

いのち輝く未来社会』をめざすビジョン推進のための
「10歳若返り」ワークショップ

笑いの抗加齢効果

平成30年7月11日(水)

福島県立医科大学 医学部疫学講座

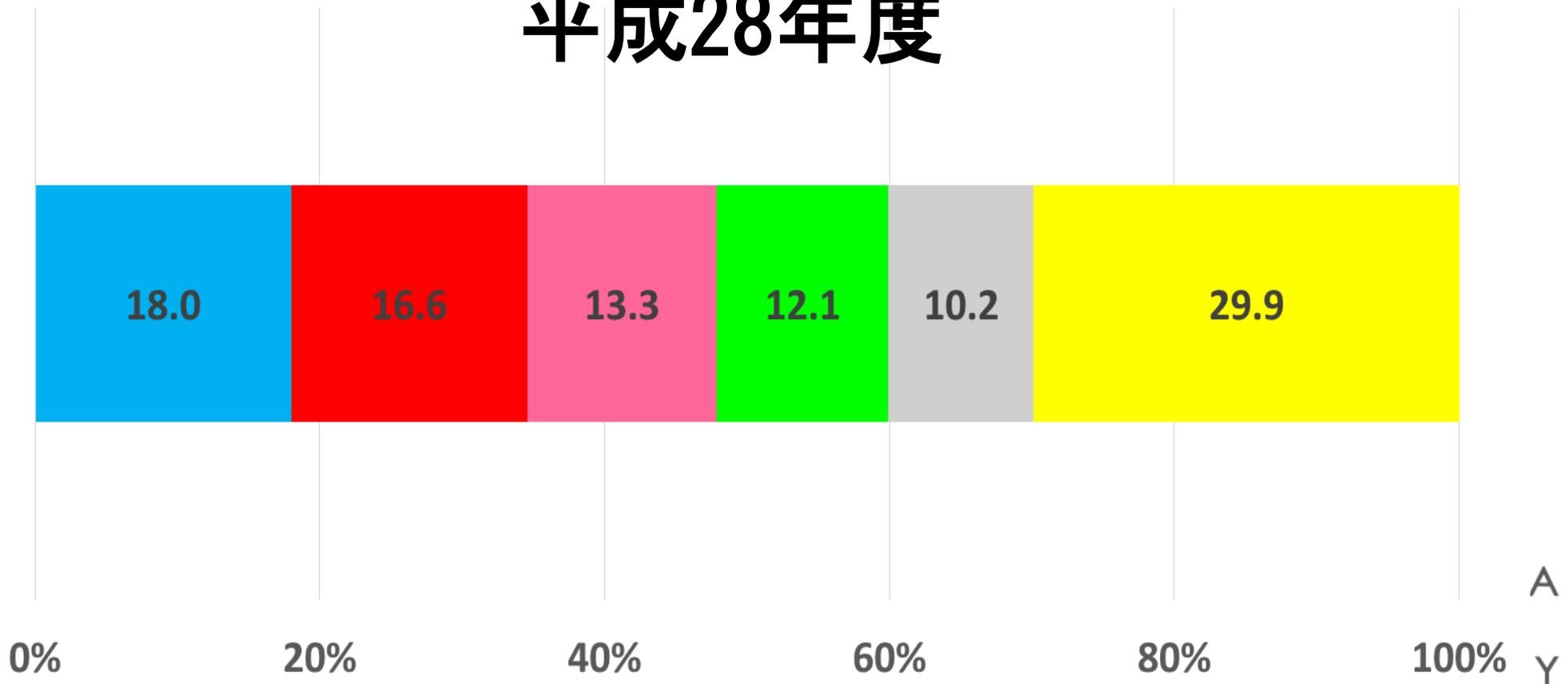
大平 哲也



介護が必要となった原因

認知症 脳卒中 衰弱 骨折・転倒 関節疾患 その他

平成28年度



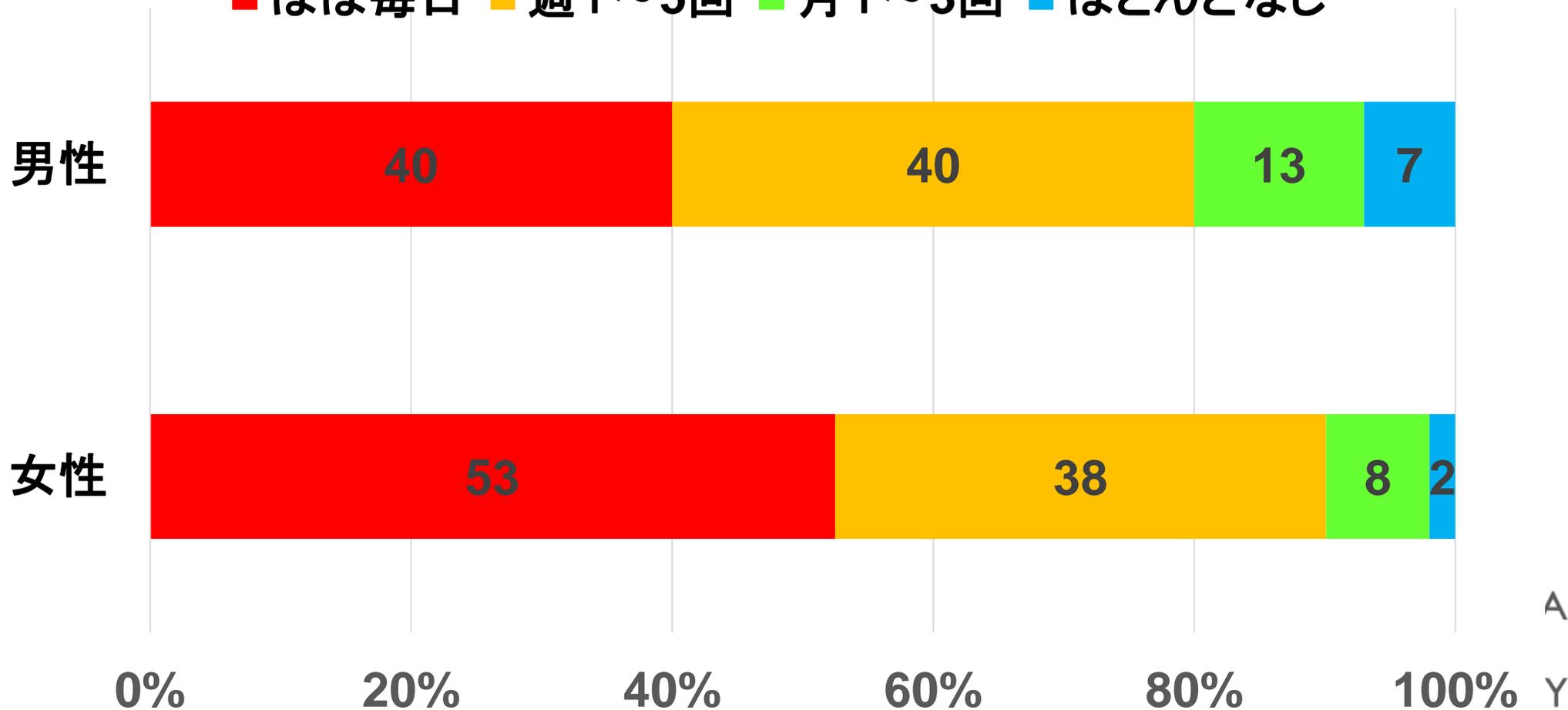
笑いの定義

- 笑いとは「ユーモアに対する身体的な反応」である
- 笑いは「身体動作」と「発声」の2つから構成される
- 笑うと腕、足、体躯など身体の多くの部分の筋肉を使う

男女どちらがよく笑うか？

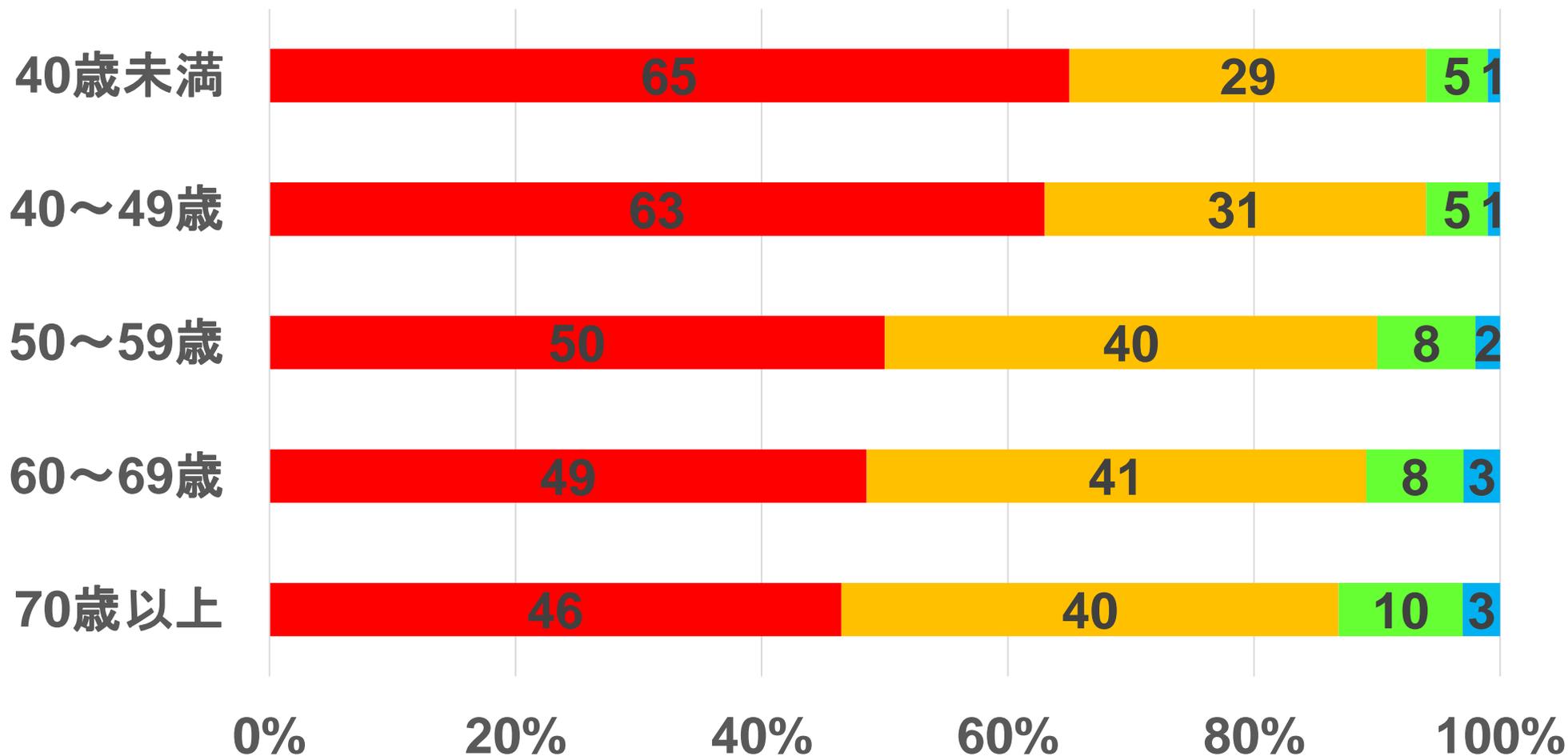
普段声を出して笑う頻度

■ ほぼ毎日 ■ 週1~5回 ■ 月1~3回 ■ ほとんどなし



