

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

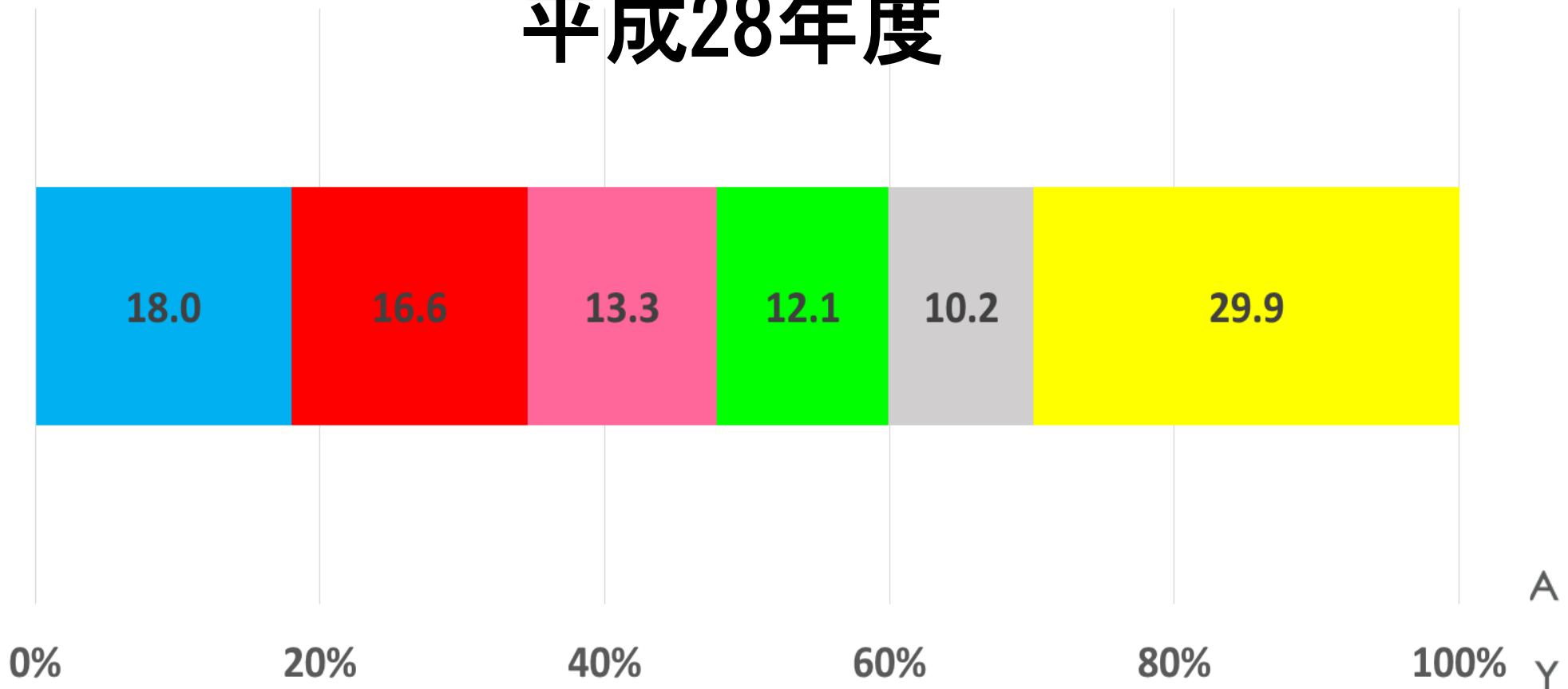
大平 哲也



# 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



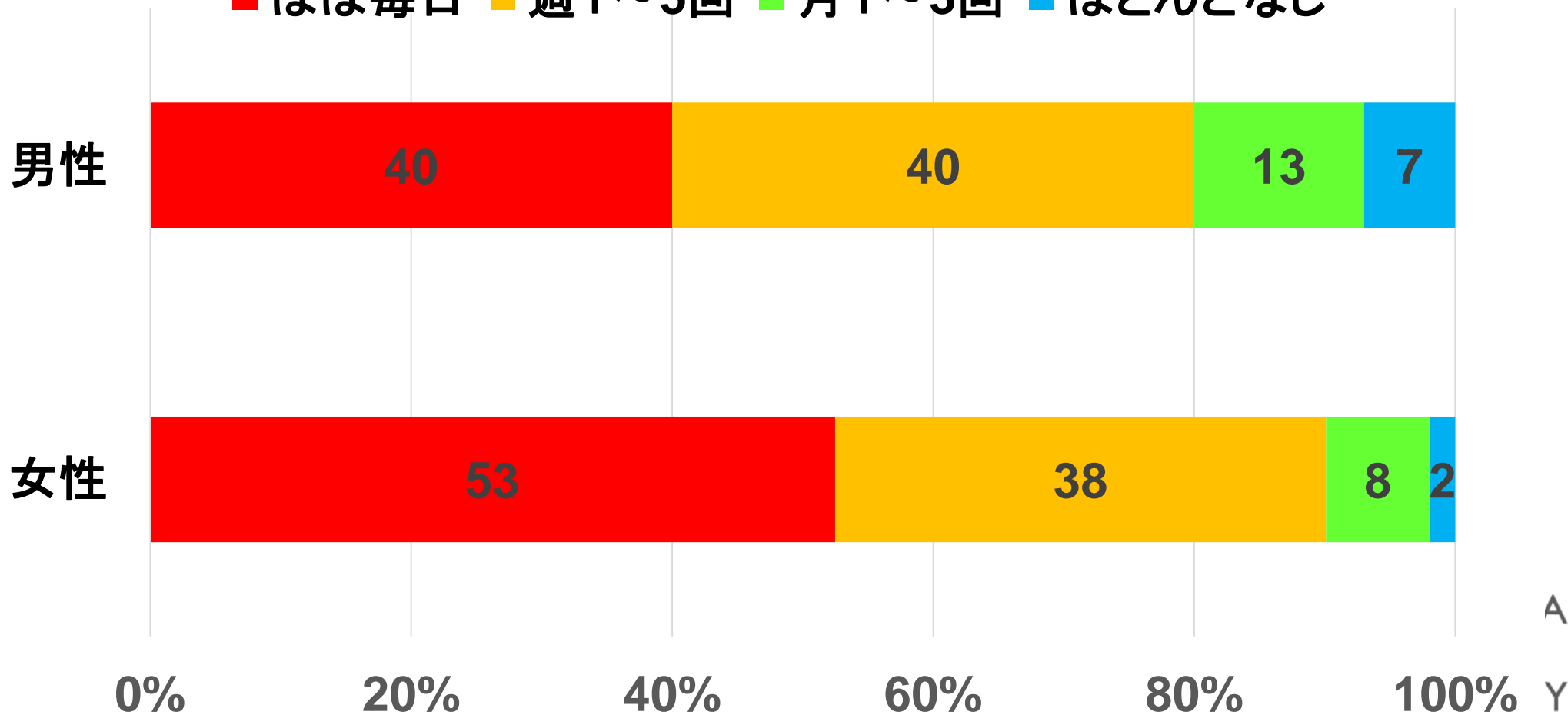
