

社会参加と健康寿命との関連：大崎コホート 2006 研究

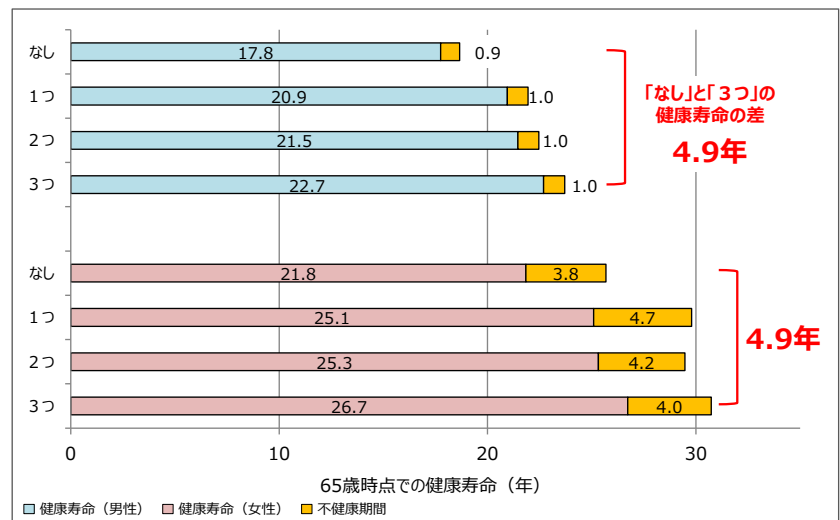
Association between social participation and disability-free life expectancy in Japanese older people: the Ohsaki Cohort 2006 Study

2021 年 Journal of Epidemiology 発表

社会参加している高齢者は、健康寿命が長い

先行研究では、ボランティア活動やスポーツなどの趣味活動、町内会などの地縁的活動を通して社会参加することは、死亡や要介護のリスク低下と関連することが報告されています。しかし、社会参加が健康寿命にどのような影響を及ぼすか、さらに、社会参加により健康寿命がどれくらい延伸するのかについて検討した研究はありませんでした。

本研究は、高齢者における社会参加の有無と健康寿命との関連を、前向きコホート研究により検証しました。その結果、社会参加している人ほど健康寿命が長く、3つの地域活動（ボランティア活動、趣味活動、地縁的活動）すべてに参加している人は、全く参加しない人と比較し、男女ともに、健康寿命が約5年長いことが明らかとなりました（図）。



研究のデータについて

本研究は、2006 年 12 月に実施した大崎市民健康調査のデータを用いて分析を行いました。大崎市民健康調査は、調査開始時点で 65 歳以上であった住民 31,694 名を対象にアンケート調査を実施し、23,091 名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、要介護認定の情報提供に同意されなかった方、調査開始時点で要介護認定を受けていた方、社会参加の状況についての回答がなかった方などを除いた 11,982 名について解析を行いました。

社会参加の内容について

社会参加の有無は、3つの地域活動（ボランティア活動、趣味活動、地縁的活動）への参加状況とし、アンケートの回答から情報を得ました。それぞれの活動について、「月に1回未満参加（つまり、年に数回程度の参加）」、「月に1-3回参加」、「週に1回以上参加」と回答した場合を「参加あり」とし、社会参加の数により、解析の対象者を4群（参加なし、1つ、2つ、3つ）に分類し、男女別で健康寿命を算出しました。

他のリスク要因の影響について

地域活動に参加している高齢者は、良い生活習慣を送っていたり、心身ともに健康である、などの可能性が考えられます。そのためこの研究では、社会参加と健康寿命に関連すると考えられる要因の影響を考慮するために、いくつかの層別解析を行いました。具体的には、喫煙状況（非喫煙・禁煙 vs 喫煙）、BMI（標準 vs 肥満・痩せ）、歩行時間（1日あたりの歩行時間30分以上 vs 30分未満）、うつ（なし vs あり）および非感染性疾患のリスク因子（喫煙／肥満・痩せ／1日あたりの歩行時間30分未満）の数（なし vs 1つ vs 2-3つ）で層別しました。層別解析した場合でも、3つの地域活動すべてに参加している人は、全く参加していない人と比較し、健康寿命が約5年長いという同様の結果が得られたことから、社会参加と健康寿命との関連は、これらの要因とは独立していると考えられます。

研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、①社会参加と健康寿命との関連を、前向きコホート研究により世界で初めて示した点、②高齢の一般住民を対象とし、長期間にわたって前向きに追跡した大規模コホートデータを用いた点があります。一方、この研究では、すべての対象者が要介護認定を申請しているかは不明であるため、検出バイアスの可能性を否定できないという限界があります。
