

地域在住高齢者における生きがいの有無と要介護発生との関連： 鶴ヶ谷プロジェクト

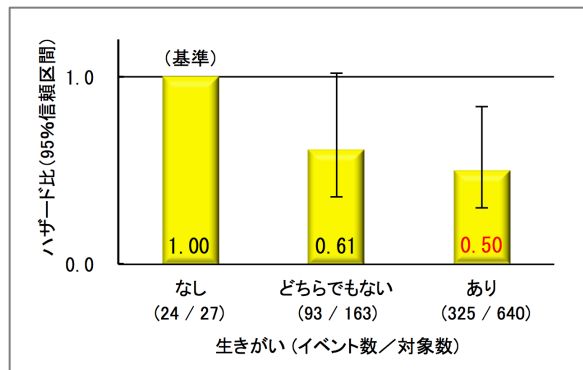
Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese:
the Tsurugaya Project

2017 年 Journal of Psychosomatic Research 発表

生きがいがある高齢者では要介護発生リスクが有意に低い

「生きがい」は主観的な心理状態を表す言葉であり、日本独自の概念として用いられています。複数の先行研究によって、生きがいが「ある」人に比べ「ない」人では死亡リスクが高くなることが報告されています。一方、生きがいと要介護発生との関連は明らかになっていませんでした。

本研究は、生きがいと要介護発生との関連を前向きコホート研究により検証したものであり、生きがいが「ある」高齢者の方は「ない」高齢者の方に比べて要介護発生リスクが低いことが明らかとなりました（図）。



研究のデータについて

本研究の分析は 2003 年 7 月に実施した「寝たきり予防健診（高齢者総合機能評価）」の結果にもとづいています。「寝たきり予防健診」は宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷地区在住の高齢者（70 歳以上）の男女全員（2,925 人）を対象としており、944 人の方に参加していただきました。本研究ではこのうち、要介護認定の情報提供に非同意の方、ベースライン時に要介護認定を受けていた方、生きがいに関する質問に回答しなかった方等を除いた 830 人について分析を行いました。

生きがいの有無の評価について

生きがいの有無については、アンケートの回答から得ました。「あなたは『生きがい』や『はり』を持って生活していますか」という質問を実施し、回答を「ある」、「どちらともいえない」、「ない」の 3 つの中から選択していただきました。

他のリスク要因の影響について

生きがいが「ある」高齢者の方は、仕事や趣味がある、疾患の既往が少ない、生活習慣が良い、などの可能性も考えられます。そのため、この研究では、生きがいの状態と要介護発生に関連すると考えられる要因の影響を考慮したデータ解析を行っています。具体的には、年齢、性、認知機能、うつ傾向、既往歴、体の痛み、尿失禁の有無、体格、身体機能、喫煙、飲酒、ソーシャルサポートの有無、教育歴、仕事の有無、趣味の有無、ボランティア活動の有無等の要因について、生きがいの状態によって解析対象者を分けた 3 つの群の間に偏りがなくなるように統計学的な処理を行いました。

また、ベースライン時から 2 年以内に要介護認定を受けた方を除外して行った分析でも同様の結果となったことから、「ベースライン時に既に要介護状態に近い心身状態であったために生きがいがないと回答したのではないか（つまり追跡から間もなく要介護認定を受けてしまう者が「生きがいがない群」に多く含まれていたから図のような結果になったのではないか）」という『因果の逆転』の可能性は低いと考えられます。

研究の特徴と限界について

本研究は、生きがいと要介護発生との関連を検討した初の前向きコホート研究です。ただし、この研究では、（１）経済状況など、交絡しうる要因をすべて考慮できていない、（２）要介護認定の原因が分からないためメカニズムが明確にできていない、等の限界もあります。