# 笑いの定義

- 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？

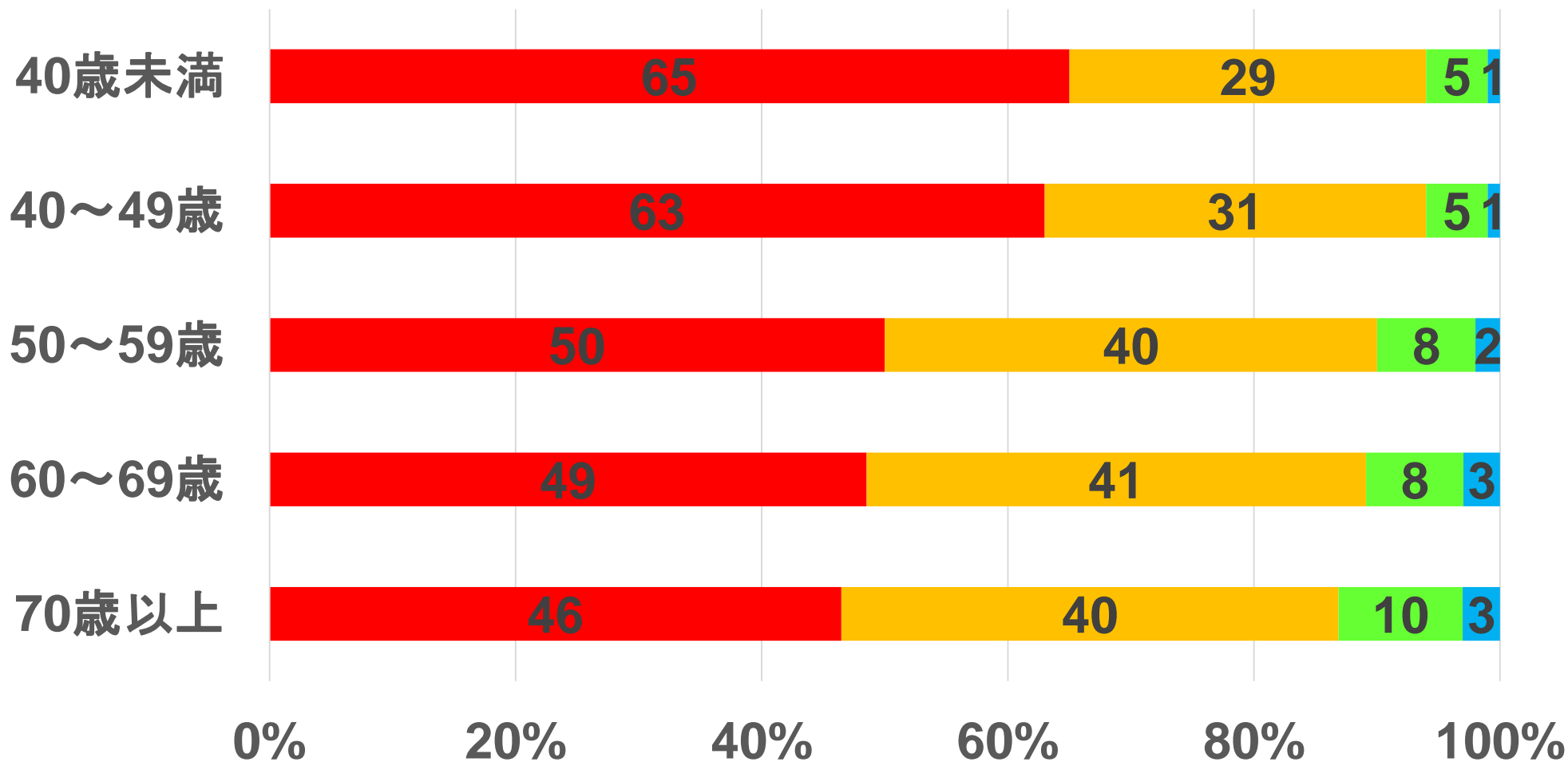
## 普段声を出して笑う頻度

■ ほぼ毎日 ■ 週1~5回 ■ 月1~3回 ■ ほとんどなし



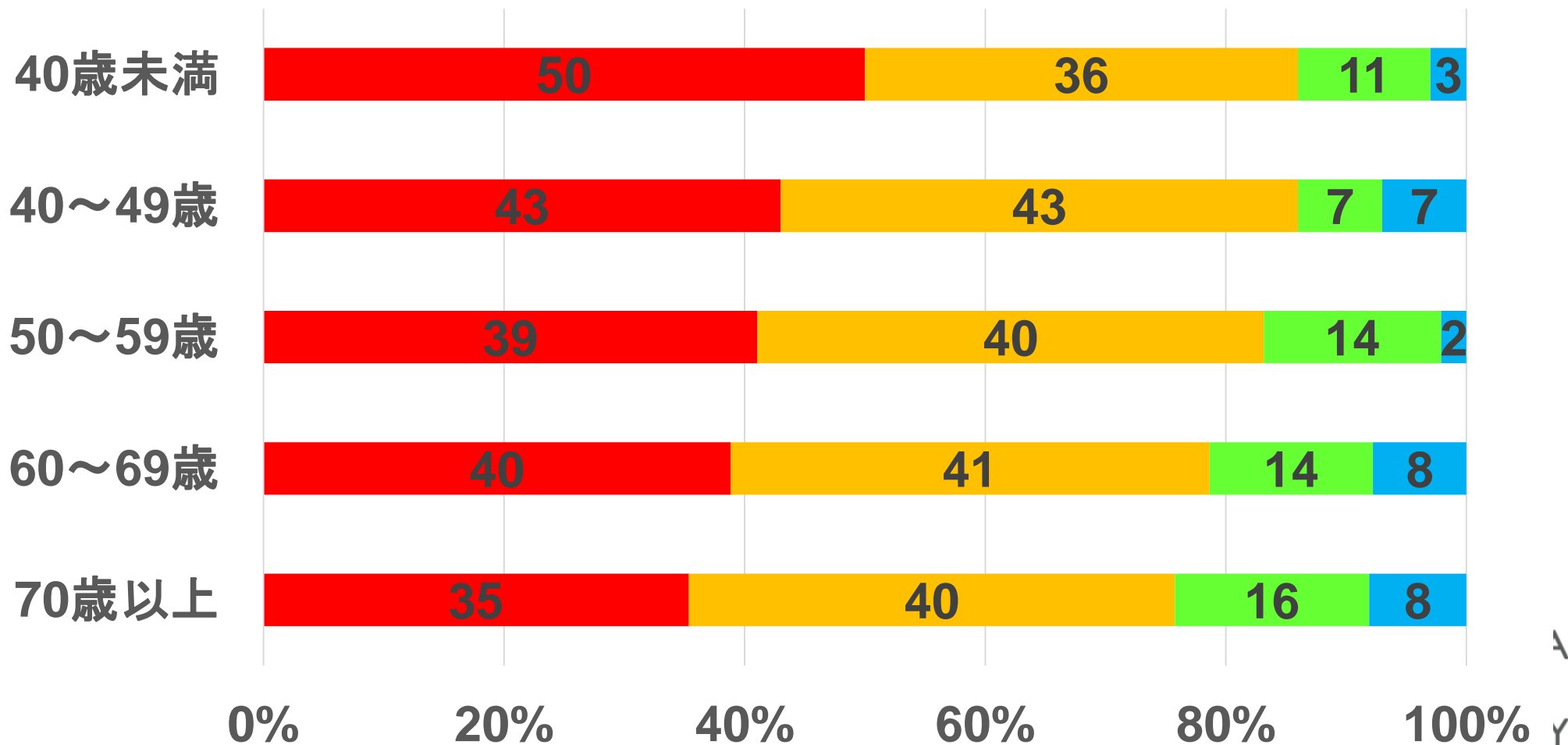
# 年代別にみた笑いの頻度（女性）

■ 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



