

氏名	たに がき しず こ 谷 垣 静 子
学位の種類	博士（医学）
学位記番号	甲第534号
学位授与年月日	平成18年 3月10日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当
学位論文題目	地域高齢者のサクセスフル・エイジングに関する研究
学位論文審査委員	(主査) 岸本拓治 (副査) 中島健二 長谷川純一

学位論文の内容の要旨

超高齢化社会に備え、高齢期を健やかに生き生きと過ごすにはどうすればよいか問われている。サクセスフル・エイジングは必ずしも統一した概念があるわけではないが、生存、健康、生活満足度の3要素を統合したものとされている。本研究ではサクセスフル・エイジングをQOLに類似した概念にとらえ、Havighurstの考え方を参考に、「上手に老いる過程」と定義した。わが国の数少ないサクセスフル・エイジングの研究は、加齢に伴う生理機能の減退を一つの指標にし、その予防策に関するものであり、生活満足度や幸福感といった主観的側面は軽視されていた。そこで、サクセスフル・エイジングの要因を、死亡に関することと「上手に老いたと思えた」という主観的側面から明らかにする目的で、14年間にわたる縦断研究を行った。

方法

調査対象地域は、鳥取県日野郡日南町である。1989年に成人病予防のための健康と生活習慣の調査が実施された。同地域で40～79歳の全町民に対して自記式質問票調査が行われ、4,411人（回収率93%）から回答を得、ベースラインのデータとした。死亡に関する解析：1989年から2003年まで（14年間）の880人の全死亡のうち、1989年調査後1年以内に死亡した28人、死亡年齢が不明な13人を除外し、死亡者839人を分析の対象とし、死亡をエンドポイントとして、既往歴、食習慣、生活習慣などの変数について、性・年齢を調整して多変量解析を行った。さらに、有意であった変数を調整して多重ロジスティック回帰分析を行った。主観的に「上手に老いたと思えた」に関する解析：2003年に郵送法にて自記式質問票調査を行った。2003年調査では60～93歳の人を対象としたため、2003年に60歳未満（1989年調査時46歳未満）の464人、2003年までに転出した296人、死亡の880人、以上の計1,640人を2003年調査から除外した。調査対象者2,771人のうち回答があった1,245人（回収率44.9%）を対象とし、主観的に上手に老いたと思えたことをエンドポイントとして、各変数について、性・年齢を補正しオッズ

比を求め、さらに、有意であった変数を調整して多重ロジスティック回帰分析を行った。

結 果

各種の要因を調整した多重ロジスティック回帰分析によると、死亡リスクを有意に上げる健康状態・生活習慣の項目は、肝臓病・糖尿病の既往がある、1日20本以上の喫煙などであった。死亡リスクを有意に下げる項目は、コーヒーを毎日飲む、散歩を毎日1時間以上行う、過去1年間に胃がん検診を受けるなどであった。主観的「上手に老いたと思う」に有意に関連した項目は、スポーツを週1時間以上行う、生活にはりがある、いつも生活を楽しむ、トマトを1週間に1回以上摂取する、胃がん検診を受けていないなどであった。

考 察

本研究は14年間にわたる縦断研究によって、サクセスフル・エイジングの要因を死亡と主観的側面から検討した。縦断的に主観的に上手に老いる要因をとらえた研究はこれまでほとんどなかったことから、本研究の意義があると考えられる。

死亡に有意に関連した要因は、ほとんどがこれまでに報告されている結果と一致したが、飲酒については有意な関連が示されなかった。このことは、調査期間中の詳細な生活変化が不明であること、疾病等による禁酒などの影響が考えられる。主観的「上手に老いたと思う」に有意に関連した要因のうち、スポーツに関する身体活動レベルについては健やかな加齢に良好な因子であり、活動レベルがよいということは健康状態が維持されるだけでなく、社会的交流が拡大すると考えられる。また、トマトの摂取が有意であったことについては緑黄色野菜の摂取量が多いことの現れであると考えられる。十分な緑黄色野菜の摂取は、疾病を予防し、上手に老いるための要因であることが示唆された。生活にはりがある、いつも生活を楽しむということは、こころの健康が良好であることを示唆している。このことは、生活満足度との関連が報告されている社会参加・余暇活動が活発になることにつながると思われる。

本研究の限界は、主観的「上手に老いたと思えた」に関する解析の回収率が44.9%と低かったことである。その要因として、対象である高齢者が入院・入所している可能性が高いこと、自記式調査票であったため記入が困難な人は協力できなかったことが考えられる。これらのことは関連する要因を過小評価した可能性がある。

結 論

本研究では、サクセスフル・エイジングのための要因を、死亡と主観的な側面に着目して分析した。その結果、嗜好品や運動などに関する良好な生活習慣と主体的で充実した生活の実践などがサクセスフル・エイジングのために重要なことが示唆された。

審 査 結 果 の 要 旨

本研究の目的は、14年間にわたる縦断研究により、サクセスフル・エイジングの要因を死亡の側面と主観的「上手に老いたと思えた」側面から明らかにすることである。また、身体的側面だけでなく主観的な側面から検討したサクセスフル・エイジングの縦断研究はほとんど見られず、本研究は貴重なデータと思われる。その結果、嗜好品や運動などに関する良好な生活習慣と主体的で充実した生活の実践を行うことが、サクセスフル・エイジングに極めて重要であることが示された。このことは、超高齢化が進む日本の現状において、高齢者のサクセスフル・エイジングに向けた保健活動を進める上で重要な点を示唆しており、明らかに学術水準を高めたものと認める。