

## 歯が20本以上の高齢者 健康寿命92日長く、要介護55日短い(0本に比べて)

高齢になっても自分の歯をより多く保持できている人は、死亡率が低いことや要介護になりにくいことが先行研究で示されています。しかし、要介護でいる期間との関連は明らかではありませんでした。そこで、全国24自治体の要介護認定を受けていない65歳以上高齢者77,397名を3年間追跡したデータを分析し、要介護になる前の歯の本数と、寿命・健康寿命(日常生活に制限のない期間)・要介護でいる期間の関連を調べました。

その結果、歯が20本以上ある人は、0本の人にくらべ、寿命が長い(男性+57日、女性+15日)だけではなく、健康寿命が長く(男性+92日、女性+70日)、要介護でいる期間が短い(男性-35日、女性-55日)ことがわかりました。

歯の健康を保つことが、健康寿命の延伸と要介護でいる期間の短縮に寄与する可能性が示されました。

お問い合わせ先: 東北大学大学院歯学研究科 国際歯科保健学分野 松山祐輔 matsuyama-thk@umin.org

### 自身の歯が多いと、健康寿命\*が長く、要介護でいる期間が短い

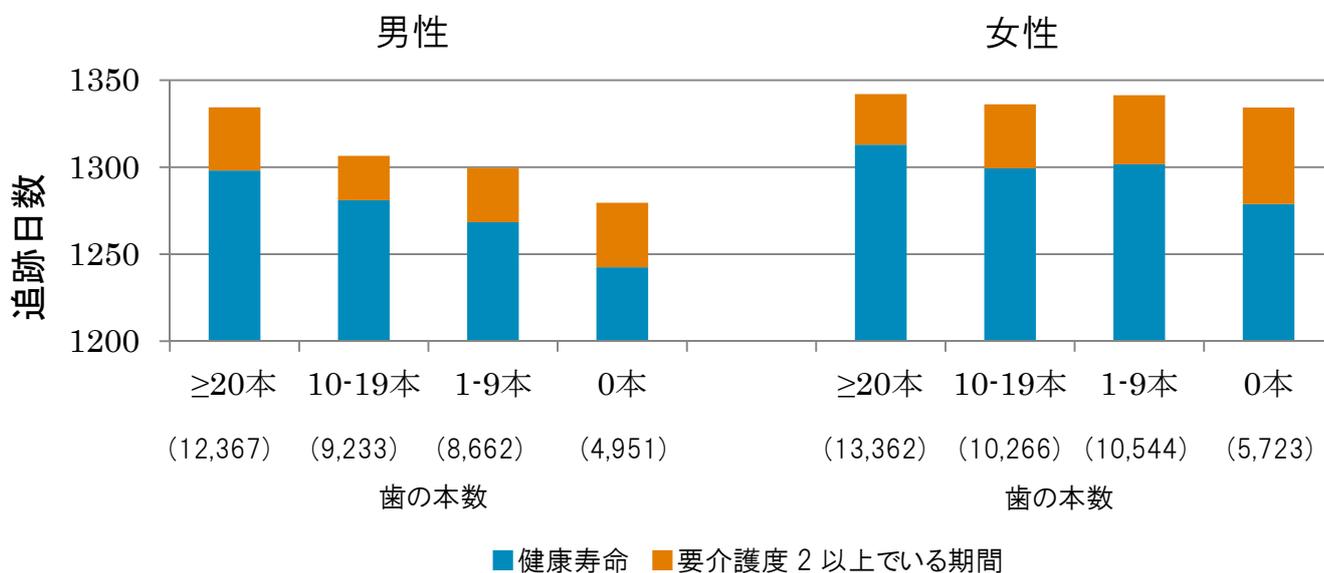


図1. 歯の本数と健康寿命・要介護でいる期間の関連

- n = 77,397(男性 36,074 人、女性 41,323 人)
- ( )内は未回答者を除いた歯数ごとの人数
- \* 要介護度2以上の認定をうけるまでを健康寿命と定義した
- 年齢、入れ歯の使用、教育年数、所得、既往歴、主観的健康感、転倒経験、喫煙、飲酒、歩行時間、BMI、うつの影響は統計モデルにより調整した

## ■背景

歯が多いと死亡率が低いことや要介護になりにくいことが先行研究で示されています。しかし、要介護でいる期間との関連は明らかではありませんでした。そこで本研究は、要介護になる前の歯の本数と、寿命・健康寿命(日常生活に制限のない期間)・要介護でいる期間の関連を明らかにすることを目的としました。

