

申請者	学科名	栄養学科	職名	教授	氏名	久保田 恵
調査研究課題	高齢社会に対応した健康寿命の延伸のための身体的・心理社会的支援の検討					
調査研究組織	氏名		所属・職		専門分野	役割分担
	代表	久保田 恵	保健福祉学部栄養学科 ・教授		公衆栄養学	研究企画・実施・総括
	分担者	井上里加子	保健福祉学部栄養学科 ・助教		公衆栄養学	実施
調査研究実績の概要 〔地域貢献への反映を踏まえて記述のこと〕	<p>超高齢化社会を迎え、運動器疾患が原因で寝たきりの状態になる患者数が増加することが予測される。健康日本21（第2次）では運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の原因として、骨脆弱化を来す骨粗鬆症や骨格筋の筋量と筋機能の低下した病態であるサルコペニアが注目されている。特に65歳以上の大腿骨近位部骨折の場合、元の生活に完全に戻れる人は30%、1年以内の死亡率は13%、5年以内に再骨折を起こす確率は17倍と、健常者に比較して著しく高い頻度である。これまでは地域における高齢者の保健医療福祉対策として、運動や食生活に関する健康教育等を主とした生活習慣病予防対策が行われてきた。しかし、欧米諸国の多くは大腿骨近位部骨折患者数が近年減少傾向であるのに対し、わが国だけは年々増加を続けており、健康寿命の延伸を妨げる要因である骨粗鬆症に対する対策は、いまだ不十分と言える。更に骨粗鬆症を起因とした転倒・骨折等による寝たきりは、閉じこもりやうつを引き起こし、認知症の遠因となることも懸念される。</p> <p>超高齢社会において、健康寿命を延伸し、老年期にQOLをいかに高めて生きるかは、高齢者自身にも、また高齢者を取り巻く社会においても課題である。従来、健康づくりや食育は個人の価値観に基づき進められてきたが、「健康日本21（第2次）」では国民一人一人が社会参加し、支え合い、繋がりを深めソーシャル・キャピタル（SC）を活かし食育や健康づくりに取り組むことの重要性を示している。しかし、高齢者の健康づくりにおいてこれらを詳細に検討した事例は見当たらない。そこで地域社会において骨粗鬆症予防を切り口とした高齢者の健康づくりへの意欲と心理社会的自立の関連を検討し、ライフスキル獲得手法を導入すること身体面と心理社会面の健康づくりを包括的に支援する保健医療福祉対策を県や市町村行政において活用することを目的に調査を実施した。</p>					

<p>調査研究実績の概要</p> <p>（地域貢献への反映を踏まえて記述のこと）</p>	<p>2 研究成果</p> <p>研究①：地域高齢者の健康づくりへの意欲と生活習慣や保健行動の関連を明らかにするために、健康寿命の延伸への意欲とライフスタイル、主観的な健康感、健診等の受療行動、健康行政に対する関心との関連性について岡山県内在住の60～75歳の国民健康保険加入者を対象に質問紙調査を行った。その結果「健康でいたいか」では「強く思う」「まあまあ思う」を合わせると78.9%で「あまり思わない」「思わない」を合わせると21.1%であった。「健康でいたい」と「思う」高齢者は体力を維持したいと思う者の割合が思わないものより有意に高く、朝食をとらない者より朝食をとる者の方の割合が高く、健康・体力づくり施策が重要であると思う者の割合が有意に高く、生活習慣や保健行動に気がつけた生活ができていることが明らかとなった。特に山間地域の住民では体力を維持したいと思う割合が高値であった。</p> <p>研究②：岡山県内在住の健常な地域住民（20～80歳代）321人を対象に自記式アンケートにより生活状況調査、食物・栄養摂取頻度調査(FFQg)、ウィメンズライフスキル、SCの測定を行った。同時に体重、体脂肪率、踵骨骨密度を測定したライフスキルについて、すべての対象者でライフスキル総合得点高値群において骨密度が有意に高く、60歳代の自己効力感、感情対処において高値群で骨密度が有意に高かった。また対象者をライフスキル総合得点の平均点により高値群と低値群に分け、栄養摂取量を検討したところ、対象者全体では、カルシウム、ビタミンDがライフスキル総合得点高値群において有意に高かった。年代別では60歳代ではカルシウム、ビタミンDでライフスキル総合得点高値群において有意に高かった。SCに関しては本研究の対象者はSCの3項目において国民健康・栄養調査結果（平成26年度）よりも高値であった。更にライフスキルの項目別にSCの平均点を比較したところ、SC「お互いにあいさつをしている」では、ライフスキルの自己効力感、対人関係、自己認識、感情対処、自律心が有意に高かった。</p> <p>【地域活動に向けての考察】</p> <p>高齢者にとり体力の低下は生活障害と深く関係しているため、体力を維持することが大切である。「健康でいたい」と「思う」ことが体力を維持したいと思ひ、さらに体力に自信があるのではないかと推察される。また高齢化率の高い山間部の地域でよりこの傾向が強いことは、自立した生活を送る必要性に迫られた高齢者の健康に対する意識・不安が体力を維持したいと思うことに影響し、運動するモチベーションにつながっていると考える。一方「健康でいたい」と「思わない」ことが「朝食をとらない」「運動をしていない」など不規則な生活習慣や不適切な健康行動をし「太く短く生きていくことで満足」などと考えている傾向が強い人の意識を変えることも今度の課題と言える。また、高齢者の社会参加を促すことを健康日本21（第二次）ではとりあげているが、この社会的交流、社会的ネットワークなどのSCは健康を維持増進することや生命予後に影響することが報告されている。効果的な保健活動をするためには、地域高齢者が「健康でいたい」と「思う」意識を高く持つように働きかけることが有効であることが示唆された。</p> <p>地域住民の骨密度とライフスキルやSCの関連を検討した結果、ライフスキル総合得点高値群は骨密度が有意に高く、60歳代の自己効力感高値群で骨密度が有意に高かった。またライフスキル総合得点高値群では不足しがちなカルシウム、ビタミンDなど骨密度の維持に効果的な栄養素の摂取状況が良好であった。更にライフスキルの項目別にSCの平均点を比較したところ、SC「お互いにあいさつをしている」では、ライフスキルの自己効力感、対人関係、自己認識、感情対処、自律心が有意に高かった。以上のことから中高年期の地域住民において自立した生活に必要な健康行動への変容・継続とライフスキルは関連が強いと考えられる。よって今後は体力の維持を切り口としたプログラムにより地域住民のモチベーションを高めるとともに、同時に運動や共食の場の確保などにより近所や地域での関係作りの再構築や新たな関係性の構築を通じてライフスキルを高める骨粗鬆症予防プログラムを実施することにより、健康教育の効果が高まる可能性が示唆された。</p>
<p>成果資料目録</p>	<p>高齢社会に対応した健康寿命の延伸のための身体的・心理社会的支援の検討 第13回日本栄養改善学会中国支部大会・広島 2017. 7.2、久保田恵、井上里加子（発表予定）</p>