

論文概要

喫煙と飲酒は生活習慣病に影響を与えますが、転倒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・喫煙と転倒の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、初回調査で再発性転倒がなく (過去 1 年間に 2 回以上転倒したと答えた人を再発性転倒ありとした)、5 年後アンケート調査に回答した 7,542 人を解析対象としました。5 年後アンケート調査において過去 1 年間の再発性転倒 (2 回以上転倒した) の有無を調べました。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 (オッズ比) として算出しました。オッズ比は、人口統計学的要因、ライフスタイル、体格指数 (BMI)、全体的な健康状態、および病歴で統計学的に調整しました。

喫煙は転倒リスク上昇と用量依存的に関連していた

喫煙すればするほど認知症のリスクは確かに上昇していました (図 1)。喫煙による酸化ストレスや炎症が末梢神経系に悪影響を与えることで身体能力を低下させ、転倒リスクを高める可能性があります。

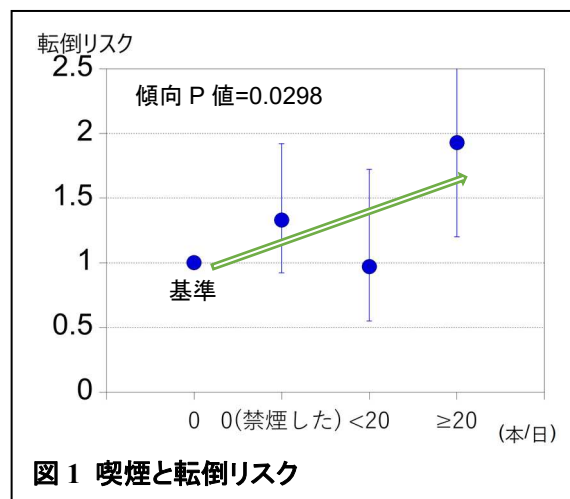


図 1 喫煙と転倒リスク

中等量飲酒者は転倒リスク低下の傾向

一日あたり (日本酒換算) 2 合未満のグループで転倒リスクは下がっている傾向が見られました。このような結果は他の研究でも観察されていますが、その理由をよくわかっていません。お酒をよく飲む人は体力・身体機能が優れているという報告もありますので、飲酒をすると転倒予防になるということではないようです。

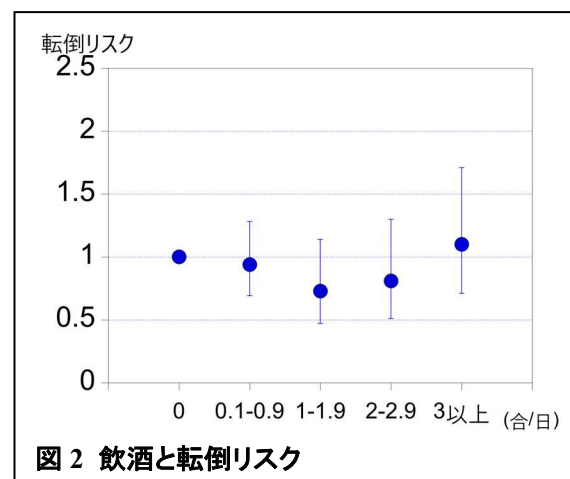


図 2 飲酒と転倒リスク

まとめ

この研究で、喫煙が転倒のリスクを上げることを実証しました。禁煙は、転倒予防にも効果的と考えられます。