

お風呂の習慣(浴槽入浴)で要介護認定が3割減

～高齢者約1万4千人 3年間の追跡調査より～

日本人には入浴好きが多いと言われています。しかし、入浴が健康に与える影響を調査した研究は多くありません。今回、全国18市町村に居住する高齢者約1万4千人を対象に、3年間の追跡調査をおこない、浴槽につかって入浴する頻度とその後の新規要介護認定との関係調べました。その結果、週に7回以上入浴する高齢者では、週0-2回と比較して約3割、要介護認定のリスクが減少することが分かりました。

お問合せ先： 千葉大学大学院 社会予防医学 八木明男 yagiakio-chiba@ya3.so-net.ne.jp

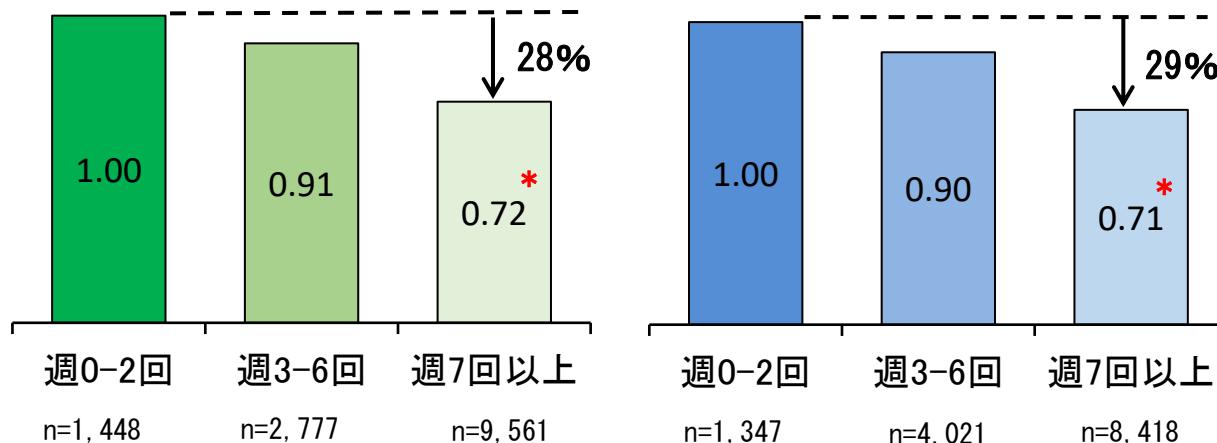
夏と冬それぞれの浴槽入浴頻度における新規要介護認定リスク

夏

冬

* は有意差あり

夏も冬も浴槽入浴の頻度が上がるほど要介護リスクが減る



要介護認定を受けていない高齢者13,786人を3年間追跡。

調整変数：年齢、性別、婚姻状況、就労状況、等価所得、教育年数、喫煙歴、飲酒歴、BMI、治療中の病気の有無、運動機能、認知機能、抑うつ、手段的日常生活動作能力(注)

注) 公共交通機関の利用、食事の支度、買い物、金銭管理などをする能力

■背景

世界一の高齢社会を持つ日本において、高齢者の介護予防は非常に重要な研究課題です。今回は、日本の伝統的な生活習慣である浴槽入浴に焦点をあて、浴槽入浴がはたして高齢者の健康に良い影響を及ぼすかどうかを検討しました。

■対象と方法

全国8都道府県18市町村に住んでいる要介護認定を受けていない高齢者13,786人を対象にしました。調査開始時点でアンケートを行い、夏と冬それぞれの浴槽入浴の頻度、生活習慣、健康状態、家庭の経済状況などを質問しました。対象者を3年間追跡して要介護認定の有無を調査しました。その後統計解析を行い、年齢や性別、健康状態などの影響を取り除いた上で、浴槽入浴頻度と要介護認定の関係を調べました。

■結果

夏の浴槽入浴頻度が週7回以上の場合、週0-2回と比較して28%のリスク減少が見られました。同様に冬では29%のリスク減少が見られました。

■結論

浴槽入浴の頻度が高いほど要介護認定のリスクが少ないことが分かりました。したがって、浴槽入浴は高齢者の健康維持に役に立っている可能性があります。

■本研究の意義

今回の研究成果を応用することで、入浴を利用した高齢者の介護予防対策が可能になるかもしれません。ただし、それに先だつて入浴による事故や病気の発生などのリスクについても、慎重な検討が必要です。

■発表論文

Yagi A, Hayasaka S, Ojima T, Sasaki Y, Tsuji T, Miyaguni Y, Nagamine Y, Namiki T, and Kondo K. Bathing Frequency and Onset of Functional Disability Among Japanese Older Adults: A Prospective 3-Year Cohort Study From the JAGES. *J Epidemiol.* 2019 Dec 5;29(12):451-456. doi: 10.2188/jea.JE20180123.

■謝辞

本研究は、JSPS科研(JP15H01972)、厚生労働科学研究費補助金(H28-長寿-一般002)、国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター長寿医療研究開発費(29-42)、世界保健機関(WHO APW 2017/713981)などの助成を受けて実施した。記して深謝します。