



ソーシャル・キャピタルが豊かな地域に住む人ほどフレイルになりにくい

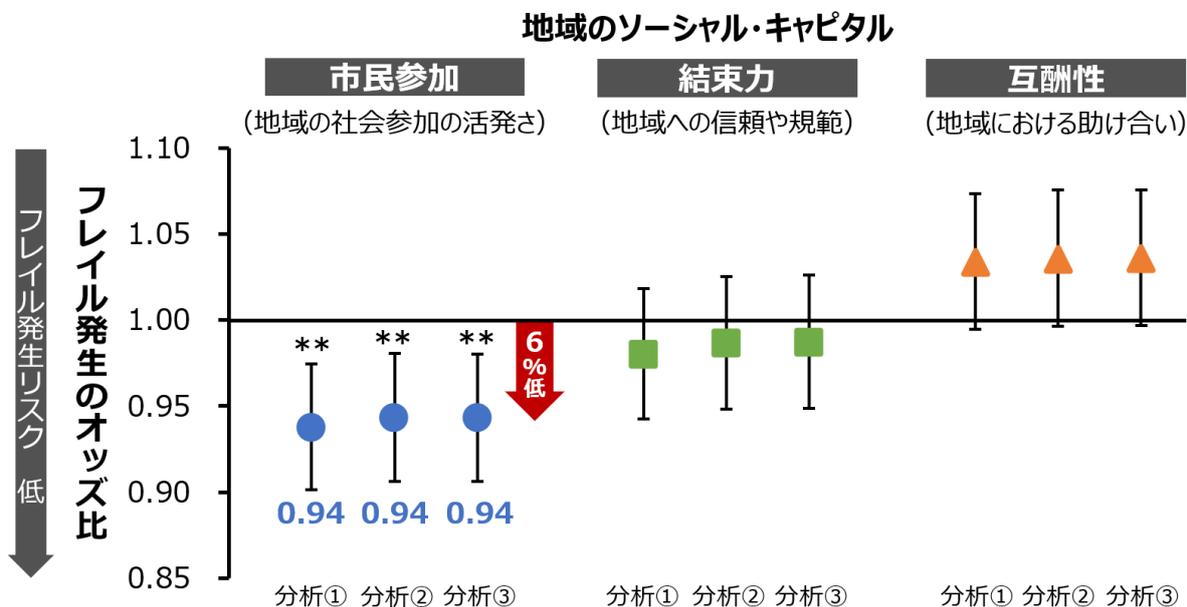
～社会参加が10%高い地域ではフレイル発生が6%低い～

「フレイル」は、加齢や病気による心身の衰えから要介護の一手手前の段階であり、フレイルの予防は重要な政策課題です。これまでフレイル予防には、運動や栄養など個人の生活習慣への取り組みが中心であり、環境要因によるフレイルへの影響は分かっていませんでした。本研究では、地域の人々の絆や信頼などの地域の社会環境要因の1つである「ソーシャル・キャピタル」によるフレイル予防の影響について、世界で初めて追跡研究により検証しました。

フレイルではない健常な高齢者21,940人を3年間追跡し、居住する地域のソーシャル・キャピタルの豊かさが、その後のフレイル発生に及ぼす影響を調べました。結果、ソーシャル・キャピタルのうち、地域における人々の社会参加の豊かさを示す「市民参加」が10%ポイント高くなるほど、フレイル発生リスクが6%低くなることが明らかになりました。フレイルの予防には、地域の社会参加を活発にするなど、ソーシャル・キャピタルの醸成による社会環境整備への取り組みの重要性が示されました。

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 研究員 野口 泰司 noguchi.taiji0415@gmail.com

地域のソーシャル・キャピタルとフレイル発生の関連（健常高齢者21,940人を3年間追跡）



地域のソーシャル・キャピタルのうち、地域の社会参加の豊かさを示す「市民参加」が10%ポイント高くなるほど、フレイル発生リスクが6%低いことが認められた
(分析①：フレイル発生のオッズ比=0.94 [95%信頼区間=0.90-0.97], $p < 0.01$)