## ■対象と方法

JAGES(Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究)の2010年調査に回答した、全国24自治体の要介護認定を受けていない65歳以上高齢者を3年間追跡したデータを分析しました。調査は自記式の質問紙で行われ、歯の本数は、「0本、1-9本、10-19本、20本以上」の4区分で回答してもらいました。自治体のデータベースから死亡日および要介護度2以上の認定日を得、調査データとリンクし分析しました。死亡や要介護発生に影響を与えそうなその他の要因の影響を取り除くため、分析は性別で層別化し、統計モデルにより、年齢、入れ歯の使用、教育年数、所得、既往歴、主観的健康感、転倒経験、喫煙、飲酒、歩行時間、BMI、うつなどの影響を調整しました(それらの影響を排除しました)。

## ■結果

調査に回答した85,161名(回収率67.4%)のうち、77,397名(男性36,074名、女性41,323名)について3年間追跡したデータの利用が可能でした。分析の結果、死亡や要介護発生に影響を与えそうなその他の要因の影響を取り除いた上でも、歯が多いと、単に寿命が長いだけでなく、健康寿命が長く、一方で、要介護でいる期間が短いということが明らかになりました。**その差は85歳以上でもっとも大きく、歯が20本以上ある人は、0本の人にくらべて健康寿命が男性で+92日、女性で+70日;寿命が男性で+57日、女性で+15日;要介護でいる期間が男性で-35日、女性で-55日の差があることがわかりました(表1)。**

## ■結論

歯が多いと健康寿命・寿命がともに長く、要介護でいる期間が短いことが明らかになりました。

## ■本研究の意義

厚生労働省から出されている健康日本21(第2次)では、健康寿命の延伸と、寿命と健康寿命の差を小さくすることが目標として掲げられています。本研究から、歯の健康が、健康長寿に寄与する可能性が示されました。

## ■発表論文

Matsuyama Y, Aida J, G WR, Tsuboya T, Koyama S, Sato Y, Kondo K, Osaka K: Dental status and compression of life expectancy with disability in Japan. Journal of dental research: 22034517713166, 2017

## ■謝辞

調査にご協力いただいた地域住民のみなさま・自治体職員のみなさまに深く感謝申し上げます。本研究は、厚生労働省、文部科学省などから研究費の援助を受けて行われました。

表1. 歯の本数と寿命・健康寿命・要介護でいる期間の関連(追跡 1,374 日)

	健康寿命 (日数)	寿命 (日数)	要介護期間 (日数)	健康寿命の寿命に 占める割合(%)
<b>男性</b>				
65-69 歳				
≥20 本	1343.5	1355.9	12.4	99.1
10-19 本	1336.3	1352.0	15.7	98.8
1-9 本	1330.9	1349.5	18.6	98.6
0 本	1319.5	1343.7	24.2	98.2
75-79 歳				
≥20 本	1306.9	1330.6	23.7	98.2
10-19 本	1291.5	1321.4	29.9	97.7
1-9 本	1279.9	1315.3	35.4	97.3
0 本	1256.1	1302.6	46.5	96.4
≥85 歳				
≥20 本	1243.8	1280.1	36.3	97.2
10-19 本	1215.3	1261.0	45.7	96.4
1-9 本	1194.3	1248.4	54.1	95.7
0 本	1151.7	1223.1	71.4	94.2
<b>女性</b>				
65-69 歳				
≥20 本	1358.8	1367.7	8.9	99.3
10-19 本	1355.2	1366.6	11.4	99.2
1-9 本	1355.8	1367.2	11.4	99.2
0 本	1349.6	1365.2	15.7	98.9
75-79 歳				
≥20 本	1334.2	1356.1	21.9	98.4
10-19 本	1324.9	1352.9	28.0	97.9
1-9 本	1326.5	1355.1	28.6	97.9
0 本	1310.6	1350.2	39.5	97.1
≥85 歳				
≥20 本	1245.8	1302.1	56.3	95.7
10-19 本	1218.0	1288.9	70.9	94.5
1-9 本	1222.5	1301.9	79.3	93.9
0 本	1176.3	1287.5	111.2	91.4

\*n = 77,397; 年齢、入れ歯の使用、教育年数、所得、既往歴、主観的健康感、転倒経験、喫煙、飲酒、歩行時間、BMI、うつを考慮

\* 追跡開始時の年齢による違いを考慮するため、追跡開始時の年齢が65-69歳、75-79歳、85歳以上の3群について寿命・健康寿命・要介護でいる日数を算出した。3群で計算した理由は、年齢による変化を捉えるには、5群中この3群で必要十分だと判断したため。図1には3群の平均値を示した。