

中年期の健康的な生活でがんや心臓血管病のない平均余命が延長

健康的な生活様式が、がんや心臓血管病、2型糖尿病などの主要な慢性疾患のない平均余命にどのように影響するかについて、前向きコホート研究を実施し検討した。

1980~2014年の Nurses' Health Study (女性 73,196 例) および 1986~2014年の Health Professionals Follow-Up Study (男性 38,366 例) のデータについて分析を行った。低リスクの生活様式因子として、「非喫煙」「BMI (肥満指数) 18.5~24.9」「中強度~高強度の運動 (1日 30分以上)」「適度の飲酒 (女性 5~15g/日、男性 5~30g/日)」「食事の質のスコアの高値 (上位 40%)」の 5つを定め、その実践数別に糖尿病・心臓血管病・がんのない平均余命を算出した。その結果、50歳時点での糖尿病・心臓血管病・がんのない平均余命は、女性では低リスク生活様式の実践がひとつもない場合には 23.7年で、5つの低リスク生活様式のうち4つを実践していた場合は 34.4年であった。男性においては、実践が0個の場合には 23.5年、4つの場合には 31.1年であった。ヘビースモーカー (1日 15本以上) の男性や肥満 (BMI30以上) の男性および女性では、50歳時点での総平均余命に対する慢性疾患のない平均余命の割合が 75%と最も低かった。

今回の結果から、中年期に健康的な生活様式を遵守することで、がんや心臓血管病、糖尿病のない平均余命が延長されることが示された。

出典 : British Medical Association. 2020 Jan 8; 368: I6669.