

## あなたは何歳まで生きたいですか？

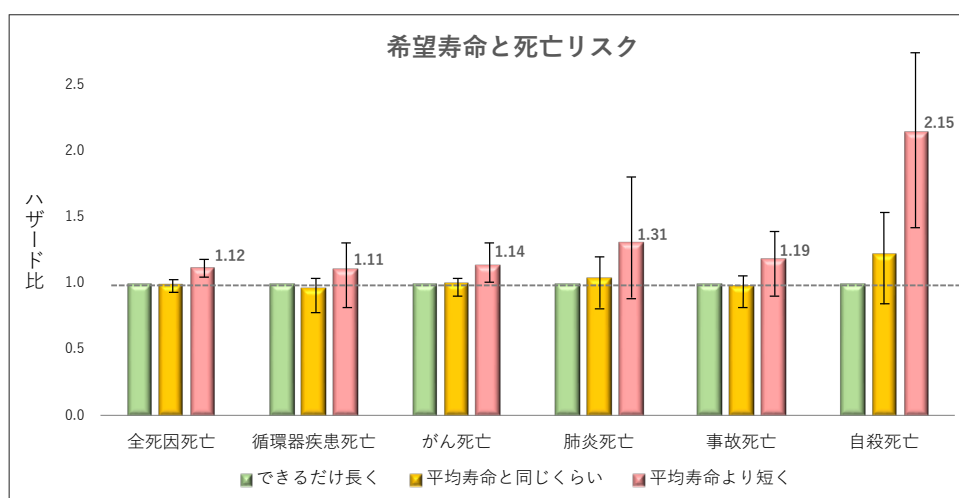
### －希望寿命と死亡リスクとの関連：25 年間の前向き観察研究－

How long would you like to live? A 25-year prospective observation of the association between desired longevity and mortality.

2022 年 Journal of Epidemiology 発表

#### 長生きしたくない人は、実際に短命であった

希望寿命は、人々が自分の寿命の延伸をどれだけ強く望むかを示すものです。希望寿命と死亡リスクとの関連について調べた先行研究は、高齢者で少人数を対象にした報告のみでした。本研究では中高年の日本人を約 25 年間追跡した大規模なコホート研究を用いて、希望寿命と死亡リスクとの関連、およびその関連に対する生活習慣の関与のメカニズムを媒介変数分析（mediation analysis）により定量的に検証しました。その結果、希望寿命が短い者は長い者に比べて、全死因死亡、がんや自殺による死亡のリスクが高いことが認められました。また、希望寿命と全死因死亡リスクとの関連の 30.4%が、喫煙、肥満、運動不足などの不健康な生活習慣によって媒介されていることが示されました。



#### 研究データについて

本研究は、1990 年 6 月に実施した宮城県コホート研究のデータを用いて分析を行いました。宮城県内 14 町村に居住する 40 歳から 64 歳までの全地域住民（51,921 名）を対象として、生活習慣に関する自記式調査票を配布し、47,604 名から有効回答を得ました（回答率 91.7%）。調査時から 2015 年 3 月まで約 25 年間の追跡を行い、追跡期間中に 8,998 名の死亡者が確認されました。

#### 希望寿命について

自記式調査票における「どのくらい長く生きたいですか？」という質問を用いて、対象者を「できるだけ長く」「平均寿命（1990 年時：男性 76 歳、女性 81 歳）と同じくらい」「平均寿命よりも短く」の 3 群に分類しました。

#### 媒介要因（生活習慣）と他のリスク要因の影響について

この研究では、希望寿命と死亡リスクの両者に関連する要因の影響を考慮して結果を算出しています。具体的には、調査開始時点での年齢、性別、婚姻状況、教育歴について、多変量解析による調整を行いました。その上で、生活習慣（BMI、喫煙、飲酒、睡眠時間、歩行時間、朝食摂取の有無）の媒介効果を算出しました。

#### 研究の特徴と限界について

この研究は、中高年（平均 51.7 歳）を対象とし、希望長寿が長期の生存を予測することを示した初めての研究です。しかし、（1）ベースライン時に心理状態に関する質問を収集していないこと、（2）希望寿命はベースライン時に一度だけ評価され、追跡期間中に変化したかについてのデータはないこと、（3）追跡期間中の参加者の生活習慣の変化に関するデータがない等の限界もあります。