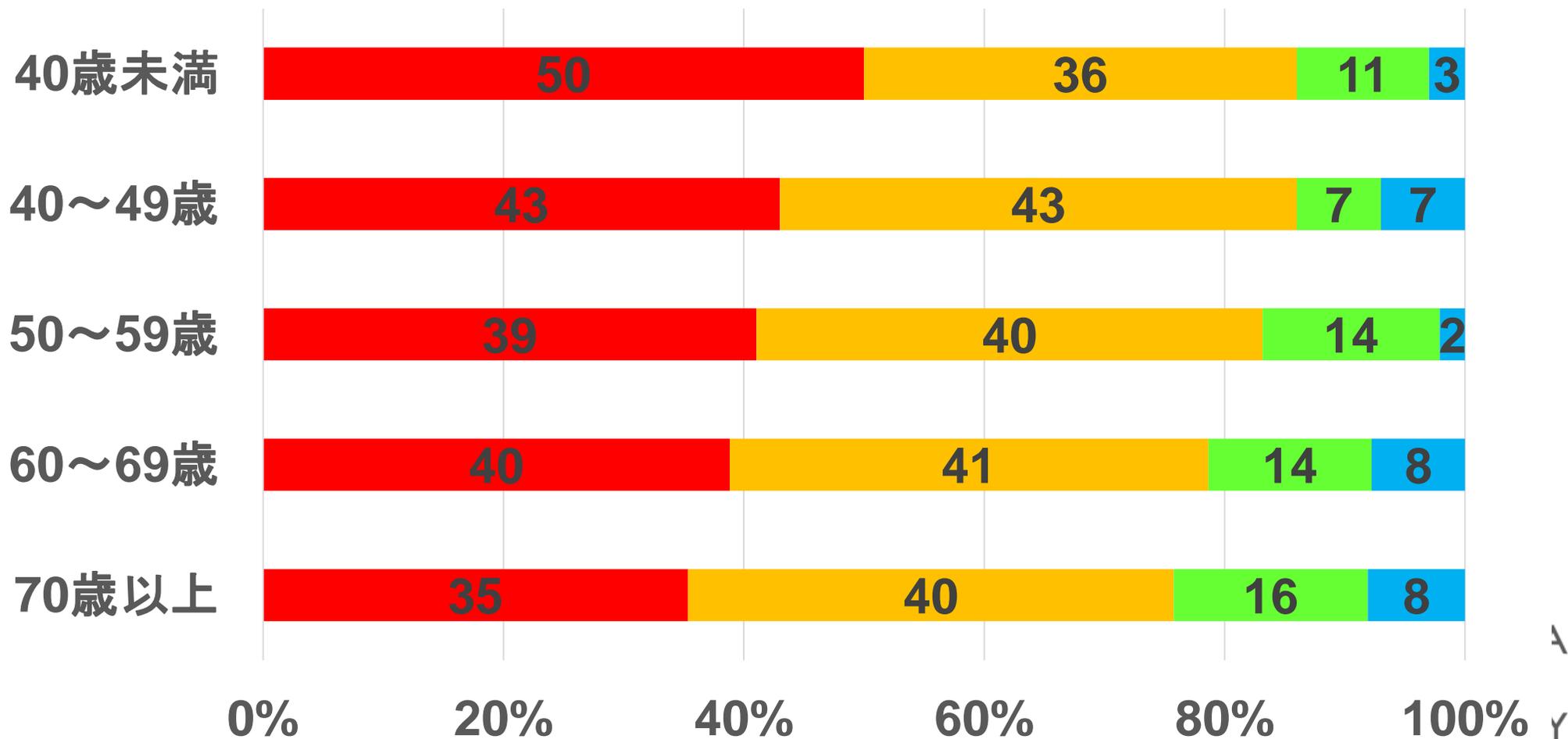
年代別にみた笑いの頻度（女性）

■ ほぼ毎日 ■ 週1～5回 ■ 月1～3回 ■ ほとんどなし



年代別にみた笑いの頻度（男性）

■ ほぼ毎日 ■ 週1～5回 ■ 月1～3回 ■ ほとんどなし



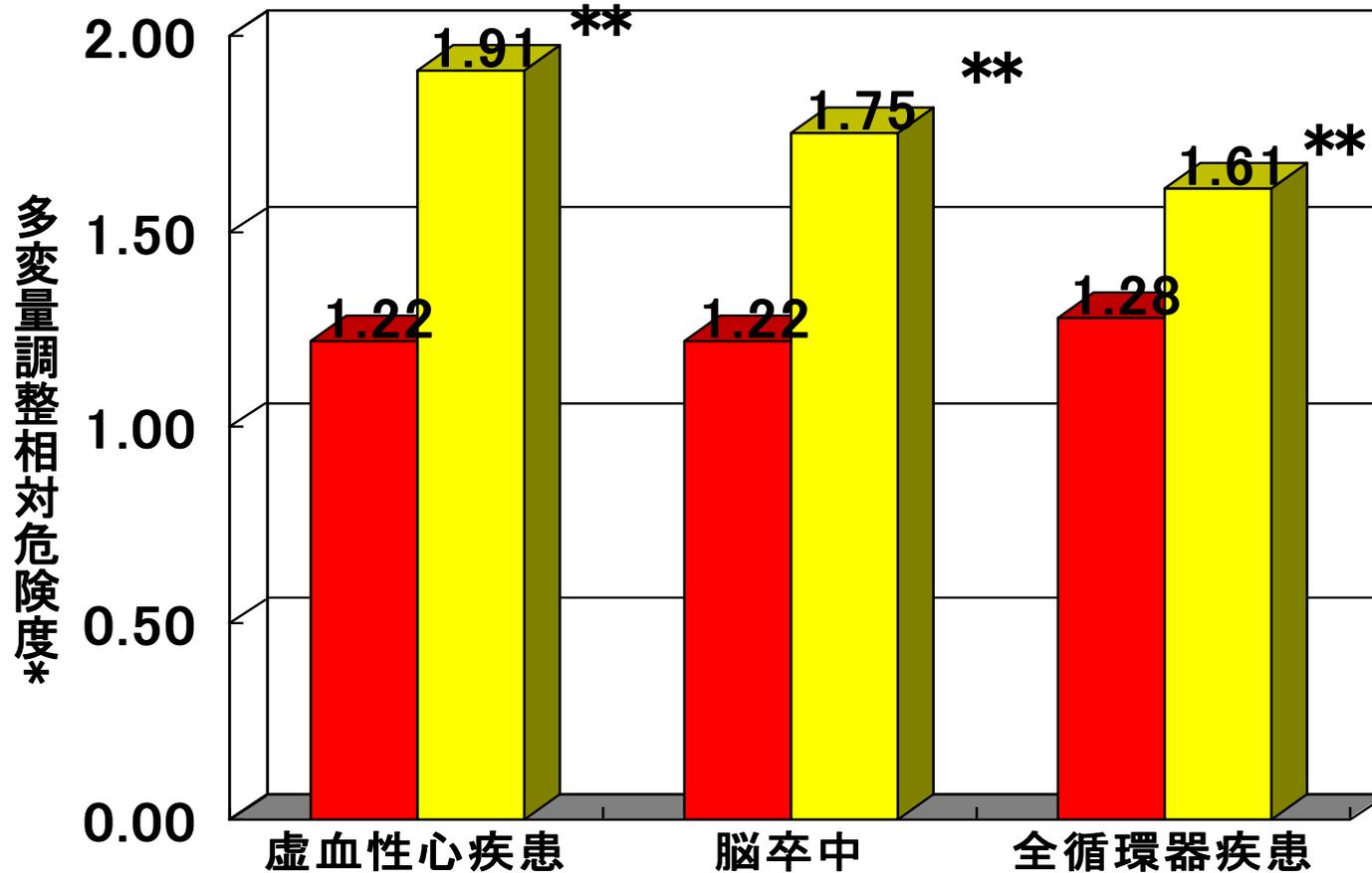
笑っている人は長生き？

●1950年代の230人の野球選手の顔写真を分析して笑顔の程度を3段階に評価し、選手の寿命との関連を検討

●2009年までの追跡調査にて184人の選手が死亡。笑顔が全くみられなかった選手の平均寿命は**72.9**歳、歯を見せて満面の笑みを浮かべていた選手の平均寿命は**79.9**歳で、その差が7歳もあった

Abel EL, et al.: Psychol Sci. 2010.

