

作成番号:0409

一般社団法人 日本侵襲医療安全推進啓発協議会 「会員向けメールマガジン」

号数:2026-409

内容:ストレスの多い人間関係は健康に影響し生物学的老化の進行を早める

Negative social ties as emerging risk factors for accelerated aging, inflammation, and multimorbidity.

Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2026 Feb 24;123(8);e2515331123.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41706901/>

問題ばかり起こす人と一緒に過ごすこと、ストレスの多い人間関係は、単に気分を台無しにするだけでなく、時間の経過とともに健康に影響を及ぼし、さらに生物学的老化の進行を早める可能性が示された。米インディアナ大学社会学教授の研究者らが実施したこの研究結果は、「Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)」に 2 月 18 日掲載された。

人に面倒やストレスをもたらす人のことを、「hassler(ハスラー)」と呼び、米国インディアナ州で行われた健康調査に参加した 18~103 歳の 2,345 人(平均年齢 46.24 歳)のデータを用いて、ハスラーとの関係が健康や生物学的老化にどう関係するかを調査した。参加者の生物学的年齢は、唾液から DNA メチル化を測定し、エピジェネティッククロック (age-accelerated GrimAge2、DunedinPACE)を用いて評価した。参加者のネットワークの構成人数は平均 5.07 人(最大 25 人)で、その中に平均 0.43 人のハスラーがいた。解析の結果、ハスラーが 1 人増えるごとに老化速度が約 1.5%速くなることが示された。これは、暦年齢で 1 年進む間に生物学的年齢が 1.015 年進むことを意味する。この影響が累積すると、10 年間で約 1.8 カ月分の生物学的老化の進行に相当する。また、生物学的年齢の加速についても、ハスラーが 1 人増えるごとに生物学的年齢が約 9 カ月高いことも推定された。

ハスラーが実際に老化を引き起こすのかどうかは分かっていない。今回観察されたのは、ハスラーが身近にいることと老化速度との間に関連が見られた。専門家によると、ハスラーに対する最も分かりやすい対処法は、常にストレスをもたらす相手との接触を減らすことだという。

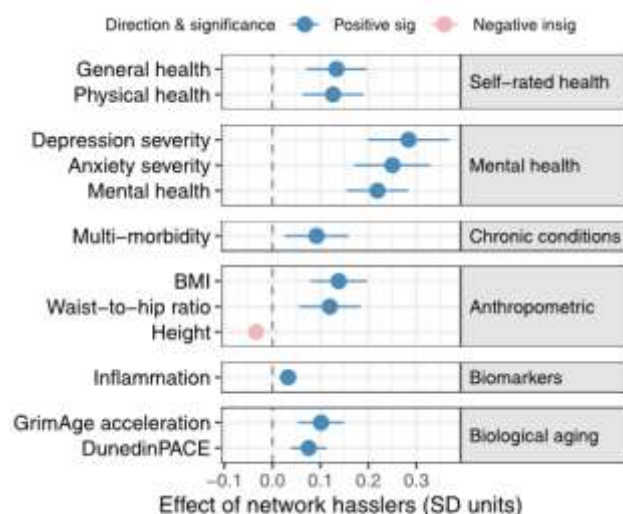


Fig. 4. Associations between the number of hasslers and other health outcomes. Average marginal effects from survey-weighted regression models examining associations between the number of hasslers and various health outcomes (standardized to SD units). Estimates with 95% CI reflect the change in each outcome (in SD units) associated with an additional hassler in ego networks, adjusted for batch effects, leukocyte cell composition, age, race, gender, education, marital status, and network size. Outcomes are grouped by domain: self-rated health, mental health, chronic conditions, anthropometric measures, biomarkers, and biological aging. Please see [SI Appendix, Table S7](#) for the unstandardized average marginal effects.