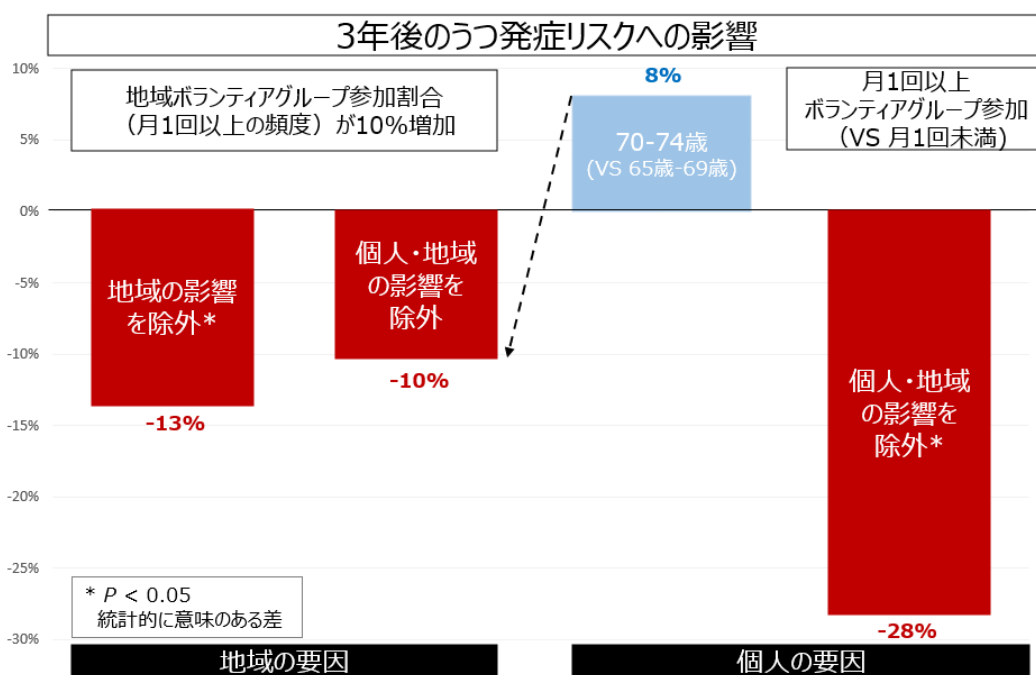


ボランティアが盛んな地域では、 うつ発症が少ない

～参加割合が地域に1割高いと、10%リスクが低い～

高齢者のボランティアグループ参加が健康増進につながる先行研究は多く存在します。しかし、ボランティアグループに参加する高齢者が多い地域では、高齢者全体の健康度も高いのでしょうか。本研究では、地域のボランティアグループへの参加割合と、その地域に暮らす高齢者のうつ傾向との関連性を検証しました。3年間追跡できた高齢者37,552人の調査データを用いて、その居住地に応じて522の地域（小～中学校区に相当）に分けて集計・分析しました。その結果、ボランティアグループ参加割合が10%ポイント高い地域では、自身が参加しているか否かにかかわらず、地域の高齢者全体のうつ発症リスクが10%低いことが確認されました。これは地域の高齢者全体のうつ発症リスクが、5歳程度低い事に相当します。

お問合せ先: 浜松医科大学健康社会医学講座 博士課程 田村 元樹 D21020@hama-med.ac.jp



図：地域レベルのボランティアグループ参加割合と個人レベルのうつ傾向との関連
(男性: n = 17,575；女性: n = 19,977；地域数: n = 522)

※以下の要因を統計学的に調整し、リスクの増減 (%) を数値化した。

地域レベル: 居住地人口密度、年日照時間、年間降雨量

個人レベル: 性別、年齢、家族構成、飲酒、喫煙、教育歴、等価所得、治療中疾患、BMI (Body Math Index)