生活を楽しむことと循環器疾患死亡



40-69歳の日本人男女88,175人を12年間追跡した研究

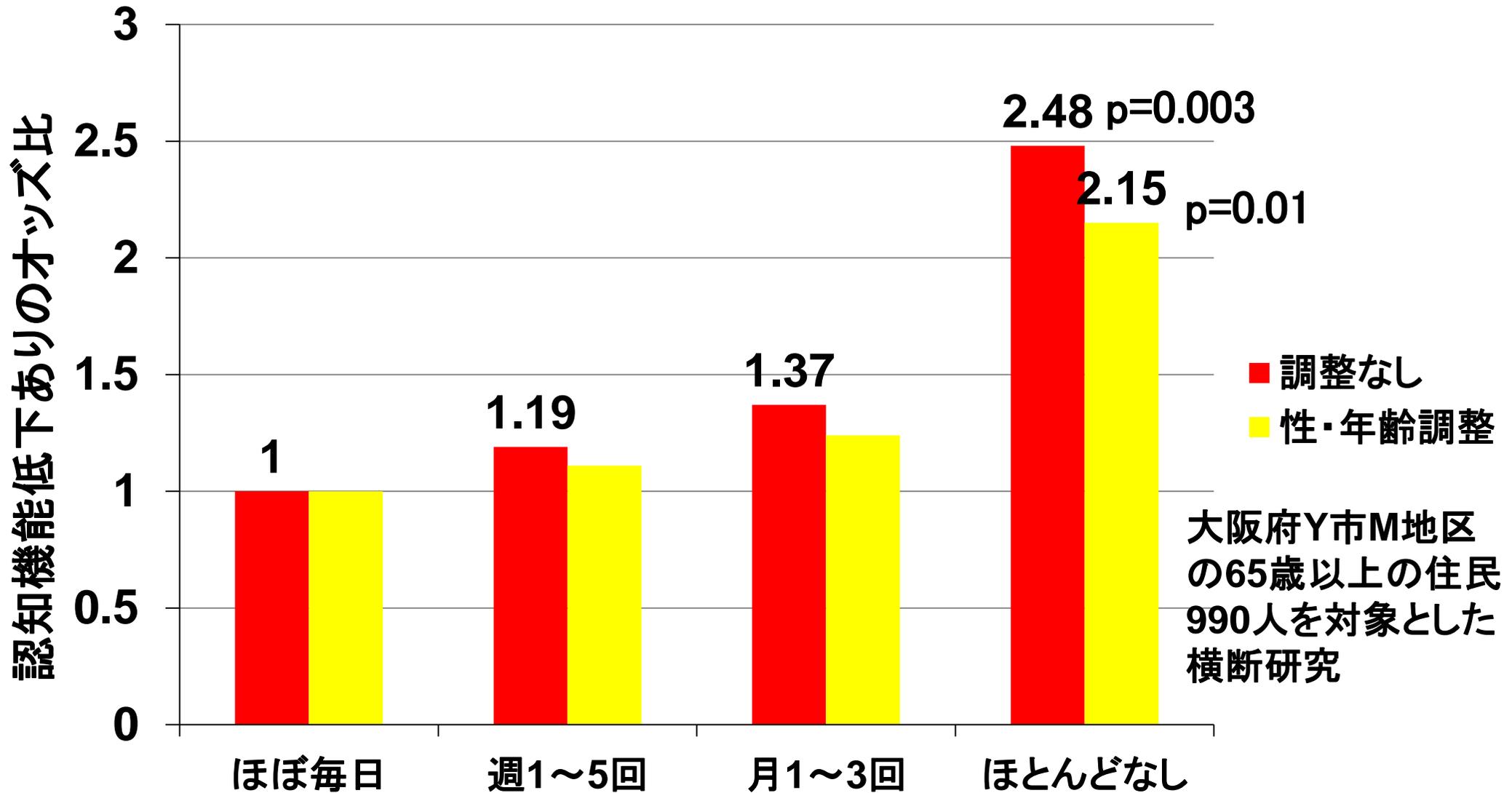
■ 発症
■ 死亡

Shirai K, et al.
Circulation, 2009
** $P < 0.001$

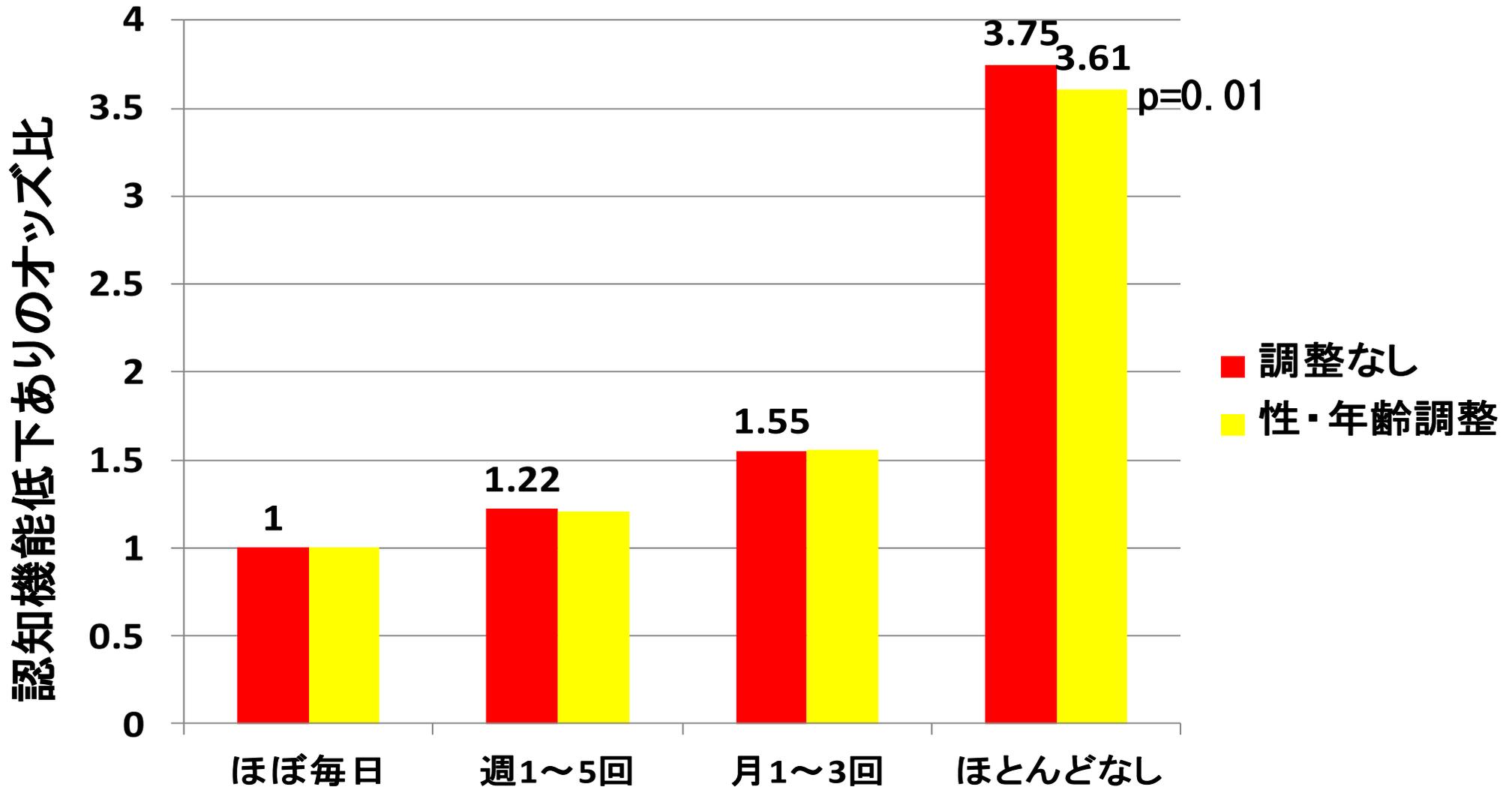
日常生活を楽しんでいる人に比べて楽しんでない人の相対危険度

*性、年齢、職業、飲酒、喫煙、身体活動、自覚的ストレス、Type A、高血圧、糖尿病を調整

笑いの頻度と認知機能との関連



笑いの頻度と1年後の認知機能との関連

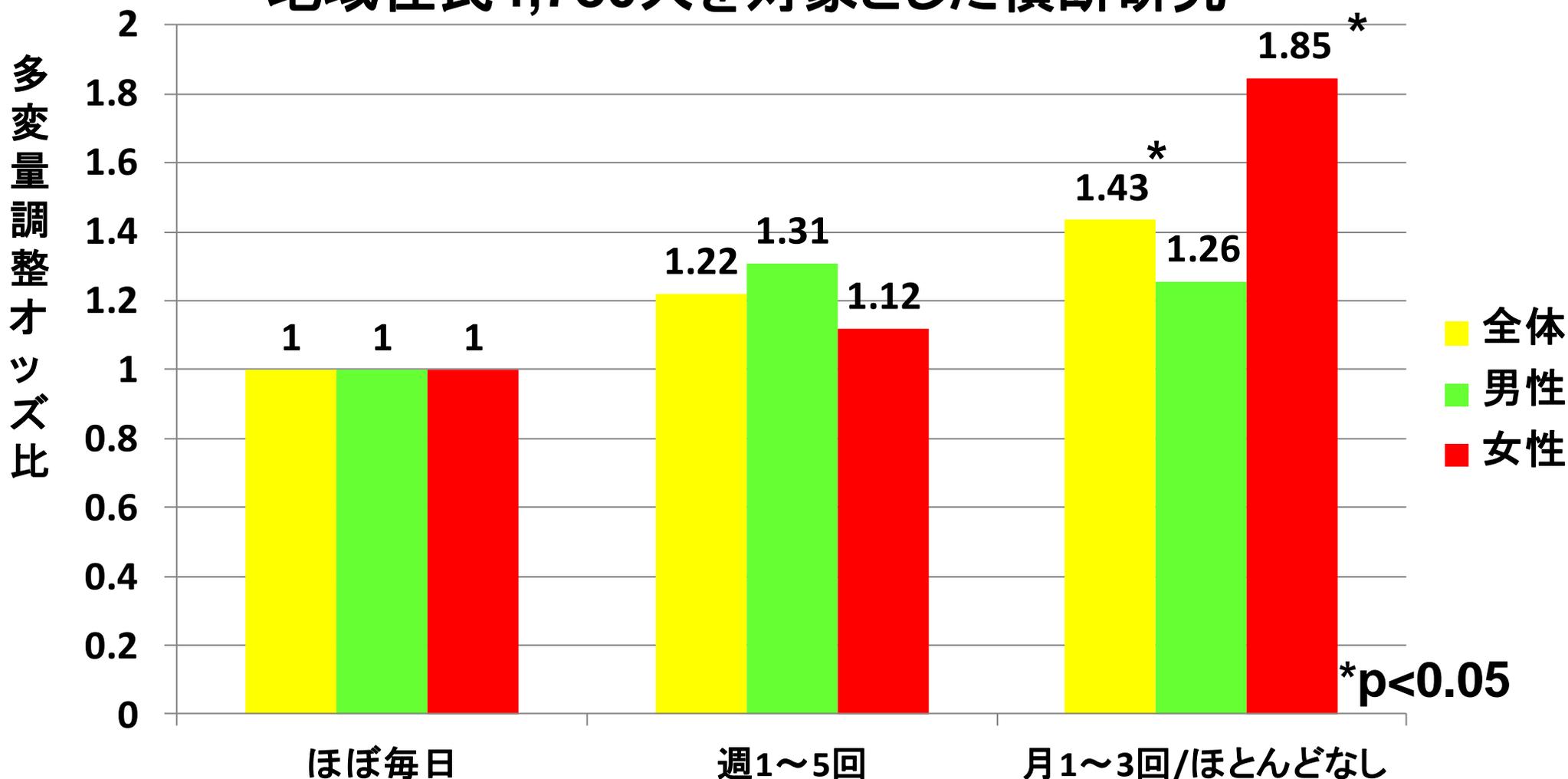


笑いと健康に関する医学論文結果

- 痛みに効く
- 糖尿病者の血糖値を下げる
- アレルギー反応を低下させる
- 高齢者の睡眠を良くする
- 免疫力を上げる
- 動脈硬化予防になる
- 呼吸機能を改善する
- 認知症予防になる
- ストレスを解消し、うつを改善する

