

高齢者の文化的活動で認知症リスク20-29%減

～読書、手工芸、絵画制作で効果が期待～

高齢者の文化的活動による認知症予防効果は十分に明らかになっていません。本研究では13市町の高齢者44,985名を6年間追跡し、文化的活動への取り組みと、6年間における認知機能低下との関連性を調べました。その結果、読書(新聞を含む)、手工芸、絵画制作に取り組む者では認知症リスクが20-29%有意に低くなっていました。一方、日本の伝統芸能(俳句・短歌・川柳、書道、茶道・華道)については有意な関連は得られませんでした。

お問い合わせ先: 千葉大学医学部医学科 (現: 国立国際医療研究センター 研修医)

杉田 明穂 asugitaame17@chibamed.org

千葉大学予防医学センター 社会予防医学 教授

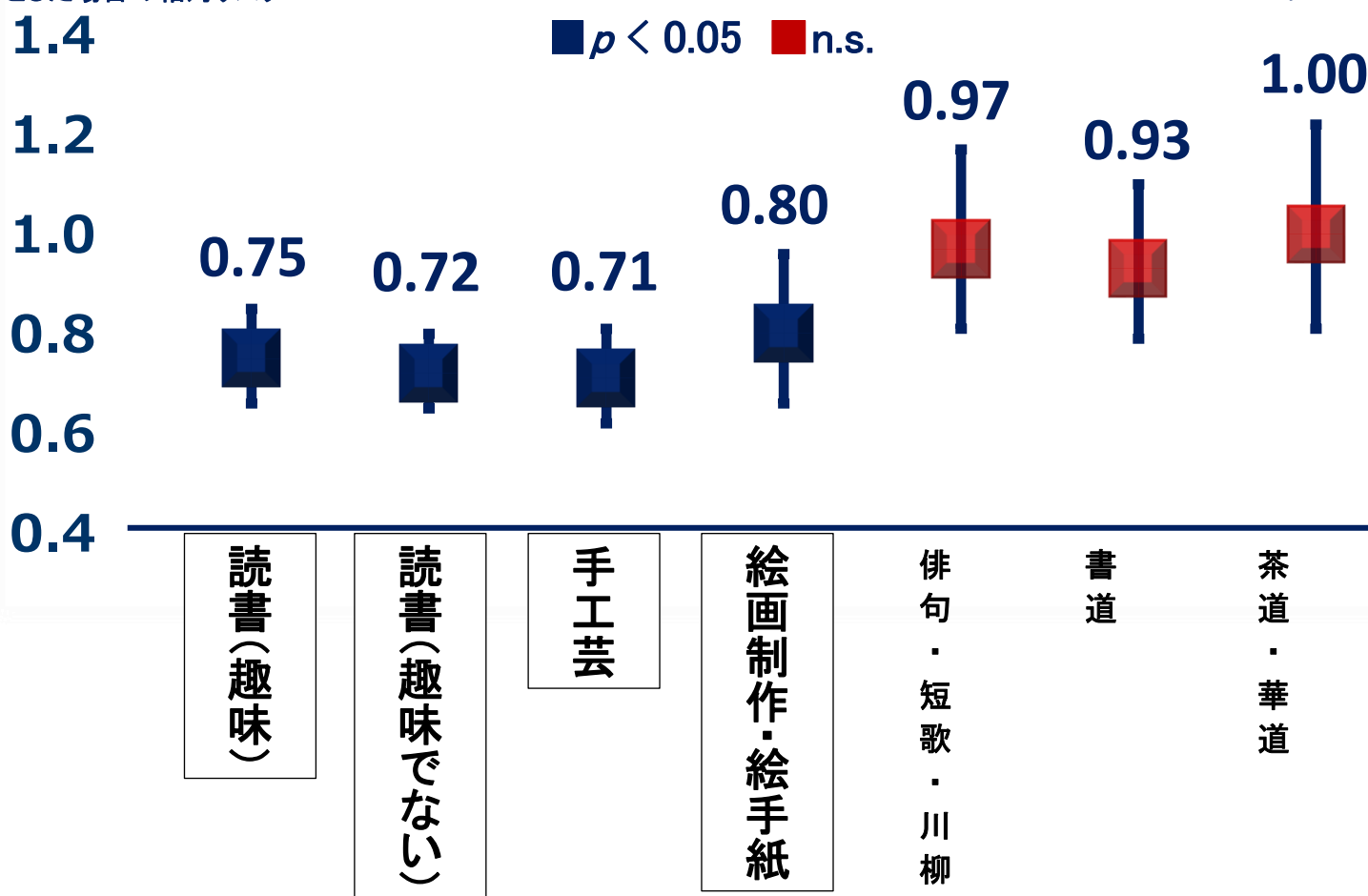
近藤克則 kkondo@chiba-u.jp

文化的活動と認知症リスク低下

非実践者のリスクを

1とした場合の相対リスク

n = 44,985



●次の項目の影響を取り除いています: 年齢、教育年数、等価所得、婚姻状態、就労状態、高血圧、糖尿病、肥満、視力障害、聴力障害、喫煙、飲酒、1日の歩行時間、外出頻度、抑うつ、情緒的サポート提供・受領の有無、手段的サポート提供・受領の有無、友人・知人と会う頻度

●p < 0.05は、今回のような結果が偶然に観察される確率が5%未満であることを意味します。n.sは統計学的に意味のある差がなかったことを意味します。

■背景

文化的活動へ積極的に参加することで、高齢者の認知症リスクが低下することが報告されています。しかし、日本の伝統芸能を含む、文化的活動の具体的な種類と認知機能低下との関連について調べた先行研究は見当たりません。そこで本研究では、文化的活動の種類と認知症リスクとの関連を、6年間の縦断追跡データを用いて明らかにしました。

■対象と方法

日本老学的評価研究(JAGES)が2010年8月から2012年1月にかけて、全国7道県・13市町に在住する要支援・要介護認定を受けていない高齢者から無作為に抽出された95,827人に調査票を配布し、そのうち62,426人から回答を得ました(回収率: 65.1%)。そのうち、本研究で定めた分析対象者の基準に該当した44,985人(男性: 20,772人、女性: 24,213人)について、その後6年間の認知機能低下の状況を追跡しました。認知機能低下は、追跡期間中の「認知症を伴う要介護認定(認知症高齢者の日常生活自立度IIa以上)の発生」と定義しました。

