

ボランティア活動により寿命が延び、生活もより豊かになる可能性

ボランティア活動への参加と健康に関連があることは報告されているが、疫学的な研究による評価はまだされていない。本研究では、大規模前向きコホート研究を実施し、ボランティア活動に参加した時間と死亡や健康に関する 34 の指標との関連を検討した。

米国の「**Health and Retirement Study**（健康と退職に関する調査）」に参加した 50 歳以上の成人 12,998 例を対象に、2006~2010 年または 2008~2012 年の 4 年間追跡し分析した。その結果、ボランティア活動に全く参加していなかった人と比べ、年間 100 時間以上ボランティア活動に参加していた人では死亡リスクや身体機能に制限が生じるリスクが有意に低かった。また、ボランティア活動への参加時間が長い人では、健康感が高い、楽観的、人生に目的を持っている、うつ症状や孤独感、絶望感が少なく、友人と連絡をとる頻度が高い、といった傾向がみられた。一方、ボランティア参加と糖尿病、高血圧、脳卒中、がん、心臓病、肺疾患、関節炎、肥満、認知機能障害、慢性疼痛との関連は認められなかった。そのほか、飲酒や喫煙、睡眠などの生活習慣や満足感や抑圧感などの心理社会的な指標とも関連はみられなかった。

したがって、ボランティア活動への参加で慢性疾患に対する直接的な影響はみられなかったものの、死亡や身体機能に制限が生じるリスクの低減につながる可能性が示唆された。

出典：American Journal of Preventive Medicine. 2020 Aug; 59(2): 176-186.