

論文概要

飲酒と喫煙は生活習慣病に影響を与えますが、認知症との関連についてはよくわかっていません。私たちは 40~74 歳の日本人を対象に、飲酒・喫煙と認知症リスクとの縦断的な関連を調べましたので報告します。

村上コホート研究参加者 (N=14,364, 40~74 歳) のうち、初回調査ですでに要介護認定を受けていた人とアンケートデータの不備を除いた 13,802 人を解析対象としました。

8 年間の追跡における認知症の新規発生情報を要介護認定のデータベースより得て、認知症高齢者の日常生活自立度の IIa 以上を認知症 (要介護認知症) ありとしました。喫煙および飲酒量は、コホート研究ベースライン調査の自記式質問票より得ました。非喫煙者 (これまで喫煙したことのない人) および非飲酒者を基準グループとして、他のグループの認知症のリスクを相対値 (ハザード比, HR) として算出しました。HR は、性、年齢、婚姻状況、教育歴、職業、BMI、身体活動量、コーヒー摂取量、病歴で統計学的に調整しました。

適量飲酒者は認知症リスクが低い傾向

一日あたり日本酒換算 3 合未満の飲酒者の認知症リスクは、非飲酒者より確かに低いという結果でした (図 1、黒丸)。しかし、非飲酒者には、健康を害して禁酒した人や飲酒しない人が含まれ、基準グループとして問題があるかもしれません。そこで、禁酒した人と健康状態がよくないと回答した人を除外して解析すると、飲酒グループのリスクは全体的に上昇し、統計学的に確かに低いとは言えなくなりました (図 1、赤丸)。また、3 合以上飲むという多量飲酒者のリスクは基準より高い傾向になりました。

現時点では適量飲酒者は非飲酒者より認知症リスクは低いと断定はできませんが、低い傾向にあるようです。この理由としては、他の要因により見かけ上飲酒者のリスクが低下している (偽の関連) 可能性があります。また、アルコールは社会的な結びつきを強める効果があるため、認知症のリスクを低下させる、という可能性も考えられます。他の多くの研究により、多量飲酒は認知症のリスクを上げることが確認されていますので注意が必要です。

喫煙は認知症のリスクを上げる

喫煙すればするほど、認知症のリスクは上昇しています (図 2)。特に、一日 20 本以上の喫煙グループは、認知症のリスクが 1.8 倍上昇していました。

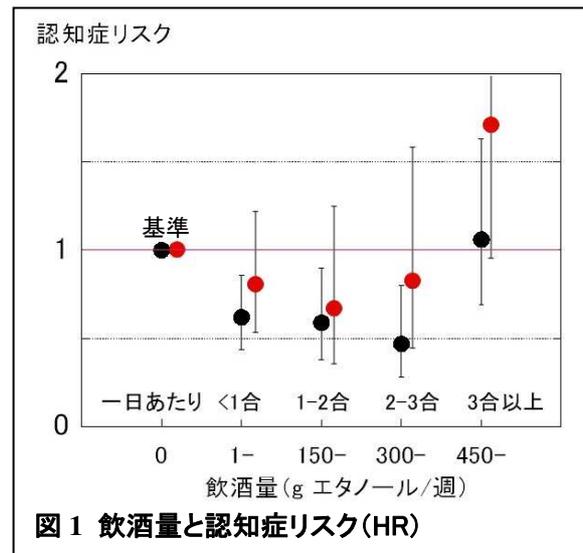


図 1 飲酒量と認知症リスク(HR)

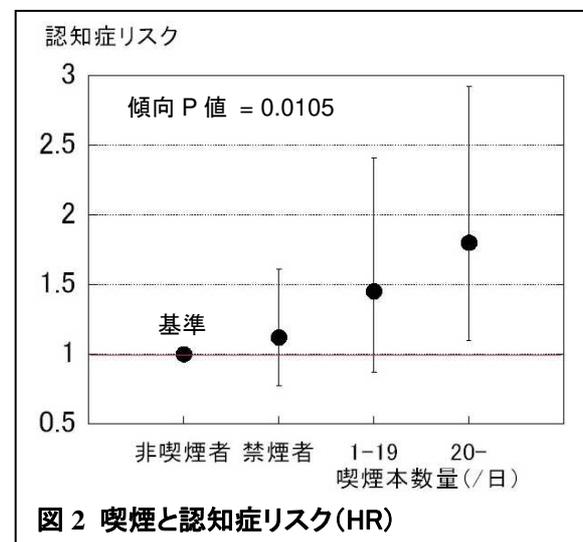
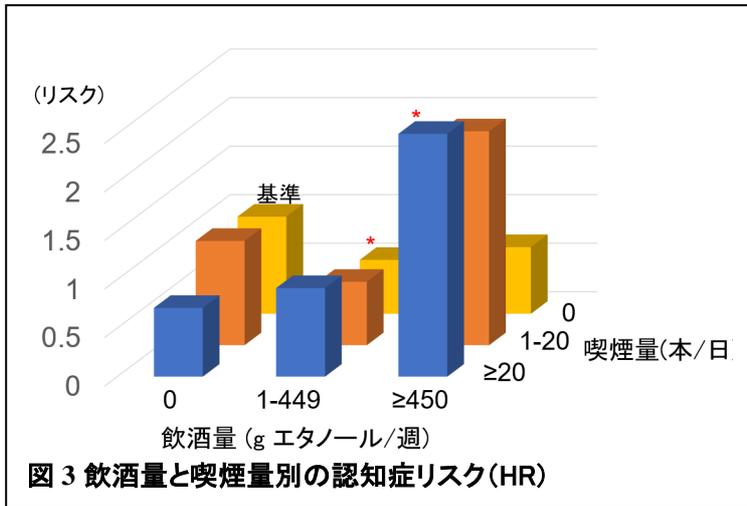


図 2 喫煙と認知症リスク(HR)

多量飲酒と喫煙が合わると認知症リスク上昇が強くなる

飲酒量と喫煙量別に認知症リスクを比べると、一日3合未満飲酒かつ非喫煙者では、認知症のリスクが約半分（統計学的に確か）になっている一方、一日3合以上飲酒かつ喫煙者では、認知症リスクが2.5倍（統計学的に確か）と跳ね上がっていました。多量飲酒と喫煙の両方があると、比較的強い認知症のリスク要因となることがわかりました。



まとめ

喫煙と多量飲酒は認知症のリスクを上げることがわかりました。喫煙せず適量飲酒をするのであれば少なくとも認知症のリスクを上げることはなさそうです。