文化的活動として、知的活動(本・雑誌または新聞を読むこと)、創作活動(手工芸、絵画制作・絵手紙)、日本の伝統芸能(俳句・短歌・川柳、書道、茶道・華道)への取り組みの状況を調査しました。これらの活動と追跡期間中の認知機能低下との関連性について、性別、年齢、等価所得、教育歴、婚姻状況、就労状態、高血圧、糖尿病、喫煙、肥満、聴力障害、視力障害、喫煙、飲酒、歩行時間、外出頻度、うつ、情緒的サポート提供・受領の有無、手段的サポート提供・受領の有無、友人・知人と会う頻度を調整したCox比例ハザードモデルによる生存分析を行い、ハザード比(HR)を算出しました。

■結果

追跡期間中、4,198人(9.3%)に認知機能低下が発生しました。知的活動を行っている人は、行っていない人に比べて25-28%認知症リスクが低い結果でした(本・雑誌または新聞を読むが、読書は趣味ではない: HR=0.72, 本・雑誌または新聞を読み、読書は趣味である: HR = 0.75)。創作活動を行っている人では、行っていない人に比べて20-29%認知症リスクが低いことが確認されました(手工芸: HR = 0.71, 絵画制作・絵手紙: HR = 0.80)。しかしながら、日本の伝統芸能を趣味として実践している群では有意な結果が得られませんでした。

■結論

本・雑誌または新聞を読むことは、読書が趣味かどうかにかかわらず認知症リスクの低下につながることを示唆されました。また、手工芸や絵画制作・絵手紙を趣味として実践している人においても、行っていない人に比べて認知症リスクは低下することが示唆されました。

■本研究の意義

これらの文化的活動に取り組める場所(通いの場など)を地域に増やすことは、認知症になりにくいまちづくりを進めるうえで有効である可能性が示されました。

■発表論文 Sugita A, Ling L, Tsuji T, Kondo K, Kawachi I. Cultural engagement and incidence of cognitive impairment: A six-year longitudinal follow-up of the Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES). *Journal of Epidemiology*. (in press)

■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)(JP17dk0110017, JP18dk0110027, JP18ls0110002, JP18le0110009, JP19dk0110034, JP19dk0110037)、国立研究開発法人科学技術振興機構 産学共創プラットフォーム共同研究推進プログラム(OPERA, JPMJOP1831)などの助成を受けて実施しました。記して深謝します。