

地域組織の参加種類数が多いほどうつになりにくい 1種類で10%、3種類で20%、5種類以上で25%のリスク減

高齢者の社会参加は、うつ発症リスクを軽減することが分かってきています。これまでの研究では、社会参加をする者は非参加者と比較して、うつ発症者が少ないと報告されています。では、どのような地域組織に、どの程度参加すると良いのでしょうか。本研究では、全国24市町の高齢者を3年間追跡し、8種類の地域組織の参加頻度・参加種類数とうつ発症の関連を男女別に検証しました。

その結果、男女ともにスポーツや趣味の会へ週1回以上参加していると、うつ発症リスクが約15~20%低いことが分かりました。また、種類によらず年数回の参加でも、参加種類数が多いほどうつ発症リスクが低いことが明らかになりました。

お問合せ先： 千葉大学大学院医学薬学府(現:千葉県千葉リハビリテーションセンター)
宮澤拓人 zawataku.ipu.pt@gmail.com

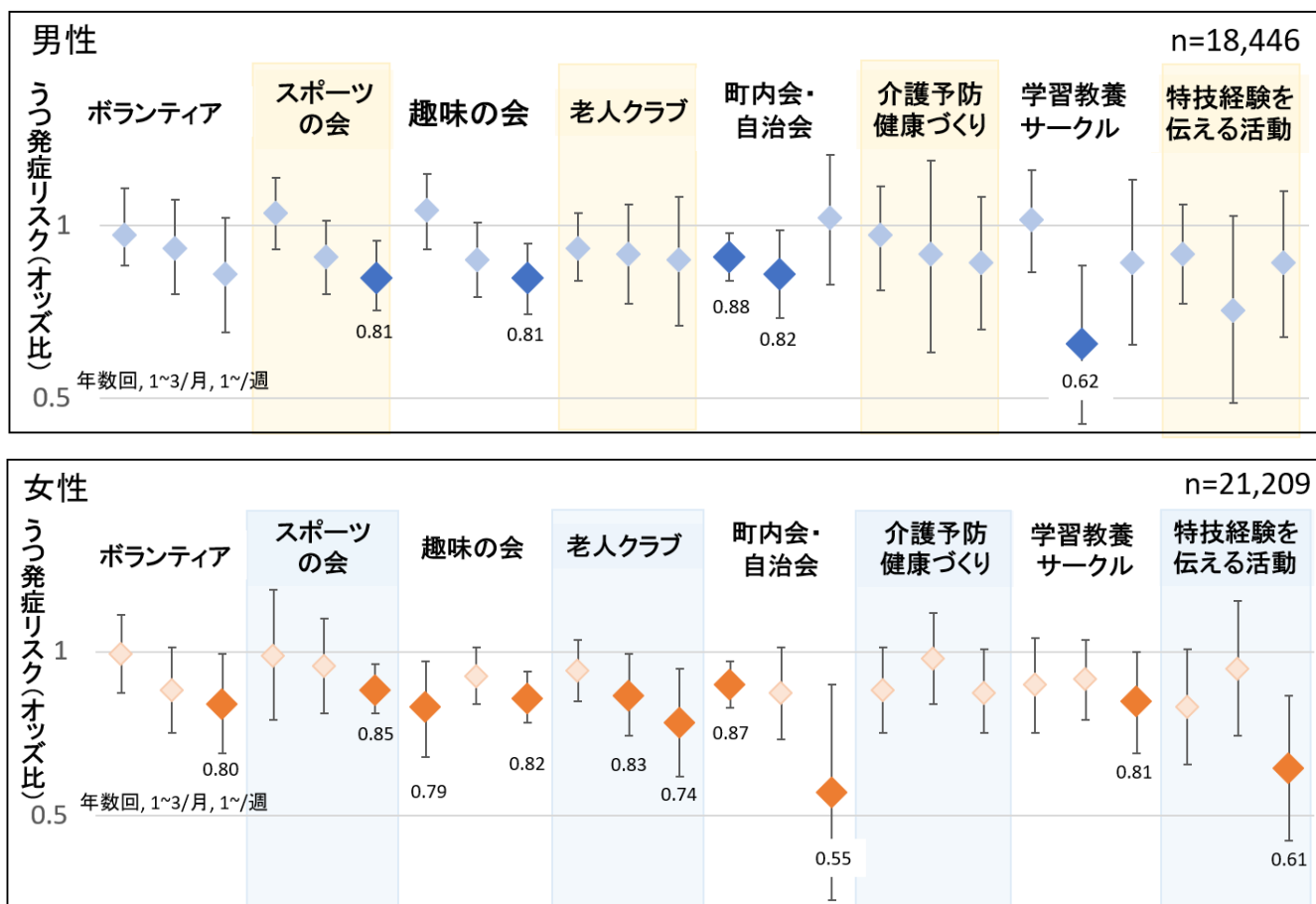


図1: 地域組織の種類別の参加頻度とうつ発症との関連

年齢、教育歴、婚姻状況、同居家族、等価所得、就業状況、飲酒、喫煙、治療中疾患の有無、老研式活動能力指標、ベースラインにおけるうつ尺度を考慮。有意な結果のみオッズ比を記載。参加なしを1とした時のうつ発症リスク(オッズ比)を示している。

