

不健康だと不幸を招くが、幸福でも寿命はのびない

幸福やストレスの少ない生活は死亡率を低下させるといわれている。また、不幸は病気になる危険性のある生活様式をもたらす可能性があるが、その一方で、不健康が不幸の原因となる逆因果関係の重要性が指摘されており、統一した見解が得られていない。そこで本研究では、幸福やそれに関連する健康的な生活の主観的指標（ストレスが少ない、リラックスしているなど）が直接的に死亡を低減するかを検討した。

英国の前向き研究 **Million Women Study** において、電子記録により原因別の死亡の追跡調査が行われた。被験者には 1996 年～2001 年の登録から 3 年後に質問票が送付され、生活様式や健康状態、幸福、ストレス、リラックス感などについて自己評価で回答を求めた。質問票の回答時に心臓病、脳卒中、COPD、がんが認められなかった女性 719,671 例を対象に、2012 年 1 月 1 日までの死亡について解析を行った。Cox 回帰を用い、自己評価による健康状態と生活様式で補正したうえで、「不幸」と回答した女性の死亡率を、「ほとんど幸福」と回答した女性と比較し、死亡の率比を算出した。結果、「ほとんど幸福」と答えた女性が 39%、「たいてい幸福」が 44%、「不幸」は 17%であった。自己評価による健康状態が「不良」と答えた女性では、不幸と強い関連がみられた（補正率比 0.298）。年齢や自己評価による健康状態、高血圧・糖尿病などの治療、生活様式で補正すると、「不幸」は全死因死亡、虚血性心疾患死、がん死とは関連しなかった（補正率比はそれぞれ 0.98、0.97、0.98）。

したがって、中年女性において、不健康が不幸の原因となる可能性が示唆された。これを考慮した上で交絡因子で補正すると、幸福やストレスは死亡に直接的に影響は与えないことが示された。

出典：Lancet. Published online Dec 9, 2015; pii: S0140-6736(15)01087-9