日常の笑いの頻度と糖尿病

地域住民4,780人を対象とした横断研究

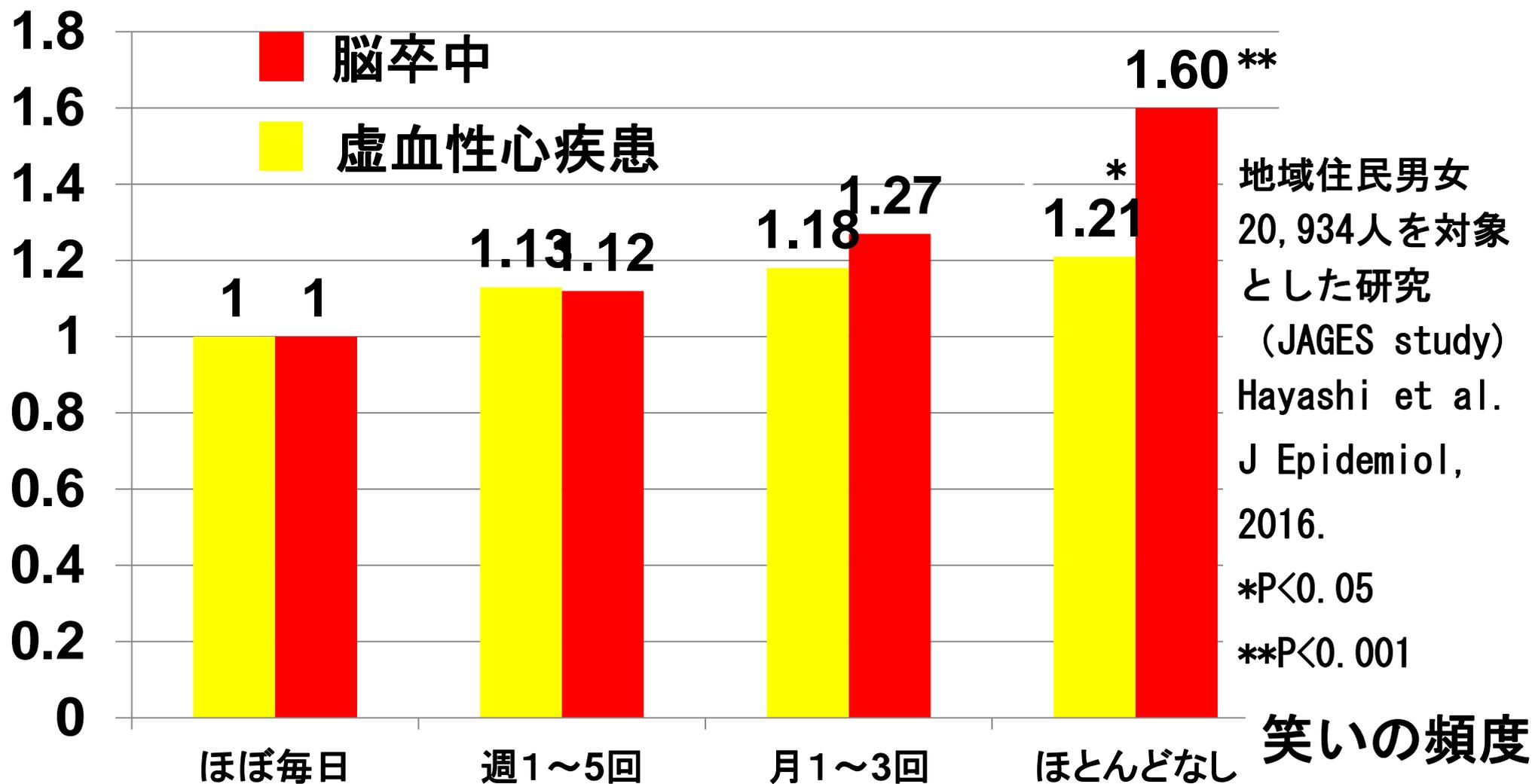


性、年齢、地域、肥満度、喫煙、
多量飲酒、運動習慣、うつ症状の有無を調整

笑いの頻度

平成25年度厚生労働科学研究報告書

笑い と 循環器疾患 と の 関 連



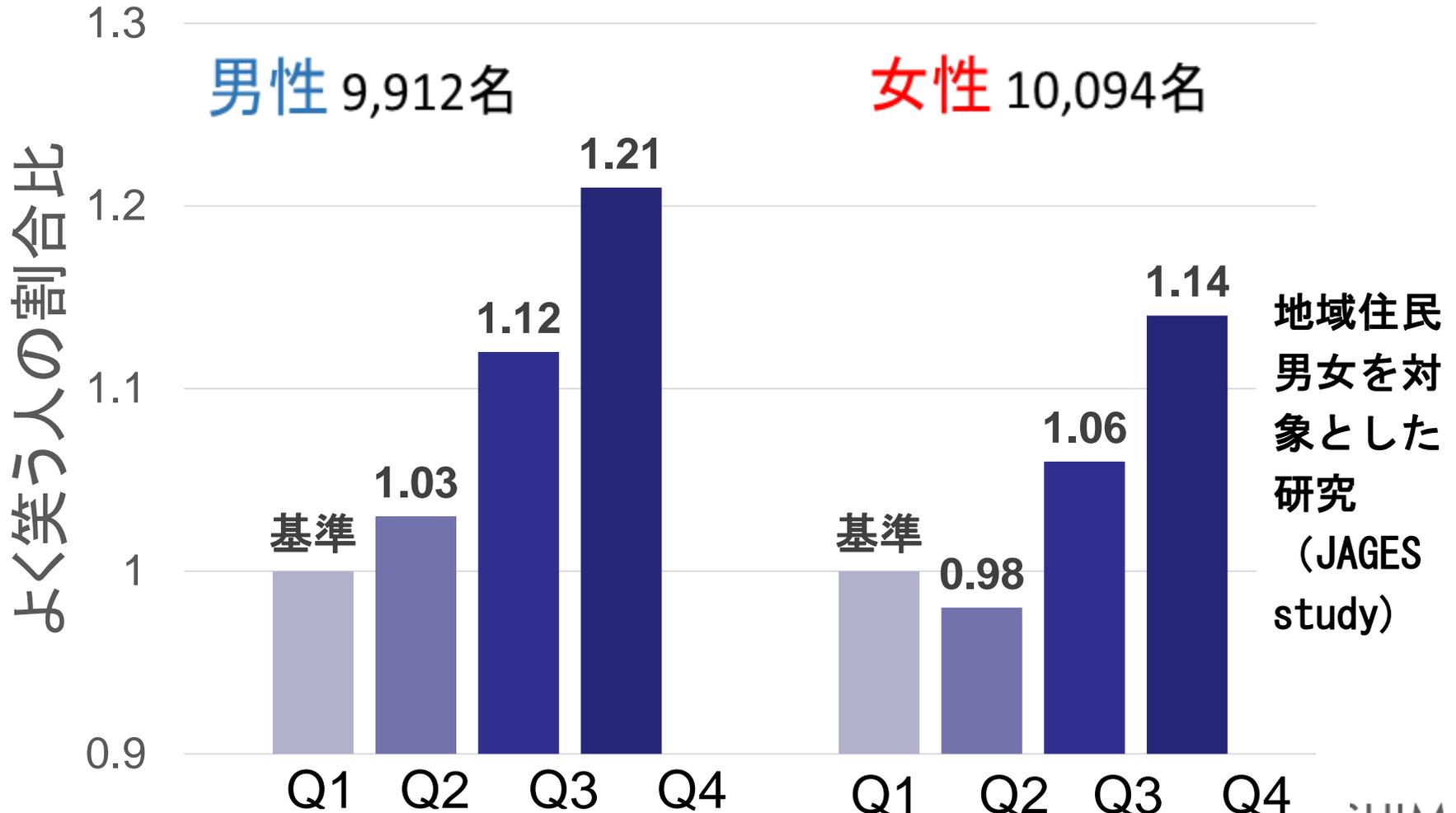
*性、年齢、飲酒、喫煙、身体活動、うつ、婚姻歴、高血圧、脂質異常を調整