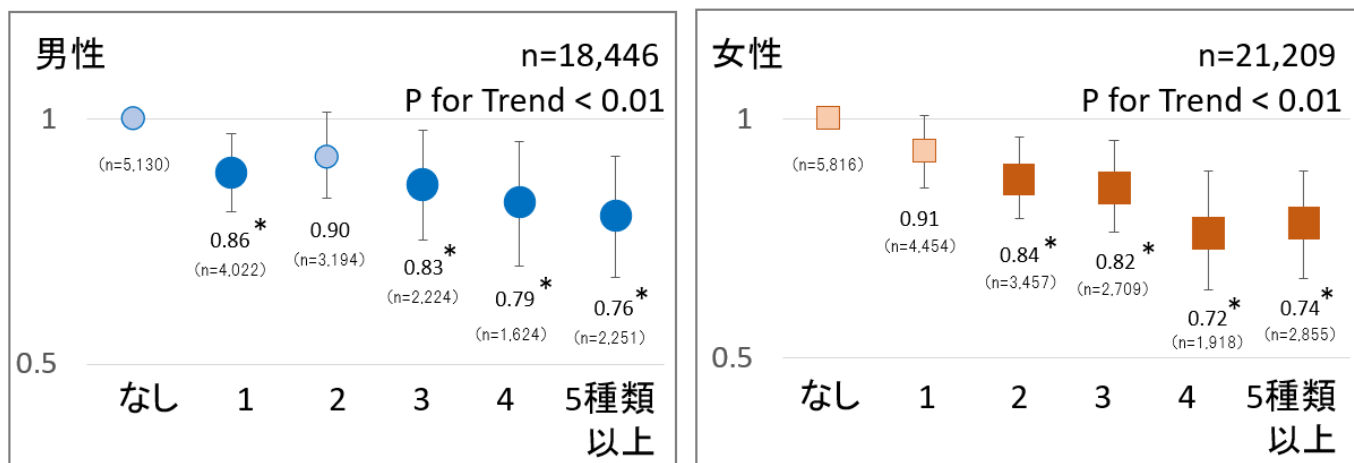


図2:参加種類数とうつ発症との関連

年齢、教育歴、婚姻状況、同居家族、等価所得、就業状況、飲酒、喫煙、治療中疾患の有無、老研式活動能力指標、ベースラインにおけるうつ尺度を考慮。

■背景

高齢者の社会参加は、うつ発症リスクを軽減することが分かってきています。これまでの研究では、社会参加をする者は非参加者と比較して、うつ発症者が少ないと報告されています。では、参加する地域組織の種類と頻度、種類数はどの程度が良いのでしょうか。本研究は、全国24市町の高齢者を3年間追跡したデータを分析し、8種類の地域組織について、種類別の参加頻度と参加種類数別のうつ発症率を男女別に検証しました。

■対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)が実施した2013年度、2016年度の2時点の調査に回答した24市町の65歳以上高齢者39,655名を対象としました。うつの判定は高齢者用うつ尺度(15項目版 geriatric depression scale)を用い、社会参加は8種類の地域組織(社会参加はボランティア、スポーツの会、趣味の会、老人クラブ、町内会・自治会、介護予防・健康づくり活動、学習・教養サークル、特技や経験を伝える活動)への参加と定義し、それぞれの参加頻度(参加なし、年数回、月1~3回、週1回以上)や、年数回以上参加している組織の種類数(参加なし、1種類、2種類、3種類、4種類、5種類以上)でグループ分けをしました。性別で分けた上で、地域組織の種類別参加頻度および参加種類数とうつ発症リスクの関係を統計学的手法(ロジスティック回帰分析)を用いて検証しました。その際、年齢、教育歴、婚姻状況、同居家族、等価所得、就業状況、飲酒、喫煙、治療中疾患の有無、老研式活動能力指標、ベースラインでのうつ尺度を考慮しました。

■結果

うつ発症率は男性9.7%、女性10.0%でした。うつ発症のリスクを示すオッズ比(OR:男性、女性)は、参加なしと比較して、週1回以上のスポーツの会参加(0.81, 0.85)、趣味の会参加(0.81, 0.82)、年数回の町内会・自治会参加(0.88, 0.87)で男女に共通して有意に小さい、つまり、うつになるリスクが低いという関連を示しました。男女別には、男性は月1~3回の学習・教養サークル参加(0.62)、女性は週1回以上の町内会・自治会参加(0.55)が最小でした(図1)。また、参加なしと比較して、男性は5種類以上(0.76)、女性は4種類(0.72)の参加でうつ発症のリスクを示すオッズ比が最小でした。さらに、参加種類数が多いほどオッズ比が小さくなる傾向がみられました(図2)。

■結論

参加することでうつになりにくい地域組織の種類や頻度が示されました。さらに、種類によらず、それぞれ年数回の参加であっても、参加種類数が多くなるほどうつ発症リスクを低下させる可能性が示されました。

■本研究の意義

より多くの社会参加を促進することで、要介護リスクのひとつであるうつを軽減できる可能性が示されました。また、我が国が推し進める「通いの場による介護予防」に資する知見が得られたと考えます。つまり、狭義の介護予防のための通いの場だけではなく、本研究において検討したような多様な種類の地域組織も広義の通いの場とみなすことのうつ予防効果が示されたと思われます。

■発表論文

宮澤拓人, 井手一茂, 渡邊良太, 飯塚玄明, 横山芽衣子, 辻大士, 近藤克則: 高齢者が参加する地域組織の種類・頻度・数とうつ発症の関連—JAGES2013-2016縦断研究. 総合リハビリテーション49(8):789-798, 2021.

■謝辞

本研究は、JSPS科研、厚生労働科学研究費補助金、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、国立研究開発法人科学技術振興機構などの助成を受けて実施した。記して深謝します。