

心いきいき前向きに生きるウェルネスライフを！



夏到来。子供の頃はなんだかウキウキしていましたが、ここ近年は猛暑が続き少いうんざりする気持ちにもなりますね。ISCでは皆様のウェルネスライフを応援しています。ウェルネスとは、体の健康だけでなく、心豊かに前向きに生きること。暑い夏こそ、ウェルネスライフを目指し、趣味を楽しみ、こころもカラダも元気はつらつ過ごしていきましょう!! 今回は「趣味」をもつことは心身の健康に有効で、循環器疾患発症のリスク低下と関連があるとした研究を紹介します。

TOPIC

趣味を楽しむ人は 循環器疾患リスクが低い

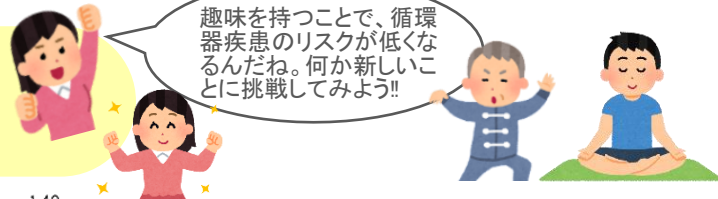
～「多目的コホート研究(JPHC研究)」からの成果～ (<https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/8902.html>参照)



趣味をもつことは身体的・心理的健康に影響

趣味は、「楽しむことを目的として余暇に取り組む活動」と定義されており、これまでの研究から、身体的健康や心理的健康の改善と関連することが報告されています。近年、趣味は循環器疾患の発症リスクを低下させる要因としても注目が集まっていますが、大規模な研究が少なく、その関連についてはよくわかっていません。そこで、日本人を対象とした大規模なコホート研究において、趣味の有無と循環器疾患との関連を明らかにした研究があり、今回紹介いたします。調査対象は循環器疾患とがんの既往がない男女約6万人、1993年～2012年(平均16.3年)の追跡調査結果に基づいています。追跡調査中に3,685人が循環器疾患を発症、そのうち虚血性心疾患は940人、脳卒中が2,839人でした。

趣味のあるグループは 循環器疾患リスクが10%低い



調査開始時のアンケート結果から、「趣味はありますか?」という質問に対して「ない」「ある」「たくさんある」の3つのグループに分け、「ない」と答えたグループを基準として、その他のグループのその後の循環器疾患の発症リスクを比較しています(図)。

全循環器疾患の発症リスクでは、趣味がないグループに比べ、趣味があるグループの方が循環器疾患発症リスクは10%低く、趣味がたくさんあるグループでは20%低い結果でした。

脳卒中では、趣味があるグループでリスクが13%低く、趣味がたくさんあるグループではリスクが20%低くなりました。

虚血性心疾患については、統計学的に有意な関連は見られませんでした。

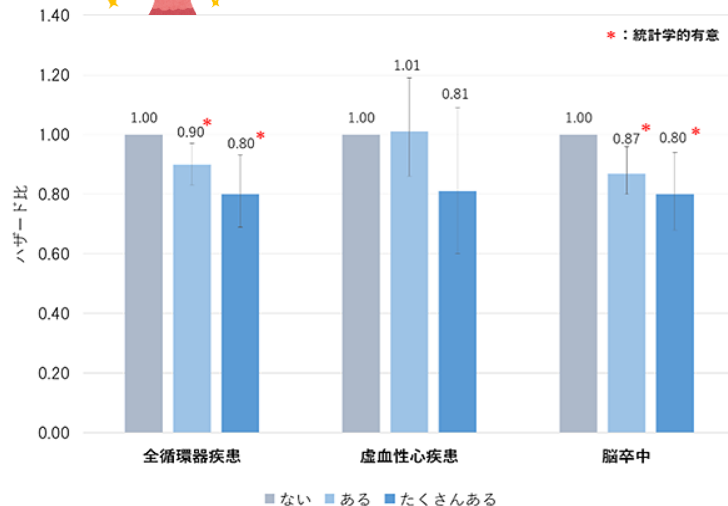


図. 趣味の有無による全循環器疾患、虚血性心疾患、脳卒中の発症リスク