** $p < 0.01$

分析①：年齢、性別、世帯構成、婚姻状況、学歴、所得、健康感、疾病、地域特性（人口規模、高齢化率、低学歴割合）の影響を調整
分析②：分析①に加えて、個人の社会関係（社会参加、地域への信頼や愛着、社会的サポート、友人と会う頻度）の影響を調整
分析③：分析②に加えて、個人の健康行動（飲酒、喫煙、身体活動）の影響を調整



2021年9月発行

■背景

「フレイル」は、加齢や病気により心身の機能が低下した状態で、例えば筋力の低下や活動性の減少などが主にみられます。フレイルは要介護の一手手前の段階であるため、高齢者の介護予防政策においてフレイルの予防は国家的な政策課題になっています。これまでフレイル予防には、運動や栄養など個人の生活習慣の取り組みが中心であり、環境要因によるフレイルへの影響は分かっていませんでした。

人々の絆や信頼を資源とする「ソーシャル・キャピタル」は、地域の社会環境要因の1つです。地域のソーシャル・キャピタルが豊かであることは、様々な健康指標に影響することが明らかになっています。しかし、フレイルの予防に関しては、十分に研究がなされてきていませんでした。

そこで本研究では、地域のソーシャル・キャピタルがフレイルに及ぼす影響を、世界で初めて追跡研究により検討しました。

■対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)の2013年と2016年の調査データを使用しました。フレイルの判定は、全国的にフレイルの評価に用いられている厚生労働省により作成された基本チェックリストを用い(0から25点:点数が高いほど生活・心身機能低下を示す)、追跡開始時の2013年に健常(基本チェックリストが3点以下)である高齢者21,940人を対象に、3年後のフレイルの発生(基本チェックリスト8点以上)を追跡しました。

また、調査対象の384の小地域(おおよそ小・中学校区)ごとに、地域のソーシャル・キャピタルの指標である①市民参加(地域の人々の社会参加)、②結束力(地域への信頼や規範)、③互酬性(地域における助け合い)の3項目を測定し、マルチレベルロジスティック回帰分析という分析手法を用いて、個人のフレイル発生に及ぼす影響を分析しました。分析にあたり、年齢、性別、世帯構成、婚姻状況、学歴、所得、主観的健康感、疾病、地域特性(人口規模、高齢化率、低学歴割合)による影響を統計的に取り除きました。さらに、個人の社会関係、生活習慣による影響についても統計的に取り除きました。

■結果

3年後にフレイルが発生した人は622人(2.8%)でした。分析の結果、地域ソーシャル・キャピタルのうち「市民参加」が豊かであることは低いフレイル発生に関連し、市民参加が10%ポイント上がるとフレイル発生リスクが6%低くなることが明らかになりました(フレイル発生のオッズ比=0.94 [95%信頼区間=0.90-0.97], $p<0.01$)。この結果は、個人の社会関係や生活習慣の影響を追加で取り除いても認められました。また、性別や学歴、所得に関わらず、一貫して関連性が認められました。

■結論

地域のソーシャル・キャピタルのうち、人々の社会参加が活発である市民参加が豊かな地域では、フレイル発生リスクが低いことが示されました。

■本研究の意義

フレイル予防は介護予防の重要課題ですが、個人の運動や栄養への介入に加えて、豊かな社会環境の整備の重要性が示されました。本研究結果は、地域の人々の社会参加を活発にするなど、地域のソーシャル・キャピタルの醸成によるフレイル予防戦略のエビデンスとなると考えられます。

■発表論文

Noguchi T, Murata C, Hayashi T, Watanabe R, Saito M, Kojima M, Kondo K, Saito T. Association between community-level social capital and frailty onset among older adults: A multilevel longitudinal study from the Japan Gerontological Evaluation Study (JAGES). *Journal of Epidemiology and Community Health*. 2021.

■謝辞

本研究は、独立行政法人日本学術振興会、厚生労働省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、国立研究開発法人科学技術振興機構、国立研究開発法人国立長寿医療研究センターなどからの研究費の助成を受けて行われました。