

高齢者の音楽活動への参加に認知症発症 リスクの軽減効果(女性で25%低下)

65歳以上の日本人高齢者52,601人を6年間追跡し、3つの異なる音楽活動(楽器演奏、カラオケ、合唱・民謡)への参加と認知症リスクの関連性を検討しました。結果として、音楽活動、特に楽器演奏とカラオケへの参加は、日本人高齢者の認知症発症のリスク低下と関連していることが明らかになりました。また、1つだけ音楽の活動を行うより、複数の活動を行っていることが、より認知症予防に効果があることが示唆されました。音楽活動への参加による予認知症発症への予防的効果は、男性より女性の方でより顕著にみられました。

このような、日常生活の中で、活動への参加を増やしたり工夫ができる、認知症のリスクに関連する要因を発見することは、今後の超高齢社会においてさらに重要になると考えられます。今回の検討で、音楽活動への参加が、将来の認知症発症リスクを軽減するために役立つ可能性が示唆されたと考えられます。

お問合せ先： 大阪大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学講座 大学院生 Ahmed Arafa
 Ahmed011172@med.bs.u.osaka-u.ac.jp (English only)
 大阪大学大学院 医学系研究科 公衆衛生学講座 准教授 白井こころ
 kshirai@pbhel.med.osaka-u.ac.jp (日本語対応)

	人数	認知症発症数 人 (%)	ハザード比 (95%信頼区間)
楽器演奏 (男性)	333	77(6.9)	0.70(0.46, 1.05)
楽器演奏 (女性)	776	21(6.3)	0.75(0.58, 0.97)
カラオケ (男性)	2,660	464(8.8)	0.90(0.78, 1.03)
カラオケ (女性)	2,258	239(9.0)	0.77(0.67, 0.88)
合唱 (男性)	936	90(9.6)	1.78(1.12, 2.84)
合唱 (女性)	823	72(8.7)	0.91(0.72, 1.16)

図1: 音楽活動の種類と認知症発症リスクの関係(ハザード比と95%信頼区間)

		人数	認知症発症数 人 (%)	ハザード比 (95%信頼区間)
1種類のみ (男性)		3,106	278(9.0)	0.94(0.82, 1.07)
1種類のみ (女性)		4,197	353(8.4)	0.79(0.69, 0.90)
複数種類 (男性)		736	54(7.3)	0.79(0.58, 1.07)
複数種類 (女性)		528	42(8.0)	0.89(0.63, 1.26)

図2: 音楽活動の頻度と認知症発症リスクの関係(ハザード比と95%信頼区間)

■背景と目的

余暇活動への参加は、認知症のリスク低減と関連することが報告されている。一方で、音楽活動と認知症のリスクとの関係性を評価した研究は少なく、結論も一致していない。本研究では、高齢者にとって身近な活動であり、音楽療法やレクリエーション活動を通じて、介護や福祉の現場でも活用されている、音楽活動に着目して、検討を行った。本研究では、日本の高齢者を対象に、音楽活動を行うことと認知症リスクとの関連を前向きに追跡して検討することを目的とした。

■対象と方法

日本老年学的評価研究に参加した65歳以上高齢者52,601人を6年間追跡した縦断データを用いて分析した。楽器演奏、カラオケ、合唱・民謡などの音楽活動への参加は質問票で評価し、認知症発症の有無は介護保険制度による、認知症認定データを用いて判断した。Cox比例ハザードモデルによる生存解析を用いて、音楽活動への参加の有無による認知症発症のリスク(ハザード比(HR))と95%信頼区間(CI)を求めた。

■結果

6年間の追跡期間中に、音楽活動を全く行わなかった場合と比較して、何か1つでも音楽活動を行った女性では、認知症に対する予防効果を得ることができた。男性では、リスク低下の傾向は確認されたが有意な結果は得られなかった。楽器演奏とカラオケへの参加は、女性では認知症リスクの低下と有意に関連していた。男性では有意な関連性は見られなかった。また、合唱や民謡歌唱に参加していた男性では、認知症のリスク増加の傾向がみられた。

■結論

音楽活動、特に楽器演奏やカラオケへの参加は、日本人高齢者の認知症リスクの低下と関連していた。音楽活動への参加による予認知症防効果は、男性よりも女性において、より顕著な結果であった。

■本研究の意義

世界で最も高齢化が進んでいる日本では、認知症の急速な増加に伴い、医療費や介護費用に関する社会保障費用負担が増大している。認知症の治療やケアとならび、認知症のリスク要因を発見し、予防に資するエビデンスを構築することは重要である。日常生活における、認知症の予防要因を発見することは、高齢者の認知症リスクを最小化するための予防的アプローチや健康プログラムの開発などにも役立つ可能性があると考えられる。

■発表論文

Arafa A, Eshak ES, Shirai K, Iso H, Kondo K. Engaging in musical activities and the risk of dementia in older adults: A longitudinal study from the Japan gerontological evaluation study. *Geriatr Gerontol Int.* 2021. 21(6):451-457. doi: 10.1111/ggi.14152

■謝辞

調査にご協力いただいた参加者の皆様、自治体の関係各位、またデータ収集・整備等を進めて下さっているJAGES事務局関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

認知症研究に関する大阪大学、OU-UCL-Jointlab研究チームの関係者にも、貴重な助言、サポートに対して感謝申し上げます。