■背景

社会参加をしている人が多い地域では、人と人とのつながりや信頼関係が豊かになり、その人が社会参加しているか否かにかかわらず健康度が高い人が多いことが明らかになっています。特に高齢者では、ボランティアグループに参加することが健康増進に有益であることは様々な研究が示しています。それでは、はたしてボランティアグループに参加する高齢者が多い地域では、高齢者全体の健康度も高いのでしょうか。本研究では、地域のボランティアグループ参加割合と、その地域に暮らす高齢者のうつ発症リスクとの関連性を検証しました。

■対象と方法

2013-2016年にJAGESが実施した24市町村に存在する65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者37,522人のパネルデータを用いました。2013年時点の522地域(およそ小-中学校区)ごとに、ボランティアグループへ月1回以上参加している人の割合を平均値で集計しました。うつ傾向は、高齢者用うつ尺度(15項目版Geriatric Depression Scale)を用いて、2013年にうつ傾向が無かった人($GDS < 5$)が、2016年にうつ傾向を発症したか否か($GDS \geq 5$)で評価しました。分析手法は、3年間追跡できた人を対象に、Random Intercepts and Fixed Slopes Modelを用いて、地域ボランティアグループ参加割合とうつ傾向との関連性について2レベルのマルチレベルポアソン回帰分析(個人レベルと地域レベル)を用いて検証しました。高齢者自身がボランティアグループに参加しているか否か、性別、年齢、家族構成、等価所得、BMI、喫煙習慣、飲酒習慣、治療中疾患(高血圧、脳卒中、糖尿病、聴覚障害)、居住地人口密度、年日照時間、年間降雨量の要因の影響を統計学的に調整しました。

■結果

対象者のうち、うつ傾向を示した人は10.4%でした。2013年のボランティアグループ参加割合を522地域ごとに集計した結果、平均は10.6%であり、最小1.1%~最大27.4%の地域差が認められました。回帰分析の結果、地域のボランティアグループ参加割合が10%ポイント高いと、その地域に暮らす高齢者全体のうつ発症リスクが10%低い結果が確認されました。この値は、各対象者がボランティアグループに参加しているか否かの影響を差し引いた結果であり、すなわち、ボランティアグループに参加する高齢者の多い地域では、ボランティアグループに参加していない人でも、地域のうつ発症リスク低下の恩恵を受ける可能性が考えられます。また、65~69歳と比較して、75~79歳で8%、うつ発症リスクが高いことが確認されました。仮にボランティアグループへの参加者が地域に10%ポイント高いと、上記の通り地域の高齢者全体のうつ発症リスクが10%低いので、70~74歳のうつ発症リスクが65~69歳とほぼ同水準となります。

■結論

高齢者のボランティアグループ参加割合が高い地域に暮らす高齢者は、自身がボランティアグループに参加しているか否かにかかわらず、うつ発症リスクが低いことが示されました。

■本研究の意義

月1回以上のボランティアグループ参加は実現可能な参加頻度であり、公衆衛生の施策を検討する上で、意味のある頻度と考えられます。ボランティアグループに高齢者の参加を促す施策は、地域に住む高齢者のうつ発症リスクを下げるためのポピュレーションアプローチとして効果的な可能性があります。我が国が推し進める“地域づくりによる介護予防”に資する知見が得られました。

■発表論文

Motoki Tamura, Shinji Hattori, Taishi Tsuji, Katsunori Kondo, Masamichi Hanazato, Kanami Tsuno and Hiroyuki Sakamaki. Community-Level Participation in Volunteer Groups and Individual Depressive Symptoms in Japanese Older People: A Three-Year Longitudinal Multilevel Analysis Using JAGES Data. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18(14), 7502; <https://doi.org/10.3390/ijerph18147502>

■謝辞

本研究は厚生労働省、文部科学省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、公益財団法人長寿科学振興財団などから研究費の援助を受けて行われました。また、医療経済研究機構の自主研究(PJ番号:20350)および神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科の修士論文として行われました。記して深謝いたします。なお、このプレスリリース中の意見や提案、またその元になっている医療経済研究機構調査報告書に述べられている意見や提案は、医療経済研究機構としての見解を示すものではありません。