

## 社会との多様なつながり方がある人は 認知症発症リスクが半減

社会とのさまざまなつながり(親しい人との支援のやりとりや交流、地域への参加や就労)があると認知症になりにくい可能性が指摘されています。ただし何か特定のつながりを持つことが良いのか、それとも多様なつながりを持つのが良いのかについてはあまり良く知られていません。そこで本研究では、8種類のつながり方に着目し、それぞれのつながりやそれらの組み合わせと認知症発症との関係を調べました。

65歳以上13984名を対象に約10年間の追跡データを解析した結果、「配偶者がいる」「同居家族と支援のやりとりがある」「友人との交流がある」「地域のグループ活動に参加している」「何らかの就労をしている」の5つのつながりがある人では、認知症発症リスクが低下することがわかりました。さらに、これら5つのつながりがある人は、ひとつもないかひとつだけの人と比べて認知症発症リスクが46%低いことがわかりました。特定のつながりだけを持つよりも、さまざまなタイプのつながりがある方が認知症発症リスクを低下させる可能性があるといえます。

お問合せ先： 国立長寿医療研究センター老年社会科学研究部 室長 斎藤民 t-saito@ncgg.go.jp

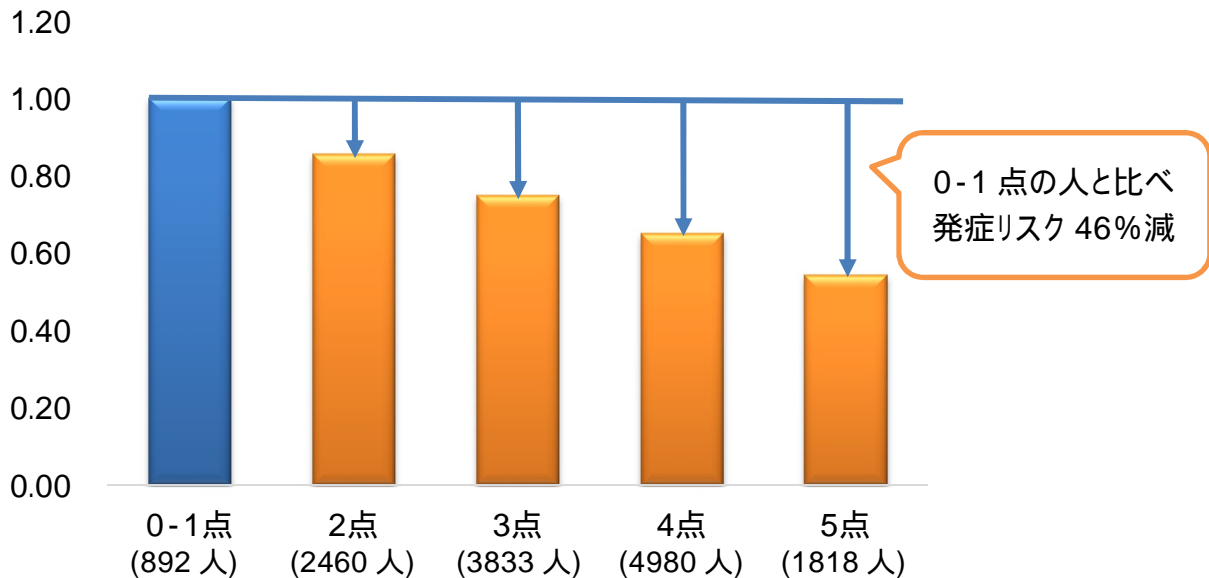


図 つながりの多様性得点と認知症発症リスク

「配偶者あり」「同居家族との支援のやりとりあり」「友人との交流あり」「地域のグループ活動への参加あり」「就労あり」の5項目を集計し、「0-1点」と比べた「2点」「3点」「4点」「5点」の認知症発症リスクを推定

注)年齢、性別、教育歴、等価所得、糖尿、脳卒中、抑うつ、主観的認知障害、手段的自立、歩行時間、趣味の影響を調整

2017年11月発行

## 背景

社会関係(社会的支援、社会的ネットワークおよび社会的活動)と認知症発症や認知機能低下との関連が報告されています。しかし先行研究の多くでは、ある特定の社会関係が認知症リスク軽減に良いのか、あるいは多様な社会関係を持つことが良いのかについての検討が十分とはいえません。そこで本研究では、8つの社会関係に着目し、それぞれの認知症発症リスクとの関連を検証するとともに、それらの組み合わせとの関連も検証しました。

## 対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study, JAGES)プロジェクトが2003年に要介護認定非該当の65歳以上男女を対象に実施した調査データから、13984名のその後の認知症を伴う要介護発生状況を3436日(約9.4年)追跡しました。社会関係として社会的支援(同居家族/別居子・親戚/友人・知人との支援のやりとりの有無を3側面)、社会的ネットワーク(配偶者/別居子・親戚との交流/友人・近隣との交流有無の3側面)、社会活動(地域の何らかのグループ活動参加有無、就労有無の2側面)の計8項目を測定しました。認知症発症とこれらの変数との関連を検討する際には、両者に影響を及ぼし得るような変数(年齢、性別、社会経済状態、疾患や抑うつなどの健康指標、身体・余暇活動)の影響を調整しました。またそれぞれの社会関係が独自に認知症発症に及ぼす影響を調べるため、相互の関連についても調整しました。

## 結果

年齢その他の変数や、他の社会関係変数の影響を調整しても、「配偶者がいる」「同居家族と支援のやりとりがある」「友人との交流がある」「地域のグループ活動に参加している」「何らかの就労している」の5つの社会関係がそれぞれ認知症発症リスクを11%~17%低下させる方向で関連していました。これらの5つの変数を集計したスコア(0~5点)が0-1点の人と、2点以上の各得点の人とを比べた結果、5点の人では発症リスクが46%減少していました。

## 結論

社会関係変数のなかで、認知症発症リスクの軽減に関連する変数を特定しました。さらに、多様な種類の社会関係を持つ人は、あまり持たない人と比べて認知症発症リスクが約半分であることが検証されました。

## 本研究の意義

いくつかの社会関係変数はそれぞれ独自に認知症リスクを低下させる可能性があることがわかりました。またこれらのつながりを単独で持つよりも、社会との多様な関わり方があることで認知症予防に一層有効な可能性があることがわかりました。特に配偶者がいない人や、家族との支援のやりとりが期待できない高齢者では、友人・近隣との交流やグループ活動、就労の推進が認知症予防に重要な可能性があるといえます。

## 発表論文

Saito, T., Murata, C., Saito, M., Takeda, T., & Kondo, K. (2018). Influence of social relationship domains and their combinations on incident dementia: a prospective cohort study. *J Epidemiol Community Health*, 72(1), 7-12. doi:10.1136/jech-2017-209811

## 謝辞

本研究は、文部科学省私立大学戦略的研究基盤形成支援事業(2009-2013)、日本学術振興会科学研究費補助金(23243070, 18390200, 25713027, 16KT0014)、長寿医療研究開発費(24-17, 27-18)により実施されました。室谷健太先生(愛知医科大学)とJAGES研究会の皆様にご感謝申し上げます。