

山形県コホート研究通信



山形県コホート研究に参加して頂いている皆様へ

山形大学医学部附属病院 病院長
山形大学医学部メディカルサイエンス推進研究所 副研究所長
根本建二

日頃は山形県コホート研究へ協力いただきまして誠にありがとうございます。この研究は、皆さんの生活、健康についてのデータを長期間追跡し、どのような生活の習慣や検査の結果が、いろいろな病気の発生や寿命と関連しているかを調べる研究です。いままでに、数多くの成果を上げてきていますが、最近では、山形県コホート研究のデータを元にして、よく笑う人はあまり笑わない人よりも、心臓や血管の病気になりにくくまた、寿命が長い傾向があるという研究成果が発表されました。いろいろなメディアで報道されましたので、見たたり聞いたりした方もいらっしゃると思いますし、大勢の方にとって生活のヒントになることだとも思います。

山形大学医学部では、これからもいろいろな研究に取り組み、成果を広く発信して

いくことで、県民の皆さんのみならず、国、あるいは世界の健康増進に役に立てるように努めたいと考えています。そして、そのような成果を見たり聞いたりするにつけ、皆さん一人一人の参加が県民、国民の健康増進に大変役に立っているということを実感していただき、誇りを持って頂けたらと思います。

最後になりますが、研究が実を結び続けるためには、皆様に健診などを受けて頂くことが重要です。長く続ければ続けるほど、生涯のいろいろな健康、病気の発症に、なにが本当に関連しているかが、どんどん明らかとなってきます。皆さんの協力があったの山形県コホート研究です。引き続き、本研究にご協力頂けますようお願いいたします。



笑う門には長寿来る！

『笑う門には福来る』は古くからよく耳にする言葉ですが、この度住民の皆様のご協力により、山形県コホート研究で「笑う門には長寿来る」を世界で初めて証明することができました。

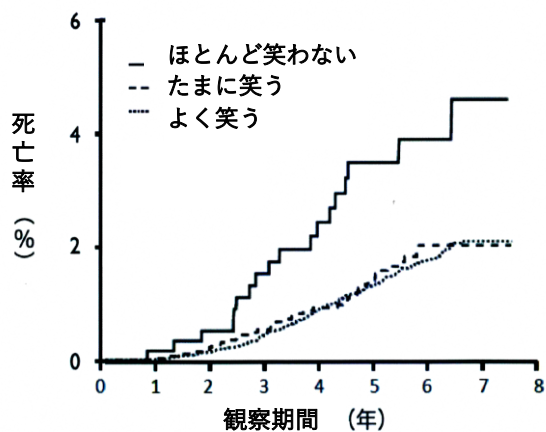
ご協力いただいた住民の皆様はこの場をお借りして感謝申し上げます。

山形県コホート研究にご協力いただいている皆様には研究開始時に血圧、血糖、飲酒、喫煙、睡眠時間、精神的なストレス、笑う頻度など様々な情報を提供いただいています。今回の研究では、笑う頻度をよく笑う（週1回以上）、たまに笑う（月2-3回）、ほとんど笑わない（月1回未満）の3つに分け、死亡者数と心血管疾患発症者数の比較を行いました。

1万7000人以上の住民の方のデータを解析した結果、ほとんど笑わない人はよく笑う人に比べて死亡リスクが約2倍、たまに笑う人はよく笑う人に比べて心血管疾患発症リスクが約1.6倍であることがわかりました。過去の研究では、笑うと食後血糖が上がりにくい、笑うと血管が柔らかくなる、免疫力が上がる、という報告もあり、これらが複合的に良い効果をもたらしたのではないかと考えています。

皆様におかれましては、是非笑いの多い生活をお送りいただきたいと思います。今後とも山形県コホート研究にご協力・サポートをいただけますようどうぞ宜しくお願い致します。

J Epidemiology advance publicationに掲載
 〈看護学科・基礎看護学講座 教授 櫻田香〉



ほとんど笑わない人は
死亡リスク

2倍



笑いの多い生活を！

よろしければ、山形大学医学部ホームページもご覧ください
 記者会見「笑う頻度と全死亡および心血管疾患発症のリスクの関係～山形県コホート研究より～」

<http://www.id.yamagata-u.ac.jp/topics190625.html>