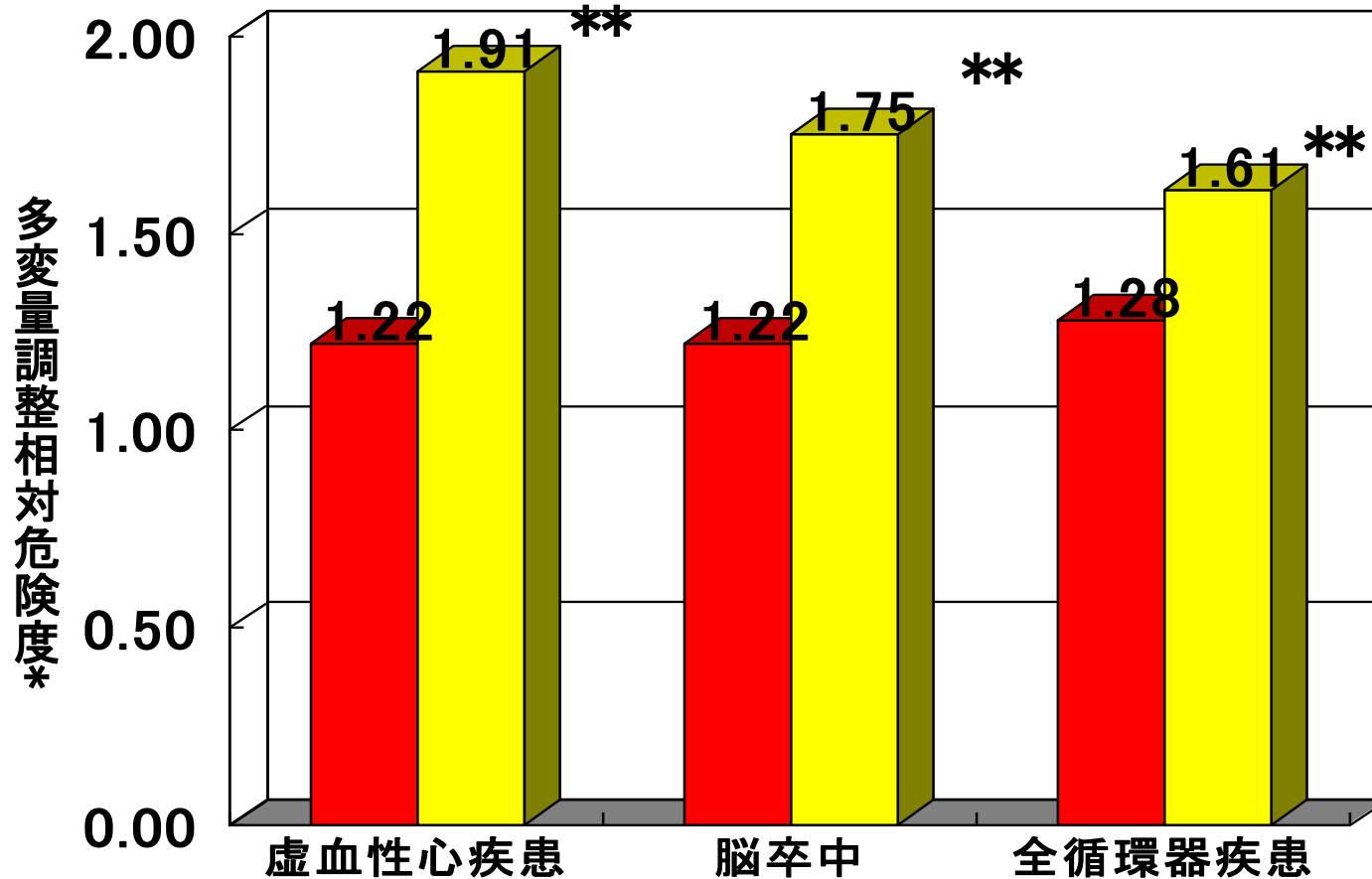
# 笑っている人は長生き？

●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

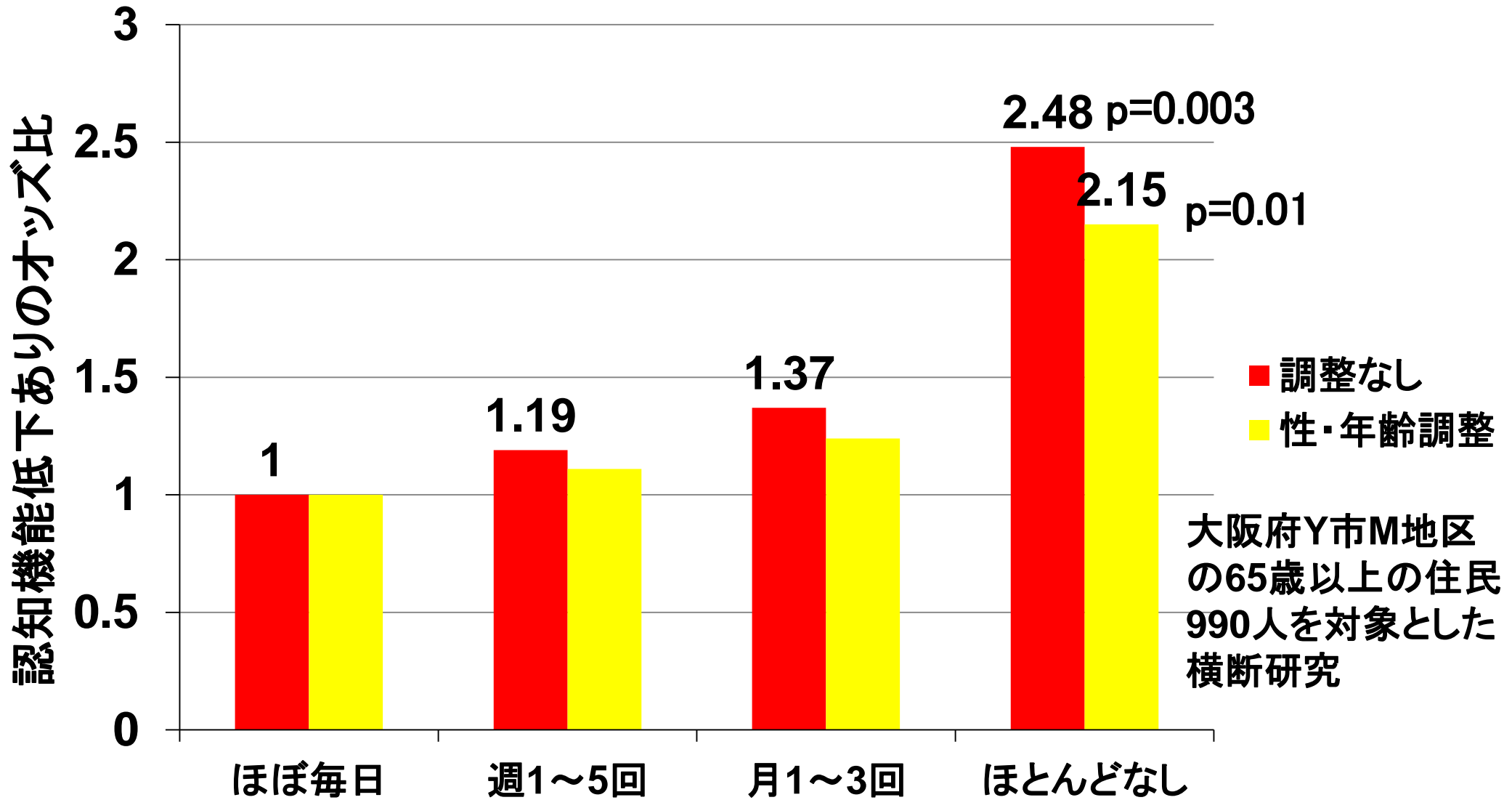
Shirai K, et al.  
Circulation, 2009  
\*\*P<0.001

