

笑わない人は要介護リスクが1.4倍高い

～笑う門には健康来る～

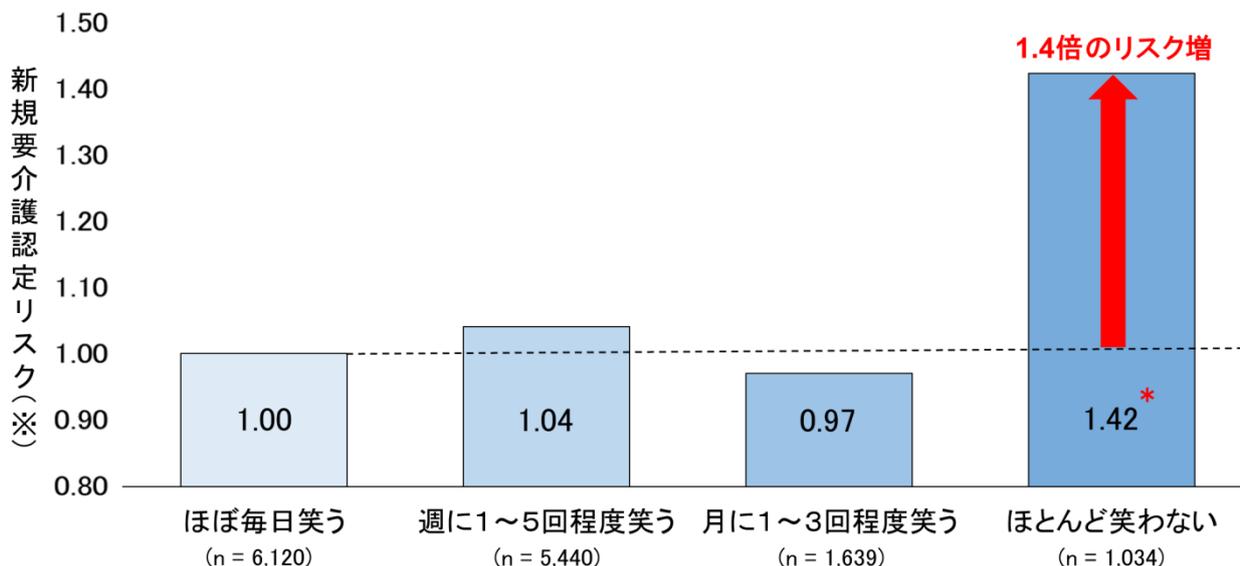
笑いの健康効果はかねてより注目されており、笑う頻度が少ない人は様々な疾患を有する割合が高いことが報告されています。しかし、これまで笑いの頻度と要介護状態との関連を検討した研究はありませんでした。

65歳以上の日本の高齢者14,233人を3年間追跡して調べたところ、「ほぼ毎日笑う」人と比べ、「ほとんど笑わない」人の要介護認定リスクは1.4倍高いことが示されました。今回、笑いの頻度と死亡との間には同様の関係は見られませんでした。更なる長期間の調査から、この点を追加検証することが今後の課題です。

本研究は、笑いの頻度と要介護状態との関連を世界で初めて明らかにした研究であり、よく笑うことが高齢者において将来の要介護発生を抑えることに有用である可能性が示されました。

お問い合わせ先：名古屋大学大学院 医学系研究科 予防医学分野 准教授
竹内研時 k.takeuchi@med.nagoya-u.ac.jp

笑いの頻度別の新規要介護認定リスク



* 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)

※ 性別、年齢、既往歴(高血圧、糖尿病)、喫煙、飲酒、家族構成、社会参加、抑うつ傾向、認知機能、身体機能、教育歴、等価所得の影響を調整している

■背景

「笑う門には福来る」という諺があるように、笑いの健康効果はかねてより注目されていました。過去の研究では、笑いの頻度が少ない人では脳卒中や心疾患などを有する割合が高いことなどが報告されているものの、笑う頻度と要介護状態との関連を調べた研究はこれまでありませんでした。そこで本研究は、笑いの頻度と要介護認定および死亡との関連を評価することを目的としました。

■対象と方法

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、調査参加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・収入・既往歴等の項目に回答漏れのない14,233名を研究対象に、3年間追跡して要介護認定や死亡の発生を調べました。笑いの頻度は「普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか」という質問に対し、「ほぼ毎日」・「週に1～5回程度」・「月に1～3回程度」・「ほとんどない」の4択で回答を得ました。新規要介護認定は「健康寿命の算定方法の指針」に準じ、追跡期間中の最初の要介護認定2以上の発生と定義しました。笑いの頻度と要介護認定および死亡の発生との関連を統計学的手法(生存時間分析、Cox比例ハザードモデル)を用いて検証しました。その際、性別、年齢、既往歴(高血圧、糖尿病)、喫煙、飲酒、家族構成、社会参加、抑うつ傾向、認知機能、身体機能、教育歴、等価所得を調整しました。

■結果

3年間の追跡期間中に、新規要介護認定が605名(4.3%)、死亡が659名(4.6%)観察されました。上記の性別や年齢などの項目を調整した上でも、「ほぼ毎日笑う」人と比べて「ほとんど笑わない」人は、新規要介護認定を受けるリスクが1.4倍高いことが分かりました。同様の関係は笑いの頻度と死亡の間には見られませんでした。

■結論

笑わない高齢者は将来的に要介護状態になるリスクが高まることが確認され、笑いの頻度低下が要介護発生の早期予測因子となる可能性が示唆されました。

■本研究の意義

本研究は、笑いの頻度と要介護状態との関連を示した初めての研究です。要介護発生を予防するため、高齢者においてよく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, Takeuchi K, Yamaguchi C, Saito M, Ohira T, Shirai K, Kondo K. Does laughter predict onset of functional disability and mortality among older Japanese adults? the JAGES prospective cohort study. *Journal of Epidemiology* 2020; <https://doi.org/10.2188/jea.JE20200051>

■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構(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。