



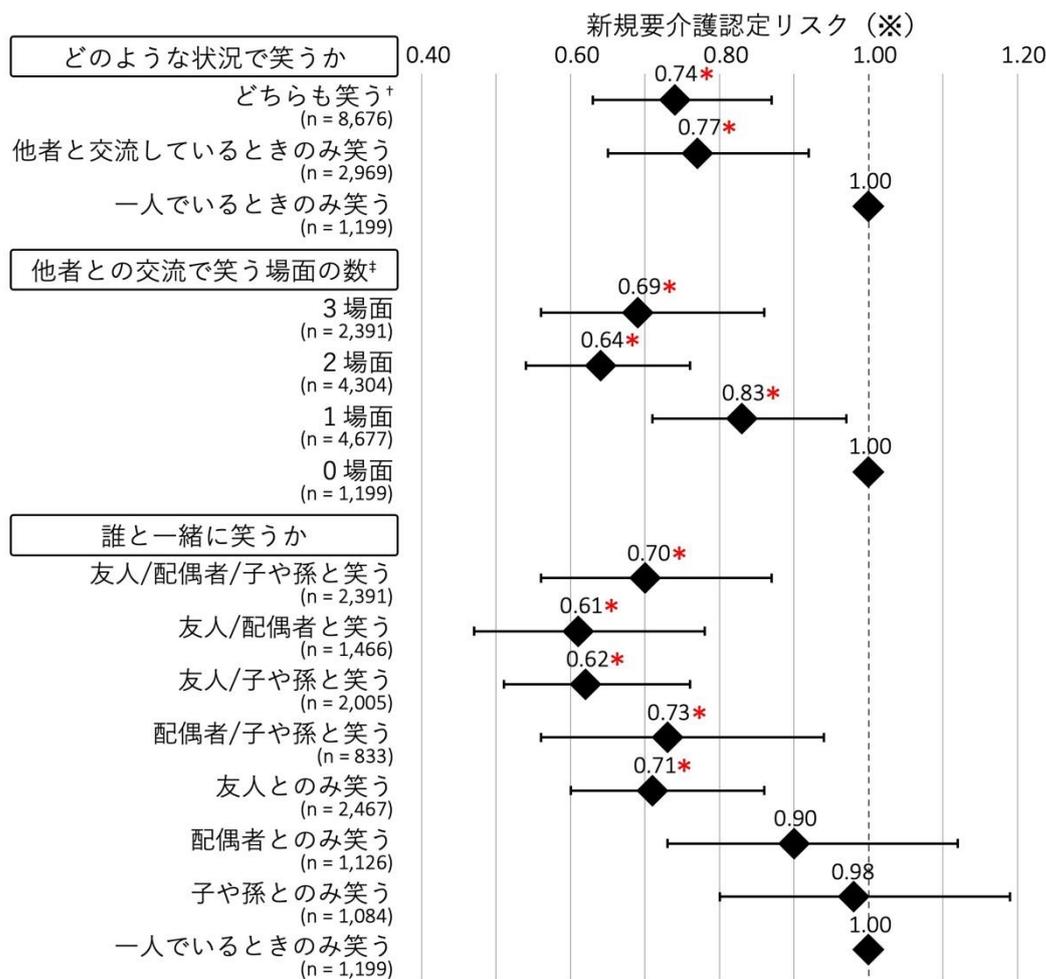
他者と一緒に笑う人は要介護リスクが低い

～友人との会話の中で笑う人は要介護リスクが約3割減少～

笑いには健康に良い効果があると考えられ、多くの研究が行われてきました。しかし、過去の研究の多くは笑いの頻度のみに着目しており、笑いが起こる状況（一人有的时候き、他者と交流しているとき）に着目した研究はほとんどありませんでした。

高齢者12,571人を約6年間追跡した結果、「一人有的时候き（例：テレビを見ているとき）のみ笑う」人と比べて、「他者と交流しているとき（例：友人と話をしているとき）のみ笑う」人は、要介護認定リスクが23%低いことが明らかになりました。また、「他者との交流で笑う場面の数」が多いほど、要介護認定リスクが低い傾向も確認されました。さらに、「誰と一緒に笑うか」という観点では、「一人有的时候きのみ笑う」人と比べて、「友人と笑う」人は要介護認定リスクが約30%低いこともわかりました。

