存期間が長かったです。家族とのつながりは英国人男性よりも日本人男性で多く、これは日本人男性が英国人男性よりも105日間生存期間が長いことにつながっていました。反対に友人とのつながりは英国人男性で多く、これは日本人男性と比較して英国人男性の45日間の長寿につながっていました。英国人女性よりも日本人女性でタバコを吸っている人が少なく、これは比較して198日の長寿につながっていました。男性では日本人よりも英国人で喫煙が少なく、英国人男性の47日間の長寿につながっていました。日本人男女では低体重が多く、これは英国人に比べて女性で129日、男性で212日間生存期間が短いことにつながっていました。

## ■考察

人々のつながりは、ソーシャルサポートを増やしたり生活習慣を良くすることなどで(悪くすることもあります)、健康を良くすることが知られています。本研究では、日英の家族(婚姻状態)および友人とのつながりの程度の違いと健康の関係について明らかにしました。結婚をしている人が日本の方が英国よりも多く、そのことが特に日本人男性の長寿につながっていました。一方で日本人男性は特に友人と会わない人が多く、これが生存期間を短くする方向に働いていました。地域にサロンを設置することや趣味やスポーツの会があることで人々の交流が生まれて健康が良くなる可能性が示されていますので、こうした取り組みで人々のつながりを増やすことが重要だと考えられます。

また、低体重(\*)の人々で生存期間が短く、英国に比べて日本人高齢者に低体重の人が多くことが日本人の生存期間を縮めていました。体重は重すぎても軽すぎても死亡率が高くなることが示されていますが、若い人に比べて高齢者では比較的重い体重で死亡率が最も低くなるため、低体重の悪影響が大きいです。英国に比べ日本では肥

満が少ない反面、低体重が高齢者の死亡を増やしていると考えられます。

喫煙に関しては、高齢者においても有害であることが知られています。英国では男女の喫煙率は同じくらい(女性の現在喫煙習慣がある人が13.1%、男性で12.0%)でしたが、日本では女性が2.5%で男性が24.0%でした。日本人男性の喫煙率が英国人男性程度に下がれば、また英国人女性の喫煙率が日本人女性程度に下がれば、生存期間の改善に大きく寄与することでしょう。

(飲酒に関しては、普段飲酒をしている人がまったく飲まない人よりも生存期間が長い傾向にある結果でしたが、近年の研究で適量の飲酒が健康に良いことに疑問が投げかけられています。病気をした人が飲酒をしていない可能性もあり、結果の解釈に注意が必要です。)

\* BMIが18.5未満、65歳以上の日本人男性(平均身長164cm)の場合体重50kg未満、日本人女性(平均身長150cm)の場合42kg未満(2015年の国民健康栄養調査による)。

\* 本研究での低体重の人の割合は(BMI18.5未満)、英国では女性で1.7%、男性で0.8%でした。日本では女性で8.8%、男性で7.5%でした。

## ■結論

「日本人男性で友人との、英国人男性で家族との、つながりを増やすこと」、「日本人男性と英国人女性で、喫煙を減らすこと」、「日本人男女の低体重を改善すること」が一層の長寿の達成に必要で、なおかつ改善が比較的しやすい要因だと考えられます。

## ■本研究の意義

一方の国で実現できていることは、他方の国でも実現が不可能ではないと考えられます。高齢化社会において高齢者を対象に国際比較研究でこうした要因を明確化し、どの程度の生存期間の違いに現れているかを生存期間で明示した研究は存在しませんでした。より健康的な社会の実現に示唆が得られる研究となります。

## ■出版論文

Aida J, Cable N, Zaninotto P, Tsuboya T, Tsakos G, Matsuyama Y, Ito K, Osaka K, Kondo K, Marmot M, Watt R: Social and behavioural determinants of the difference in survival among older adults in Japan and England. *Gerontology*, DOI: 10.1159/000485797.2018

## 謝辞

本研究は、日本福祉大学健康社会研究センターによる日本老年学的評価研究(the Japan Gerontological Evaluation Study, JAGES)プロジェクトのデータを使用し、私立大学戦略的研究基盤形成支援事業(文部科学省)、並びに、科学研究費補助金(22330172, 22390400, 22390400, 22592327, 23243070, 23590786, 23790710, 24390469, 24530698, 24653150, 24683018, 25253052, 25870573, 25870881, 26285138, 26882010, 15H04781, 15H01972, 16H05556, 16K19267)、厚生老科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業, H22-長寿-指定-008, H24-循環器等(生習)-一般-007, H24-地球規模-一般-009, H24-長寿-若手-009, H25-健危-若手-015, H26-医療-指定-003(復興), H26-長寿-一般-006, H27-認知症-一般-001, H28-長寿-一般-002)、国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)長寿科学研究開発事業、長寿科学振興財団長寿科学研究者支援事業、長寿医療研究開発費などの助成を受けて実施した。記して深謝します。