

社会参加とヘルシーエイジングとの関連：大崎コホート 2006 研究

Social Participation and Healthy Aging among the Elderly Japanese: the Ohsaki Cohort 2006 Study

2021 年 The Journals of Gerontology: Series A Biological Science & Medical Science 発表

ヘルシーエイジングについて

健康長寿社会の実現に向け、ヘルシーエイジング（充実した老後）が注目されています。ヘルシーエイジングの定義は研究によって異なりますが、これまでの多くの報告は単なる自立だけではなく、生活の質や人生満足度にも着目してきました。

そのため、本研究では、図1のように、「介護保険認定非該当」、「抑うつなし」、「高い健康関連 QOL」、「高い人生満足度」を全て満たすことをヘルシーエイジングと定義しました。

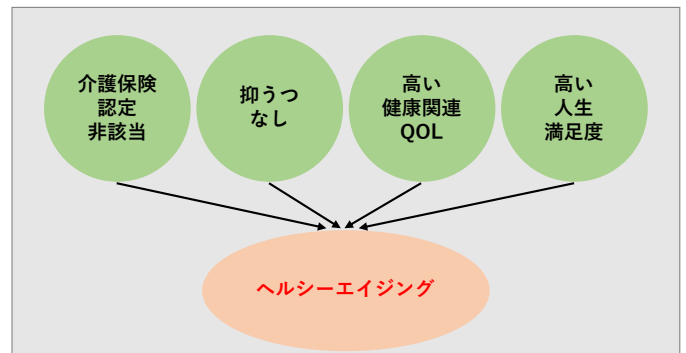


図1 本研究におけるヘルシーエイジングの定義

社会参加の参加数が多いほど、参加頻度が多いほど、高齢者におけるヘルシーエイジングを達成する可能性が高い

我々はこれまでに、社会参加している者で要介護リスクが低いことを報告してきました。しかし、これらの研究は、QOL や人生満足度などへの影響を考慮しておらず、ヘルシーエイジングとの関連は明らかになっていません。

本研究は、高齢者における社会参加とヘルシーエイジングとの関連を前向き地域住民コホート研究により検討しました。その結果、社会参加の参加数が多いほど、各活動（地縁的活動、趣味活動、ボランティア活動）の参加頻度が多いほど、ヘルシーエイジングを達成する可能性が高いことが明らかとなりました（図2）。

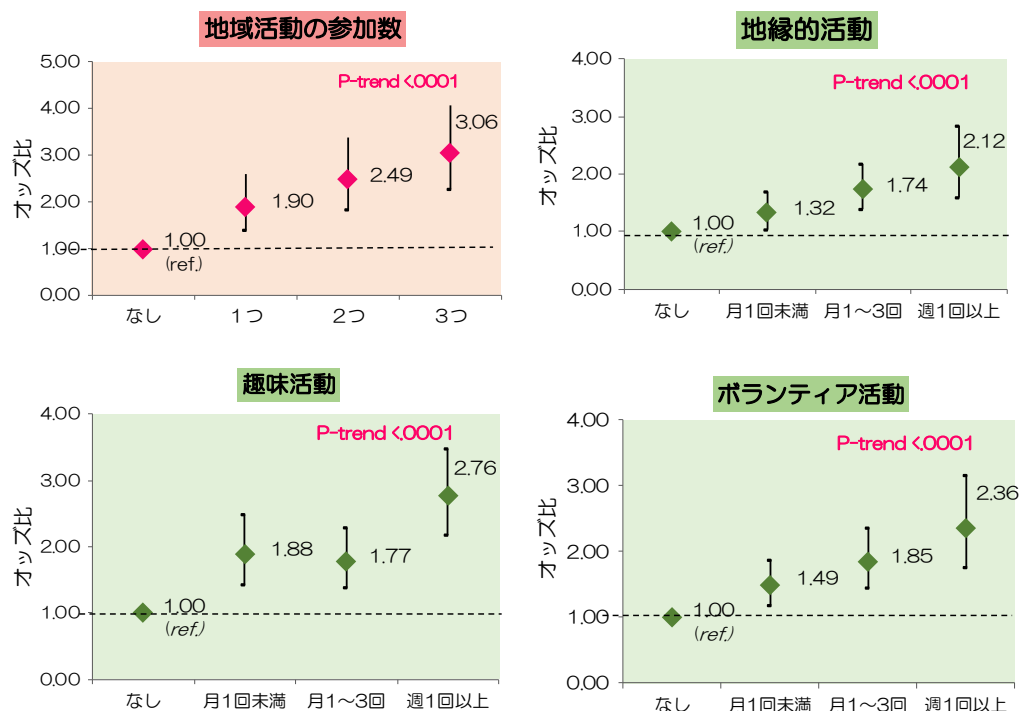


図2 社会参加とヘルシーエイジング

研究データについて

本研究は、2006 年 12 月に実施した「大崎市市民健康調査 2006」と 2017 年 12 月に実施した「大崎市市民健康調査 2017」のデータを用いて分析を行いました。「大崎市市民健康調査 2006」の有効回答者 23,091 名のうち、介護保険認定の情報提供に同意されなかった者、調査時に介護保険に認定された者、調査時に「抑うつあり」の者と抑うつに関する質問に回答しなかった者を除いた 9,947 名を追跡しました。追跡期間（2006 年 12 月～2017 年 11 月）における転出者 305 名と死亡者 2,645 名を記録しました。転出者と死亡者以外の追跡対象者 6,997 名を対象に「大崎市市民健康調査 2017」を行い、5,882 名からヘルシーエイジングに関する質問に有効回答を得ました。ヘルシーエイジングの解析対象者は、その有効回答者 5,882 名に上記の死亡者 2,645 名を加え、さらに 2006 年調査時に社会参加に関する質問に回答しなかった者 1,301 名を除外した 7,226 名としました。

社会参加について

社会参加は、地域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。地域活動は、①地縁的活動（自治会・町内会など）、②趣味活動（スポーツ・趣味など）、③ボランティア活動（まちづくり・子育てなど）の 3 つに分け、それぞれの参加頻度を、「参加なし」、「月に 1 回未満」、「月に 1～3 回」、「週に 1 回以上」の 4 つの選択肢から選びました。解析では、地域活動の参加数により、対象者を 4 群（参加なし、1 つ、2 つ、3 つ）に分類し、参加なし群と比べて、各群のヘルシーエイジングを達成する可能性が高くなるかについて検討しました。

他のリスク要因の影響について

社会参加している高齢者の方は、良い生活習慣を送っていたり、運動機能や認知機能が良好であったり、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、本研究では、社会参加とヘルシーエイジング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した。具体的には、年齢、性別、教育歴、就労の有無、喫煙、飲酒、BMI、睡眠時間、既往歴の要因について、多変量解析による調整を行いました。

研究の特徴と限界について

本研究は、①社会参加とヘルシーエイジングとの関連を縦断研究で示した点、②ヘルシーエイジングを定義した時に、自立だけではなく健康関連 QOL や人生満足度も考慮したこと、介護保険情報や EQ-5D-3L など妥当性の高いデータを使用した点、などが特徴です。

一方、本研究の限界として、①残余交絡の可能性がある点（経済状況など）、②健康関連 QOL と人生満足度のデータがベースライン時点で得られなかった点、などが挙げられます。