笑いは増やせるのか？



FUKUSHIMA
MEDICAL
UNIVERSITY

所得と笑いとの関連



世帯あたりの収入を世帯人数で割った
等価所得を4分位にして比較した

等価所得

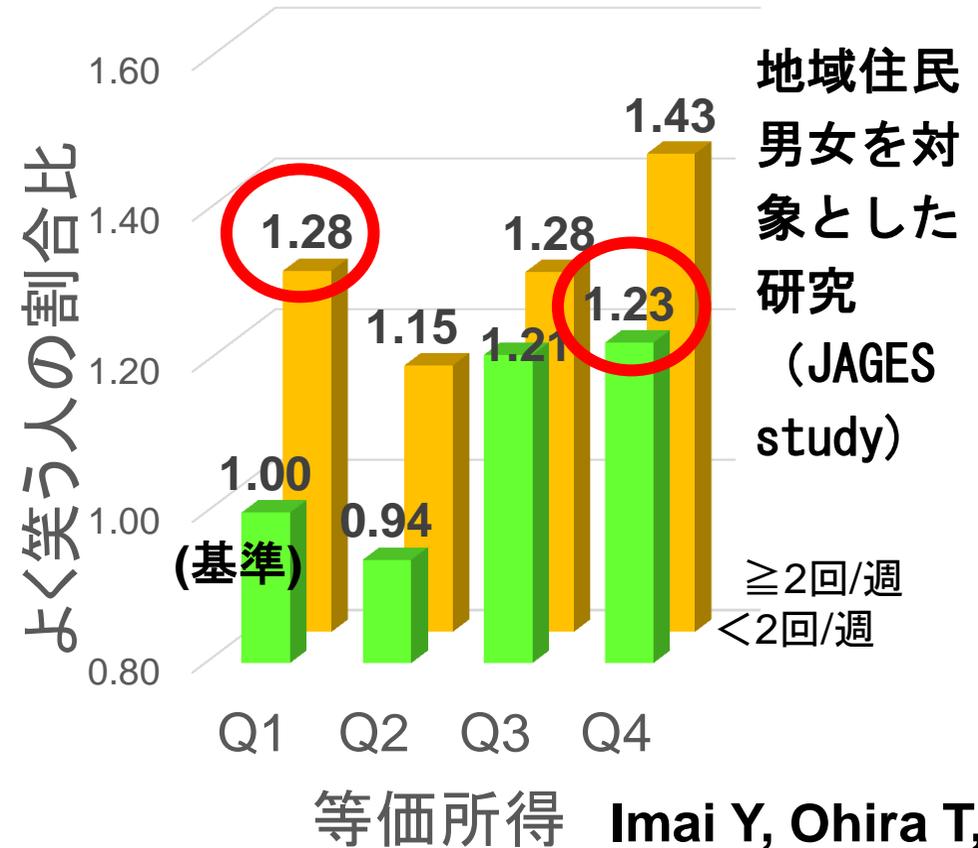
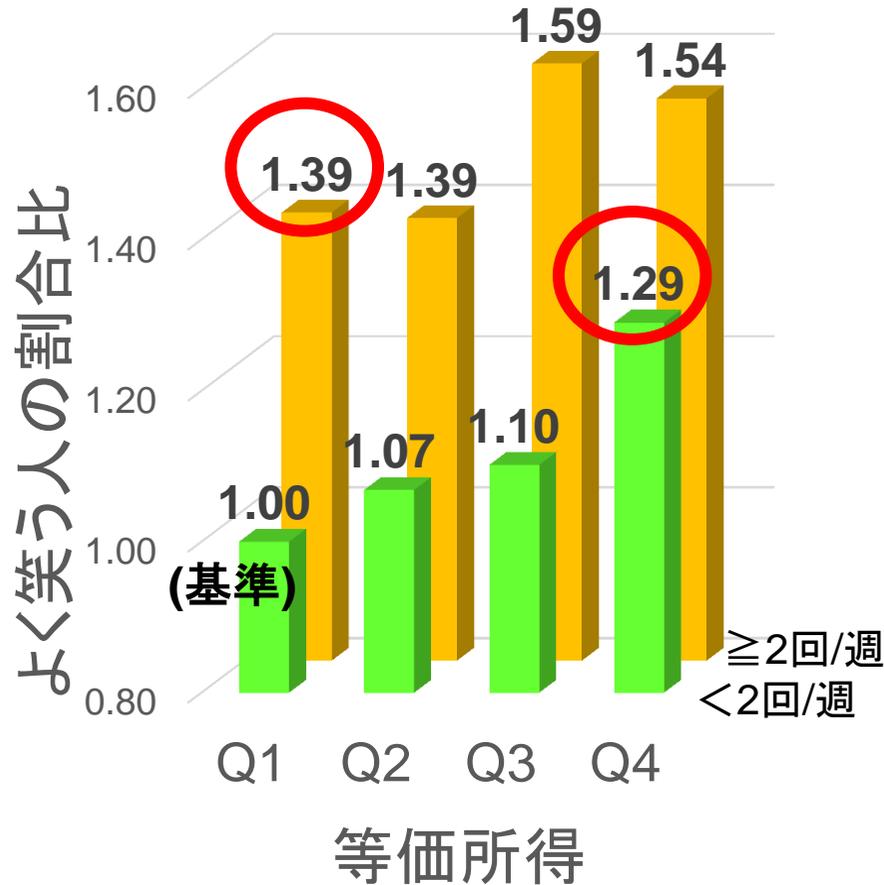
Imai Y, Ohira T, et al.
BMJ Open, 2018