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

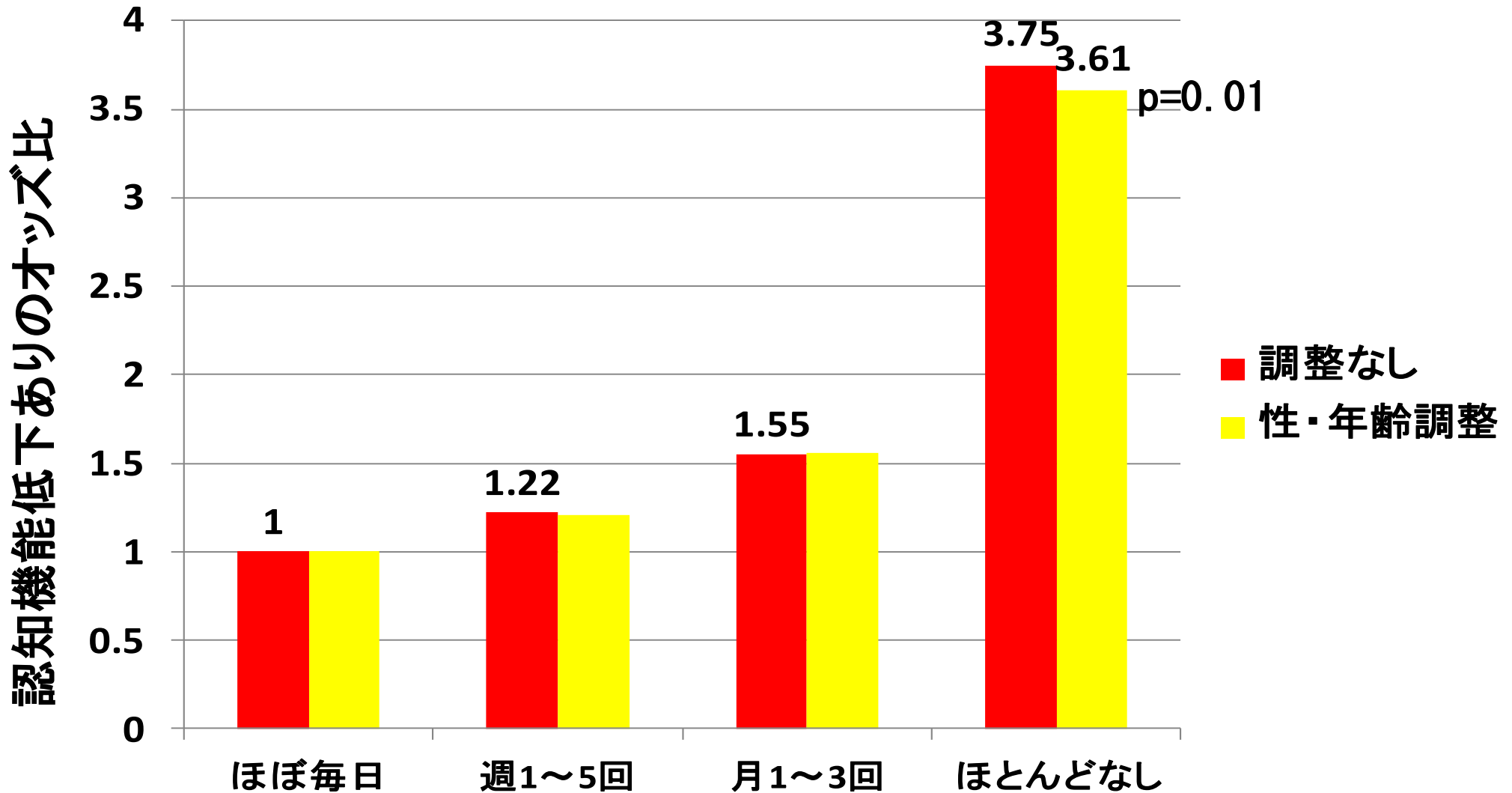
\*性、年齢、職業、飲酒、喫煙、身体活動、自覚的ストレス、Type A、高血圧、糖尿病を調整



