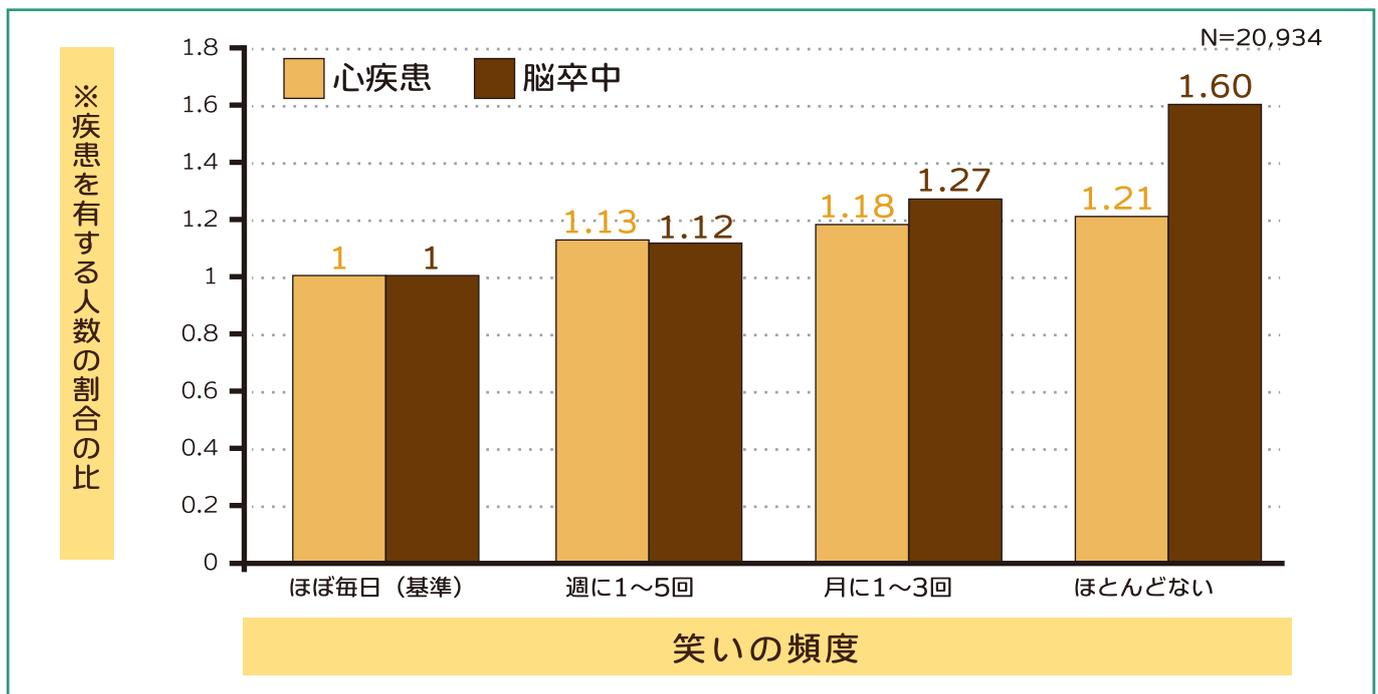


# 笑わない人は脳卒中リスク1.6倍増

笑いが健康に良いことは、これまでの様々な研究が示しています。特に、うつ病、認知症、不眠症といった精神疾患と笑いの関連を見る研究は盛んに行われてきました。しかし、笑いと器質的疾患との関連を調べた研究は比較的少なく、その中でも「笑いと心疾患」、「笑いと脳卒中」との関連については、ほとんど研究されてきませんでした。

今回、2013年10月に65歳以上の高齢者に郵送調査を行い、そのうち20,934人を対象に、BMIや高脂血症や高血圧などを調整して、笑いの頻度と心疾患または脳卒中との関係を分析しました。なぜ心疾患と脳卒中なのかといいますと、笑いは動脈硬化やストレスに対して好影響を及ぼすことが先行研究でわかっており、動脈硬化やストレスは心疾患と脳卒中の有名なリスクファクターだからです。

調査の結果、笑う頻度が最も少ない高齢者は、ほぼ毎日笑う高齢者に比べ、脳卒中を有する割合が約1.6倍高いことが分かりました。また心疾患でも約1.2倍高いことが分かりました。笑いが高齢者において心疾患または脳卒中の発症を抑えるのに有用である可能性が示されました。



## グラフの見方 .....

- 縦軸は、病気の発症ではなく、心疾患または脳卒中を持つ人の割合を比べている。
- ほとんど笑わない群は、ほぼ毎日笑う群に比べ、脳卒中を有する割合が約1.6倍高い。
- これらの値は、抑うつ症状の有無・年齢・性別・BMI・飲酒・喫煙・運動・社会参加といった、笑いと健康の関係に影響を与える可能性のある状況の影響を統計処理により除いてある。

## 背景と目的 .....

笑いが健康に良いことは、これまでの様々な研究が示唆しています。その中に、笑いとうつ病やストレスに関する研究結果があります。動脈硬化やストレスは、心疾患または脳卒中の有名なリスクファ

クターですが、笑いとうつ病または脳卒中の関連を調べた研究は今までにありませんでした。そこで本研究では、笑いの頻度とうつ病または脳卒中との関連を評価することを目的としました。

## 対象と方法 .....

2013 年度日本老年病学会アンケート調査の質問項目 B に回答した 65 歳以上の高齢者 26,368 人のうち、笑いやうつなどの質問項目に回答漏れのない

20,934 人 のデータを分析し、笑いの頻度・場面と自己評価した健康度との関係を分析しました。

## 結果 .....

BMI、高脂血症、高血圧、うつなどを調整した上でも、笑う頻度が最も少ない群は、脳卒中を有する割合が、ほぼ毎日笑う群に比べて

約 1.6 倍高いことが分かりました。心疾患でも約 1.21 倍高いことが分かりました。

## 意義 .....

この研究結果は、笑いが高齢者において心疾患または脳卒中の発症を抑えるのに有用である可能性を示しています。要因としては、笑いがストレスを軽減するなどのメカニズムが考えられますが（先行研究から心疾患または脳卒中とストレスとの密接な関連が分かっています）、こうしたメカニズムについてはさらなる研究が必要です。

なお、本研究は「よく笑う人ほど脳卒中や心疾患を有さない」可能性を示唆しますが、このことが「よく笑うと脳卒中にならない」というような「笑いの予防効果」を強く示唆することはできない点にご留意ください（これを明らかにするには、いつその研究が求められます）。

### 論文発表

日本疫学会の専門誌：「Journal of Epidemiology」から出版される予定です

Hayashi K, Kawachi I, Ohira T, Kondo K, Shirai K, Kondo N: Laughter is the Best Medicine? A Cross-Sectional Study of Cardiovascular Disease Among Older Japanese Adults. J Epidemiol 26 (10): 546-552, 2016

### 謝辞

本研究は、日本老年学的評価研究（Japani Gerontological Evaluation Study, JAGES）プロジェクトのデータを使用し、厚生労働科学研究費補助金（H26-長寿-一般-006, H25-長寿-一般-003, H25-建機-若手-015, H25-医療-指定-003(復興), H24-循環器(招集)-一般-007)、国立長寿医療研究センターによる助成金（24-17, 24-23, J09KF00804）、日本学術振興会による科学研究費補助金（20319338, 22390400, 23243070, 23590786, 23790710, 24140701, 24390469, 24530698, 24653150, 24683018, 25253052, 25870881）、を受けて実施しました。記して深謝します。