

生活習慣（喫煙・飲酒・歩行時間・肥満指数）と死亡リスクとの関連：宮城県コホート

Health practices and mortality in Japan: combined effects of smoking, drinking, walking and body mass index in the Miyagi Cohort Study.

2004 年 Journal of Epidemiology 発表

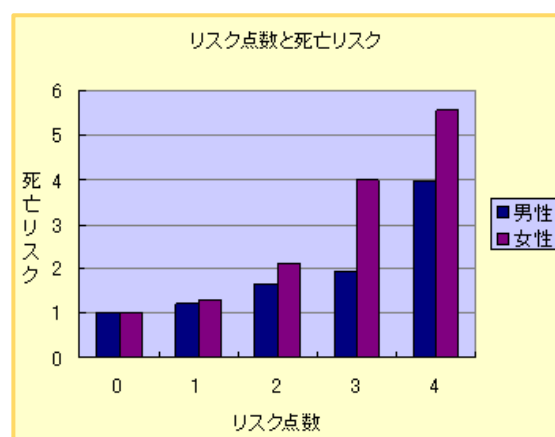
不健康な生活習慣が1つふえるごとに死亡の危険性が増加する

健康に影響を与える代表的な生活習慣として、喫煙、大量飲酒、運動不足、肥満または痩せすぎの4つがあげられます。これらのひとつひとつのリスク要因によって、死亡の危険性が高くなるという研究は、これまでにかなり報告されています。しかし、これらの要因が組み合わさることによって、どの程度の影響があるかということは、まだよくわかっていません。

そこで、宮城県コホート研究のデータから、この不健康な生活習慣である4つのリスク要因のうちいくつをもっているかによって、参加者を男女それぞれ「0点」（リスク要因なし）から「4点」（4つのリスク要因をもつ）まで5つにグループ分けして、死亡率を比較しました。

すると、男女とも、リスク要因が増えれば増えるほど、死亡リスクが高くなることが確認されました。男性の「0点」グループの死亡リスクを1.0とした場合の相対リスクは、「1点」グループで1.2、「2点」グループで1.7、「3点」グループで1.9、「4点」グループでは4.0になりました。女性では「1点」グループで1.3、「2点」グループで2.1、「3点」グループで4.0、「4点」グループでは5.6になりました（図）。リスク要因が1増えるごとの死亡リスクの上昇は、男性では約3歳、女性では約5歳年をとることに相当します。

宮城県コホートでは、不健康な生活習慣の数が多ければ多いほど、死亡するリスクが高くなることがわかりました。



研究のデータについて

今回の研究では、不健康な生活習慣である4つのリスク要因を、次のように定義しました。

	0点（リスク↓）	+ 1点（リスク↑）
喫煙	喫煙したことがない	喫煙している
飲酒（エタノール換算）	1日当り22.8gより少ない	1日当り22.8g以上
歩く時間	1日当り11時間以上	
肥満指数（BMI）	18.5以上30.0未満	1日当り1時間より少ない
「体重(kg)÷{身長(m)} ² 」		または30以上

リスク要因の合計点数の分布をみると、男性では、2点グループを頂点とする山型の分布になっていましたが、女性では1点グループが特に多く、2点以上のグループは少ないという偏った分布でした。

研究の特徴と限界について

2つ以上の生活習慣と死亡率の関連を扱った同様の研究が他にも国内外から報告されています。習慣の選び方や点数の付け方は様々ですが、不健康な生活習慣スコアが高くなればなるほど死亡リスクが高くなるという結果は一致しています。その中で、宮城県コホートは対象者が多く、追跡期間が長いという特徴があります。

ただし、自己回答によるデータでは、たとえば体重を低めあるいは高めに申告することもあり得ますので、リスク要因の点数は必ずしも実際と全く同じとは限らないこと、すでにリスク要因を持っている人を観察して得られた結果であるため、実際にリスク要因を減らした時に死亡率がどれくらい下がるかは、この研究から予想される程度と異なる可能性があること、日本の東北地方の中年期男女という限られた集団を対象にしているため、一般的な情報として扱うには注意が必要なことなどの限界があります。