# 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

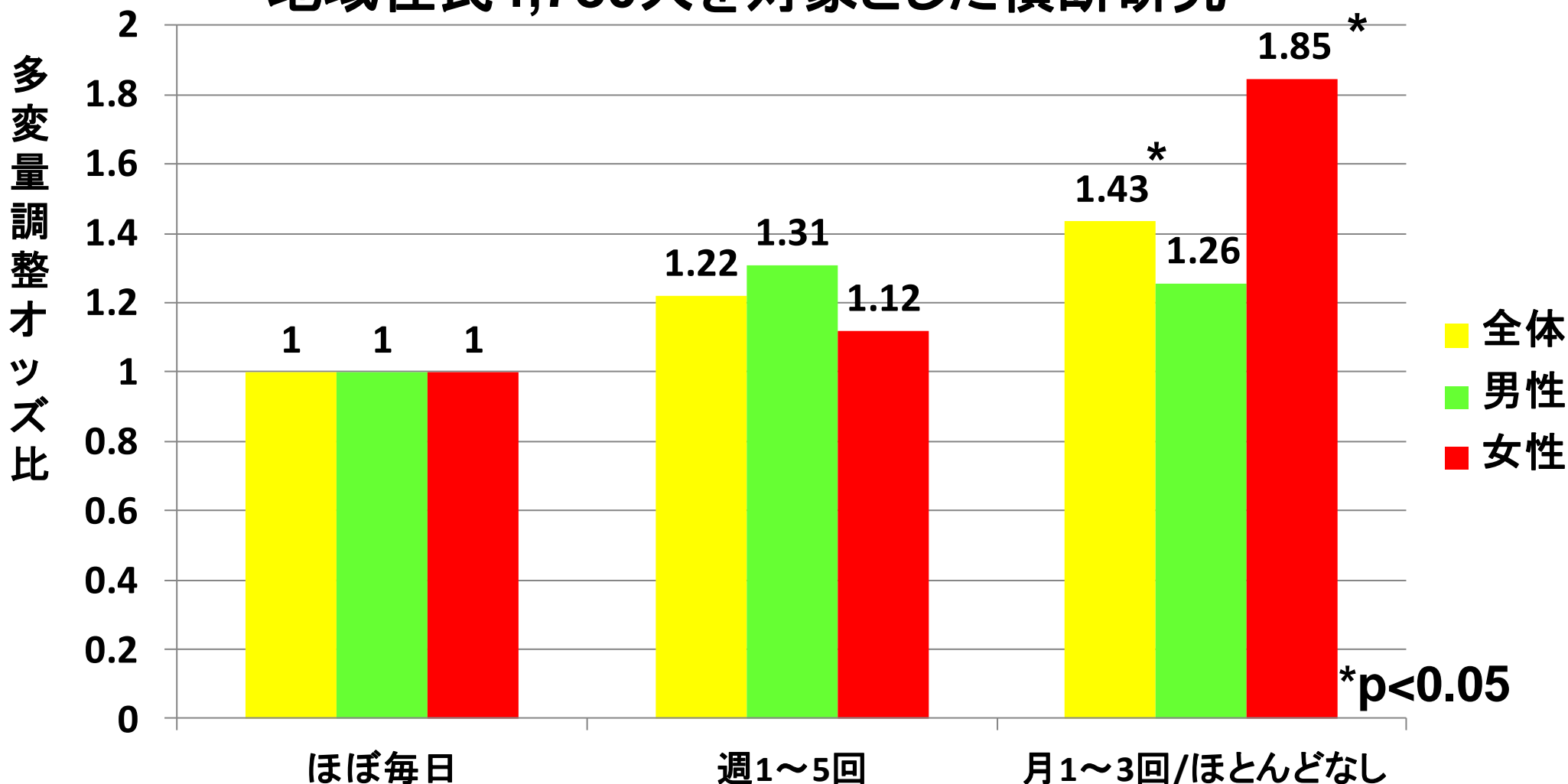


# 笑い与健康に関する医学論文結果

- 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

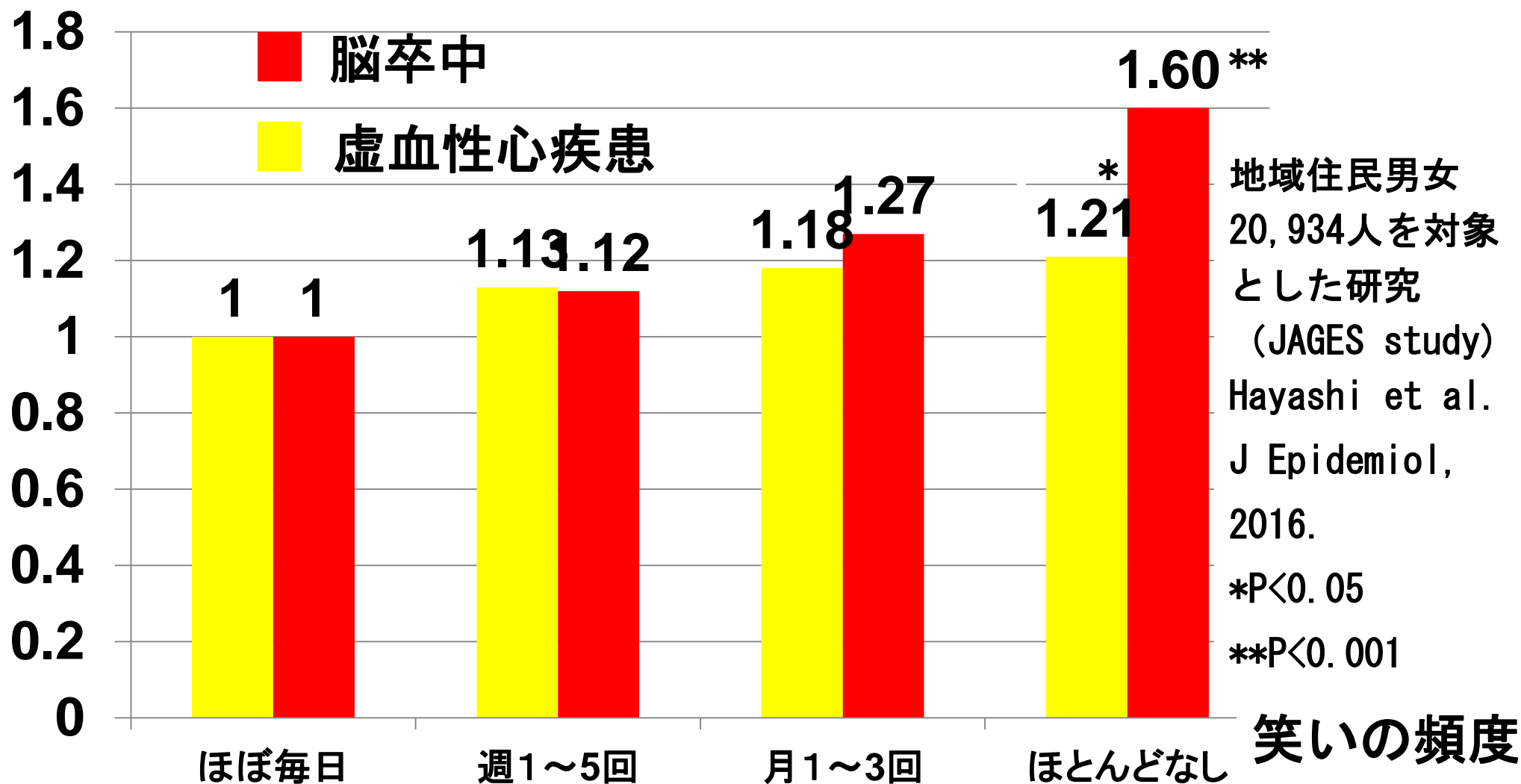


性、年齢、地域、肥満度、喫煙、  
多量飲酒、運動習慣、うつ症状の有無を調整

笑いの頻度

平成25年度厚生労働科学研究報告書