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・准教授／歯学イノベーションリエゾン
センター地域展開部門・特命教授 竹内研時 kenji.takeuchi.c4@tohoku.ac.jp



※ 年齢、性別、笑いの頻度、既往歴（高血圧・糖尿病・がん・脳卒中・心臓病）の数、喫煙、飲酒、身体活動、家族構成、社会参加、抑うつ傾向、教育歴、等価所得の影響を調整している。
 * 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（統計学的に有意）。
 † 「どちらも笑う」は他者の交流しているとき、一人有的时候きの両方の状況で笑うことと定義した。
 ‡ 友人、配偶者、子や孫との交流のうち、いくつの場面において笑うかで定義した。



■背景

笑いは家族や友人との何気ない会話の中など、主に人と人との関わりの中で生じ、健康に良い効果があると考えられ、多くの研究が行われてきました。過去の笑いに関する研究の多くは笑いの頻度のみに着目しており、笑いが起こる状況に着目した研究はほとんどありませんでした。そこで本研究は、笑いが起こる状況と要介護認定との関連を評価することを目的としました。

■対象と方法

JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクトの2013年度郵送調査の質問紙Bバージョンに回答し、調査時に要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者のうち、笑いの項目に回答漏れのない12,571名を約6年間追跡して新規要介護認定の発生を調べました。笑いが起こる状況(どのような状況で笑うか、他者との交流で笑う場面の数、誰と一緒に笑うか)は、「どんなときによく笑いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。」という質問に対する以下の8つの選択肢から回答を得ました。「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」の3つの選択肢は「他者と交流しているときに笑う」に分類し、「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」の4つの選択肢は「一人でいるときに笑う」に分類しました。「その他」の選択肢を選んだ人は解析から除きました。新規要介護認定の発生は「健康寿命の算定方法の指針」に準じ、追跡中の最初の要介護認定2以上の発生と定義しました。笑いが起こる状況と新規要介護認定との関連を、統計学的手法(Cox比例ハザードモデル)を用いて検討しました。分析の際に、年齢、性別、笑いの頻度、既往歴(高血圧・糖尿病・がん・脳卒中・心臓病)の数、喫煙、飲酒、身体活動、家族構成、社会参加、抑うつ傾向、教育歴、等価所得の影響を調整しました。

■結果

約6年間の追跡期間中に、新規要介護認定が1,420件(11.3%)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、「一人でいるときのみ笑う」人と比べて、「他者と交流しているときのみ笑う」人は要介護認定リスクが23%低いことがわかりました。また、「他者との交流で笑う場面の数」を多く持つ人ほど、要介護認定リスクが低い傾向が確認されました。さらに、「誰と一緒に笑うか」という観点では、「一人でいるときのみ笑う」人と比べて、「友人と笑う」人は要介護認定リスクが約30%低いこともわかりました。

■結論

誰かと一緒に笑う高齢者は、一人でいるときに笑う高齢者と比べて、将来的に要介護状態になるリスクが低いことが確認されました。また、他者との交流で笑う場面の数が多いほど、要介護状態になるリスクは低く、特に友人と一緒に笑うことが要介護発生を抑制する可能性が示唆されました。

■本研究の意義

本研究は、笑いが起こる状況と要介護認定との関連を示した初めての研究です。高齢者の要介護発生を予防する上で、一人ではなく誰かと一緒に笑うことが有用である可能性を示すことができました。

■発表論文

Tamada Y, Yamaguchi C, Saito M, Ohira T, Shirai K, Kondo K, Takeuchi K. Does laughing with others lower the risk of functional disability among older Japanese adults? The JAGES prospective cohort study. *Preventive medicine* (2021): 106945; <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106945>

■謝辞

本研究は、JSPS科研、厚生労働科学研究費補助金、国立研究開発法人日本医療研究開発機(AMED)、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター長寿医療研究開発費、国立研究開発法人科学技術振興機構などの助成を受けて実施した。記して深謝します。