等価所得が高いほうが **男 : 1.21倍** **女 : 1.14倍** よく笑う

所得 × 友人と会う回数と笑いとの関連

男性 9,912名

女性 10,094名

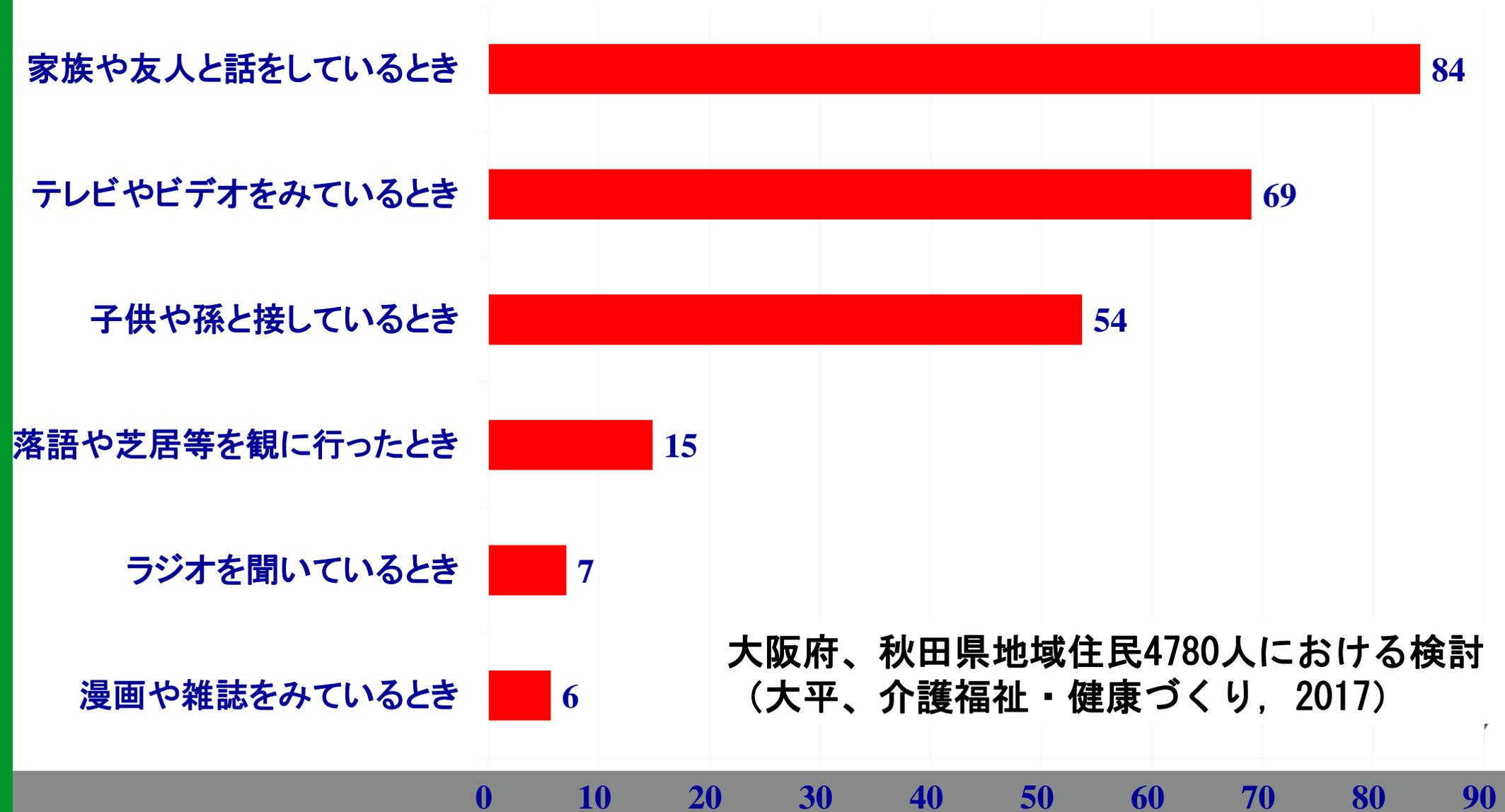


地域住民
男女を対象とした
研究
(JAGES
study)