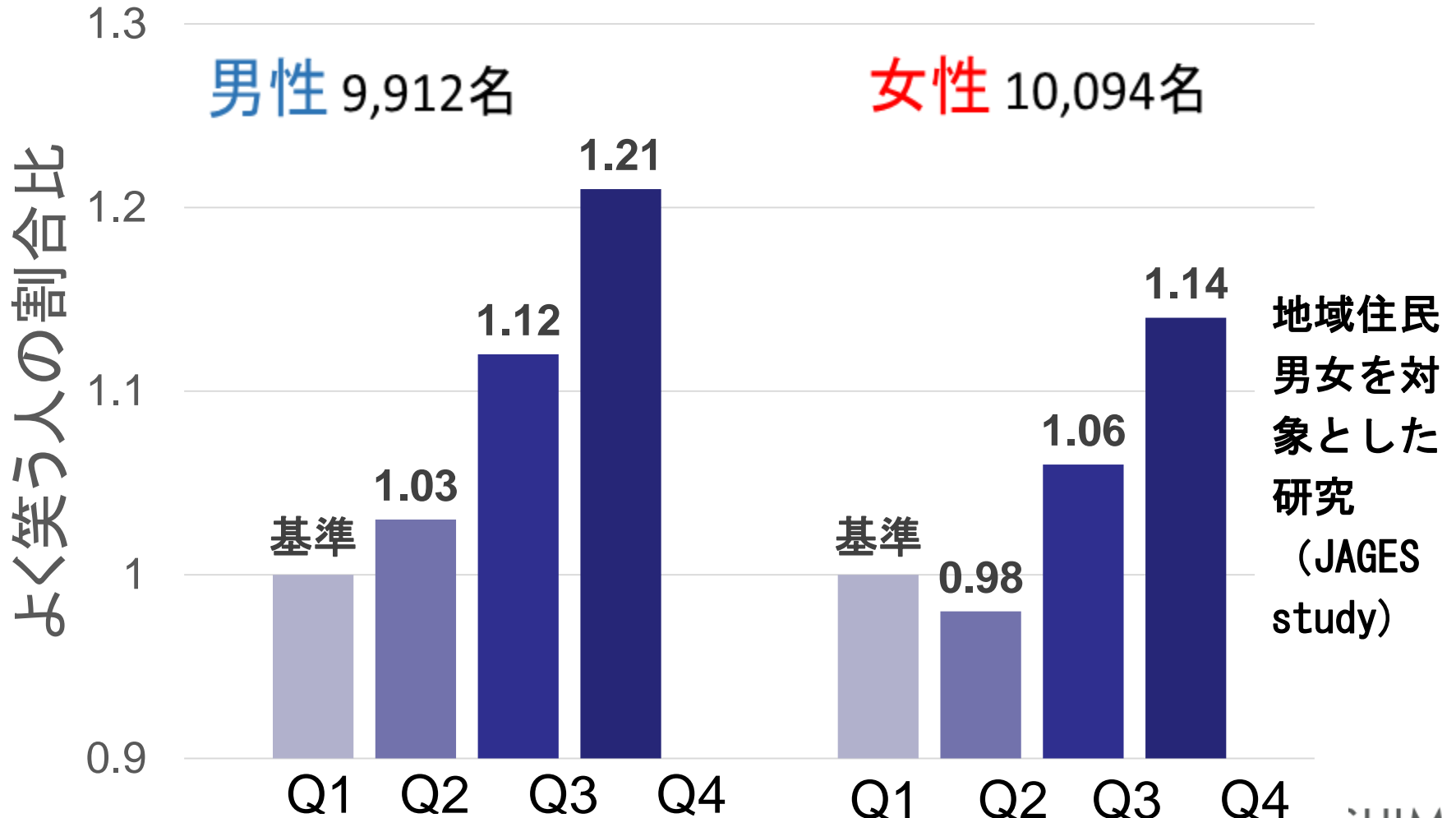
# 笑い と 循環器疾患 と の 関 連



\*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？

# 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

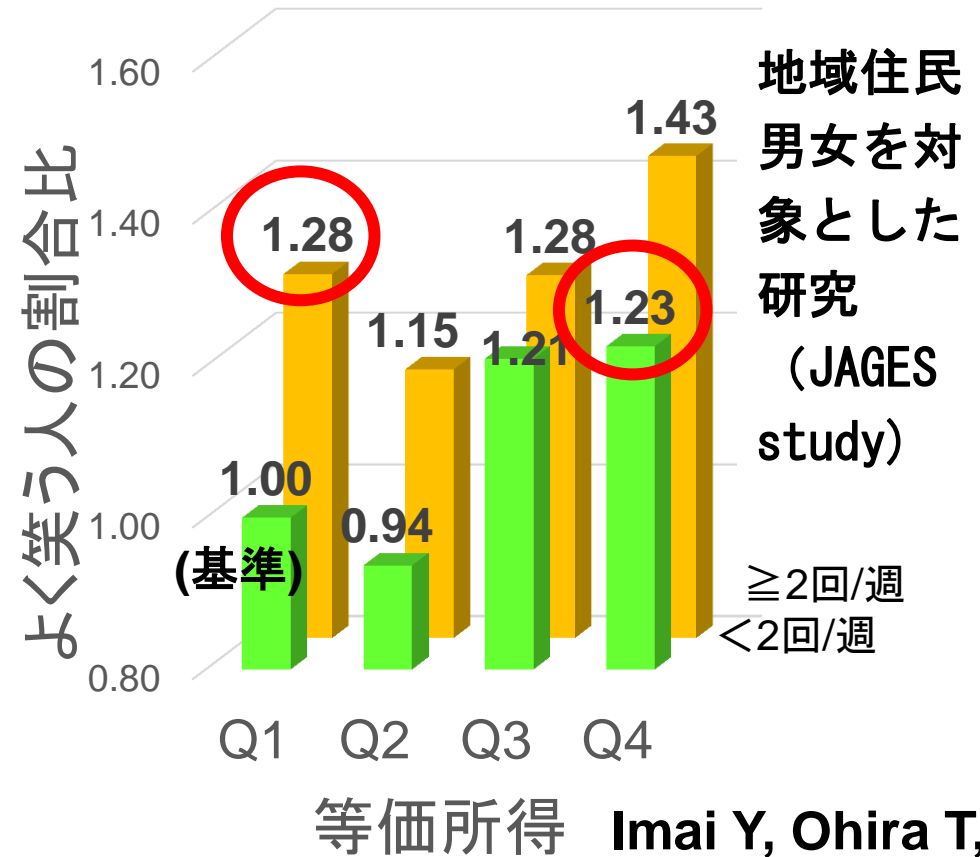
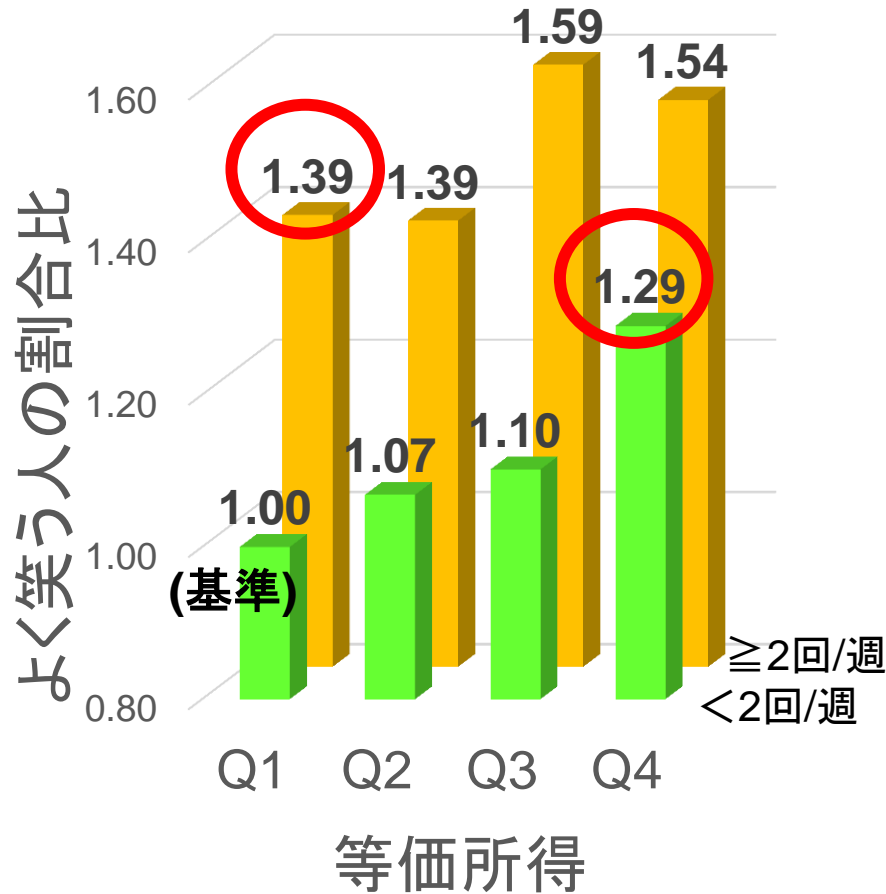
Imai Y, Ohira T, et al.  
BMJ Open, 2018

