

健康的な生活習慣がアメリカ人の寿命に及ぼす影響

Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population.

Li Y, Pan A, Wang DD, et al. Circulation. 2018

米国・ハーバード大学のLi氏らの研究グループは「健康的な生活習慣がアメリカ人の寿命に及ぼす影響」について調査し、Circulation誌に発表した。健康的な5つの生活習慣を継続した人は、これらの生活習慣を継続しなかった人と比較して、男性は12.2年、女性は14.0年、寿命が延長した結果が示されており、本稿ではこの海外文献を紹介する。

■研究背景

WHO（世界保健機関）が2016年に実施した統計調査によると、米国の平均寿命は男女平均で78.5歳であり、他の先進国と比較して低いことが問題になっている。同調査において日本の平均寿命は84.2歳だった。長寿には生活習慣が深く関わっていると仮説を立て、米国在住の成人12万3千人を対象に34年間追跡調査を実施した。

■研究方法

著者らは、78,865人を対象とした調査研究「Nurses' Health Study (1980-2014)」と44,354人を対象とした調査研究「The Health Professionals Follow-up Study (1986-2014)」の2つのデータを元に統計解析を実施した。30歳から75歳までの男女を対象とし、身長、体重、食習慣、運動習慣、飲酒習慣、喫煙歴、サプリメント（ビタミン剤）の使用、解熱鎮痛剤（アスピリン）の使用、家族の病歴について質問調査した。

健康的な生活習慣スコアは、以下の5つの条件にいくつ一致するか否かを調べた。

①健康的な食習慣

Alternate Healthy Eating Index scoreを用いて食事調査し、スコアの上位40%を健康的な食習慣であると定義し、1点加算した。食習慣スコアは以下の項目で形成される。

野菜、果物、ナッツ、全粒穀物、多価不飽和脂肪酸、 ω -3脂肪酸は1日の推奨量を摂取していること。赤身肉・加工肉、糖添加飲料、トランス脂肪酸、食塩（ナトリウム）の摂取量を制限していること。

②健康的な運動習慣

1日30分以上の中等度～強度の身体活動を継続していること。

③飲酒習慣

適度の飲酒（純アルコール量換算で女性5～15g/日、男性5～30g/日）を遵守していること。日本では、純アルコール20gで1合（1単位）と定義されている。各種アルコール飲料に換算すると、ビール中瓶（500mL）は1本で1合であり、日本酒やワインは180mLで1合である。

④喫煙歴

現在、喫煙していないこと。

⑤適正体重

正常体重〔体格指数（BMI）：18.5～24.9kg/m²〕を維持していること。

各項目の条件に一致している場合、1点加算するため、0点は高リスク生活習慣である。生活習慣スコア0, 1,