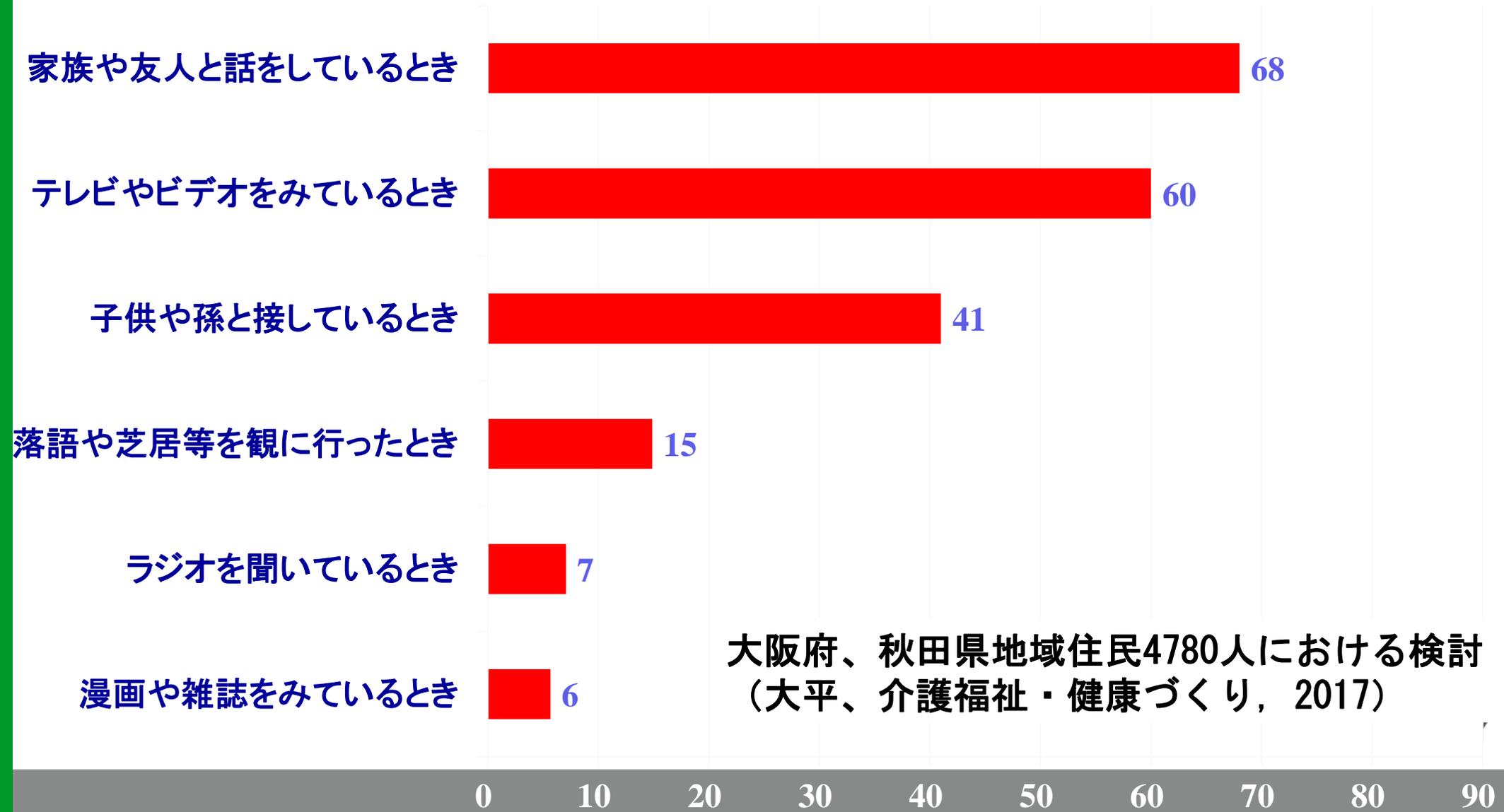
友人と会う頻度が高いほうがよく笑う
お金がなくても友人と会っていれば笑う！

Imai Y, Ohira T,
et al. BMJ Open,
2018

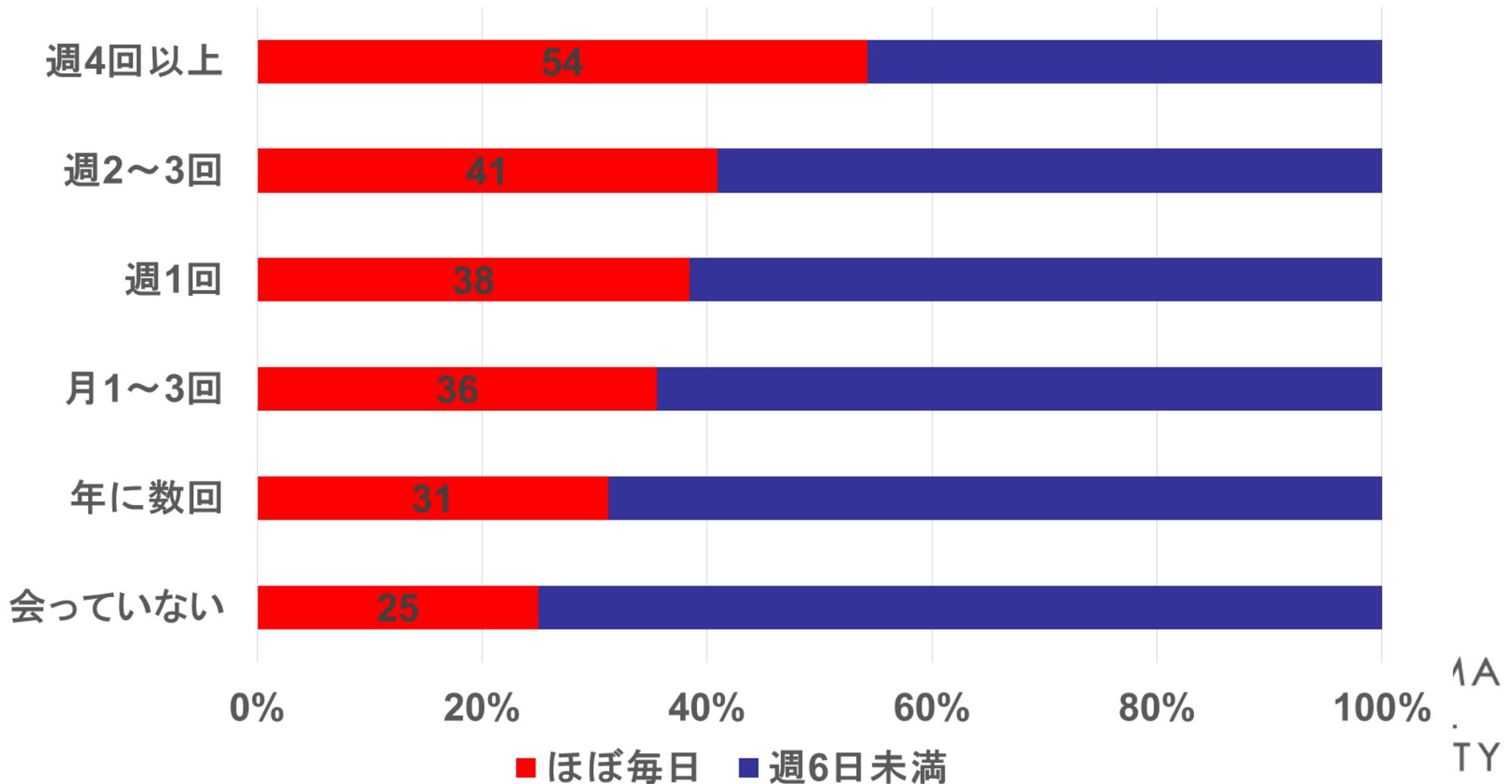
笑いのもととは何か？（女性）



笑いのもととは何か？（男性）

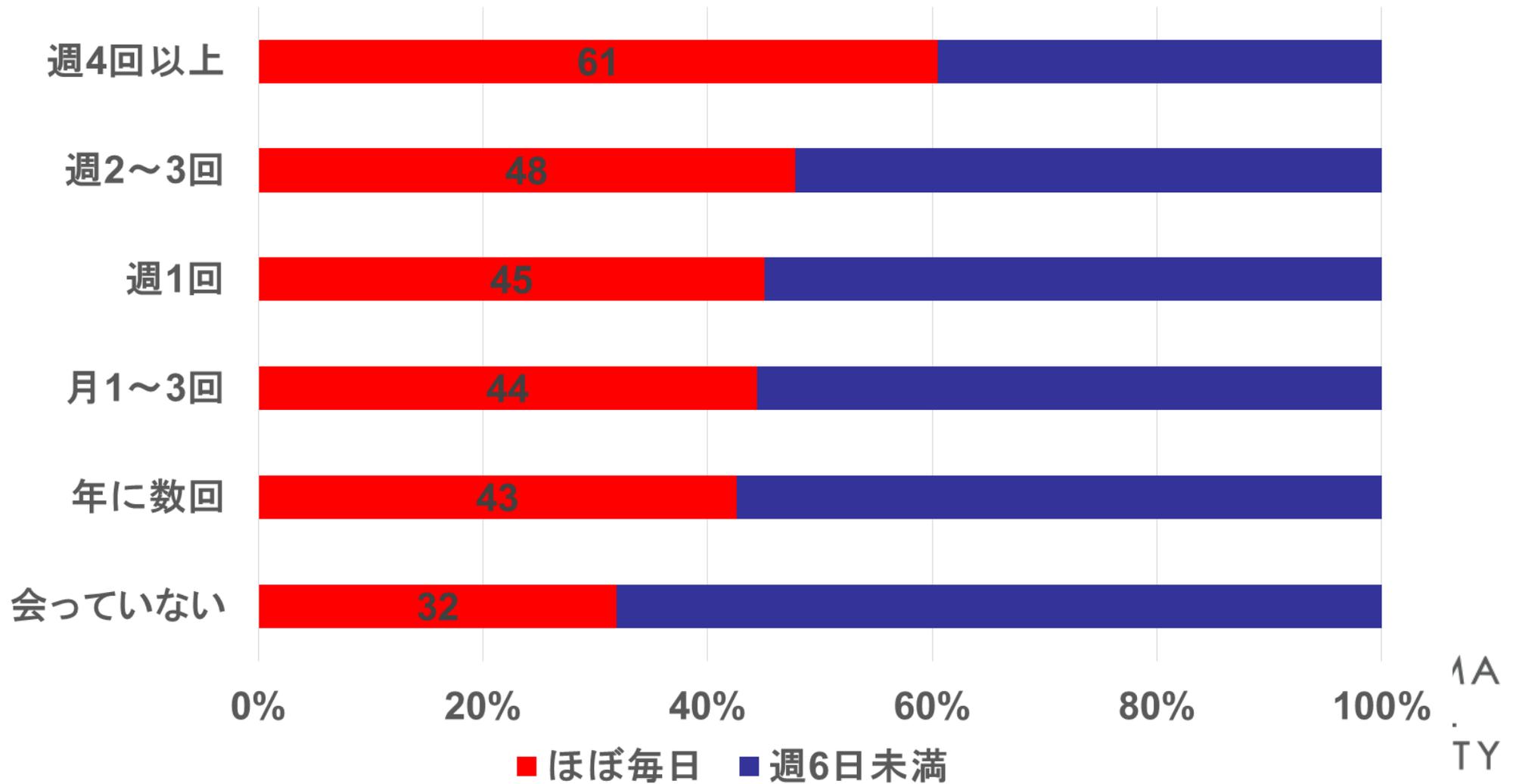


友人・知人と会う頻度と笑い(男性)



2万人以上の地域住民男女を対象とした研究 (JAGES study)

友人・知人と会う頻度と笑い(女性)



2万人以上の地域住民男女を対象とした研究 (JAGES study)

笑う頻度を増やす生活習慣とは？

男性



- 緑黄色野菜をよく食べる
- 魚介類をよく食べる
- 大豆製品をよく食べる
- 睡眠で休養がとれている
- 1日1時間以上の身体活動
- 歩く速度が速い



女性

- 大豆製品をよく食べる
- 睡眠で休養がとれている
- 歩く速度が速い



笑いを生かした「10歳若返り」

地域におけるコミュニケーションの増加、人が出会える街づくり

野菜・大豆製品摂取、魚摂取、身体活動量増加などの生活習慣改善

大阪ならではの落語、漫才等をはじめとする笑いの文化の創造

日常生活における笑いの増加

(目標値: 現在よりも毎日声を出して笑う頻度を男女ともに10ポイント増やす)

認知症、メタボリックシンドローム等の生活習慣病、フレイルを予防して健康寿命を延伸する



笑う門には福来る