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



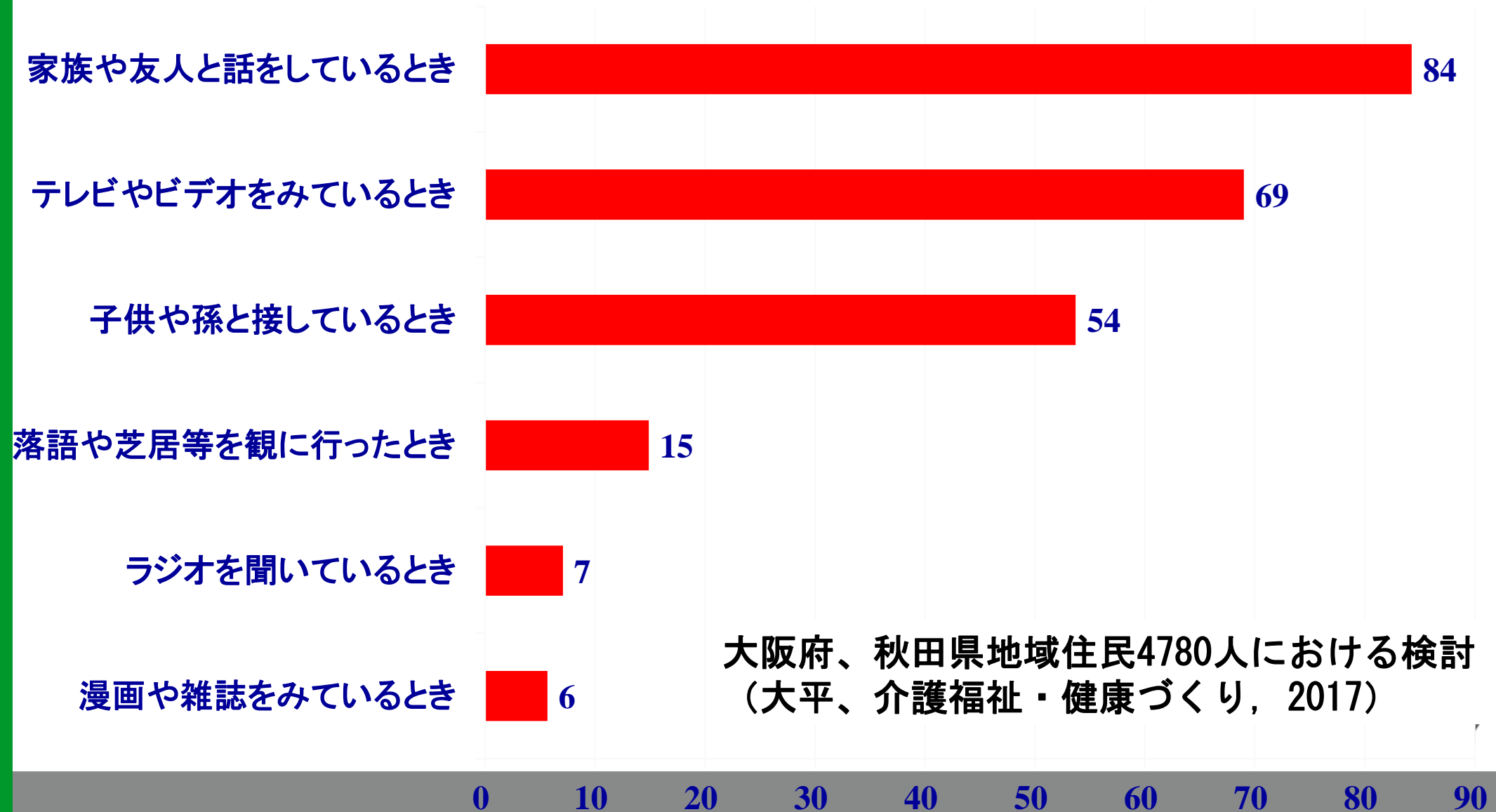
地域住民  
男女を対象とした  
研究  
(JAGES  
study)

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！

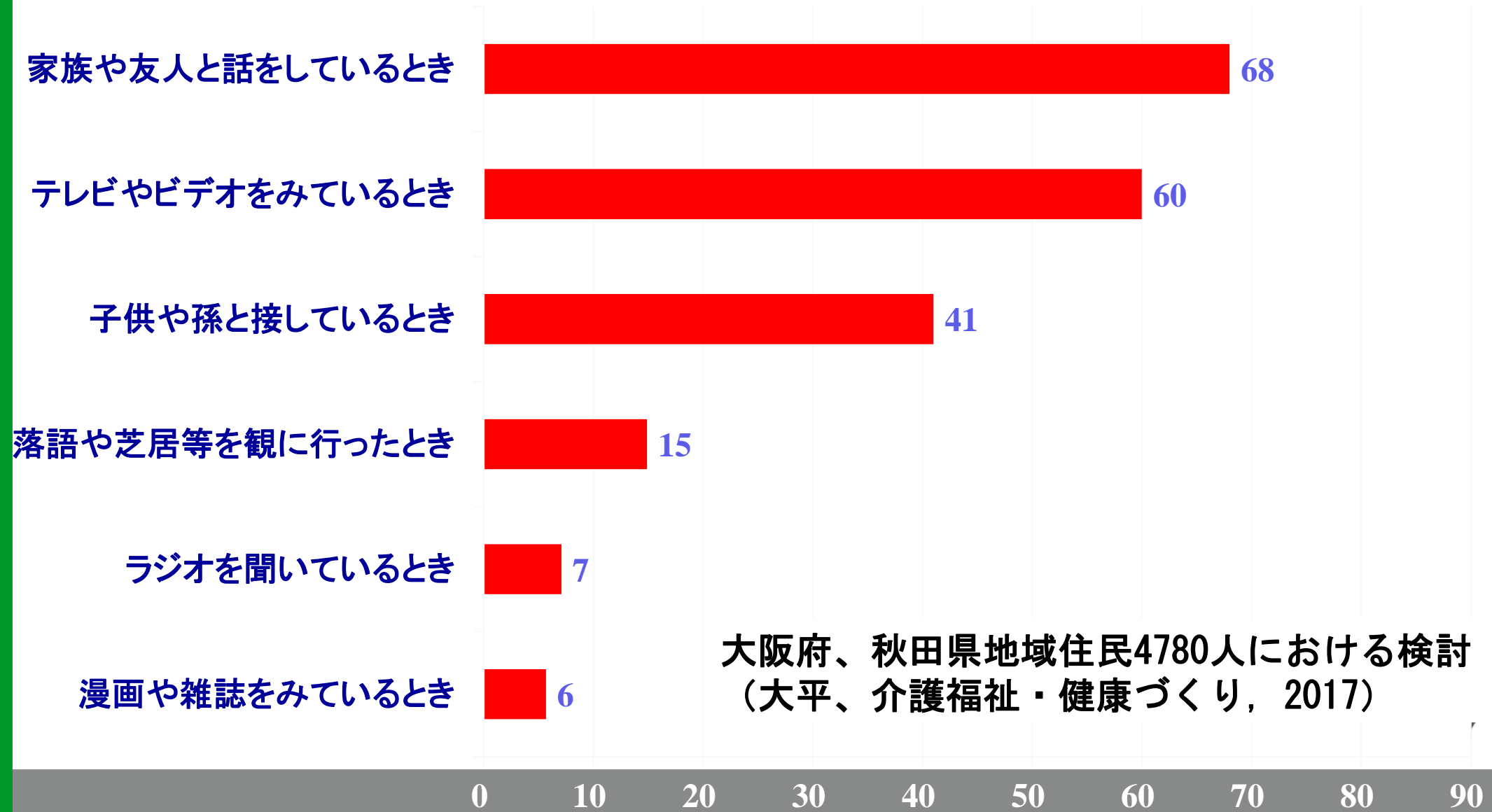
Imai Y, Ohira T,  
et al. BMJ Open,  
2018



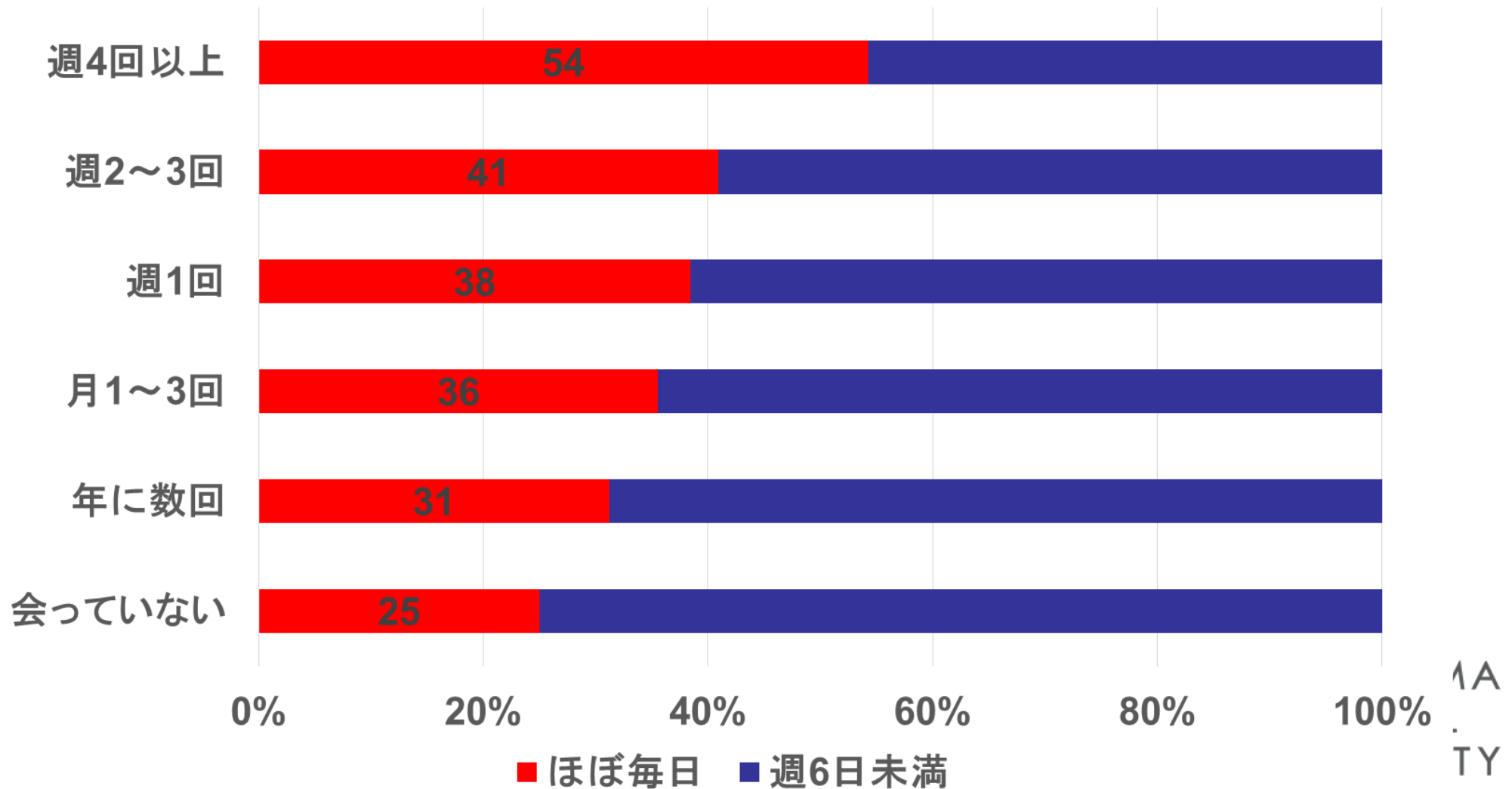
# 笑いのもととは何か？（女性）



# 笑いのもととは何か？（男性）

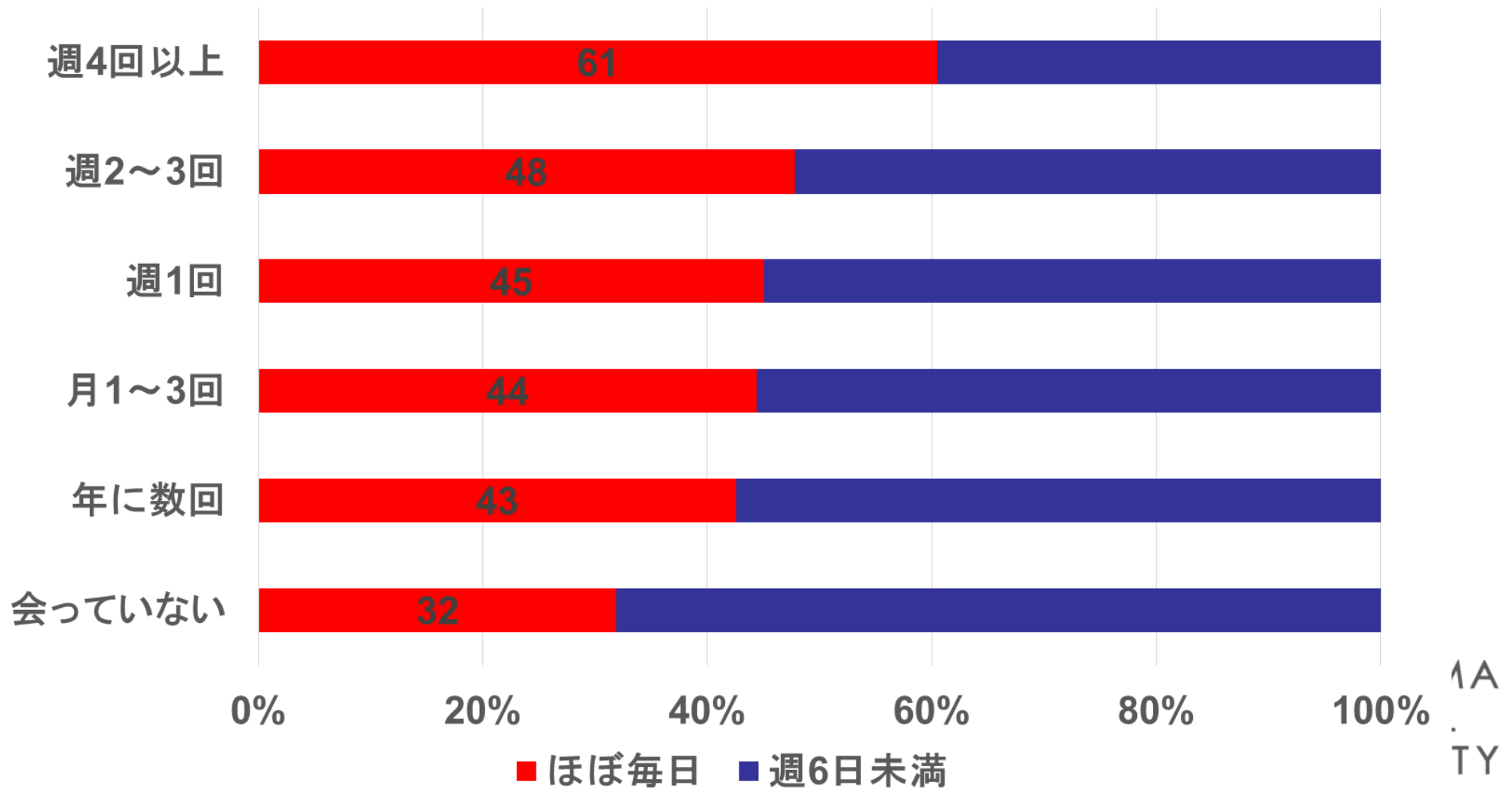


# 友人・知人と会う頻度と笑い(男性)



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

