

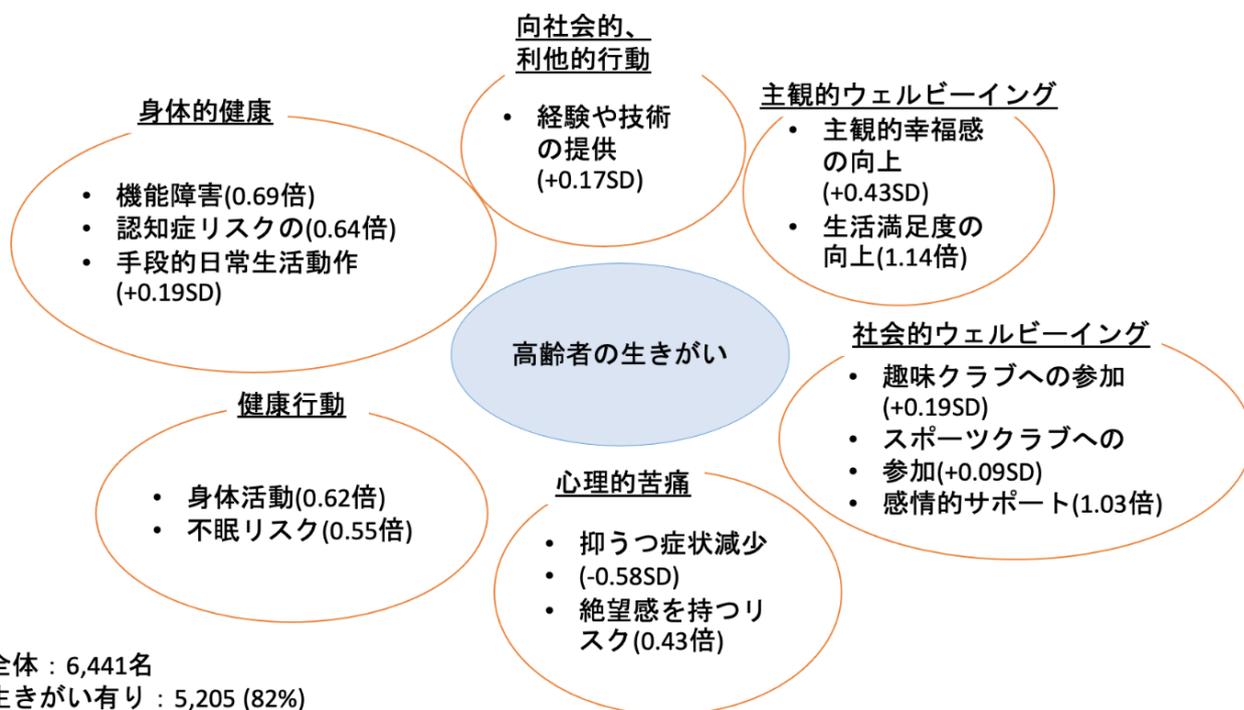


生きがいを持つと認知症リスクが0.69倍、 幸福感が0.4ポイント増加する

～高齢者の生きがい作りで、高齢者の健康とウェルビーイングを向上の可能性～

近年、高齢化対策として生きがいの醸成の重要性が言われていますが、高齢者の生きがいが実際に健康やウェルビーイングの向上に寄与するかはあまり研究されていませんでした。そこで、本研究は、全国39市町村在住の65歳以上の6,441名の高齢者を対象に、高齢者の生きがいと3年後の健康とウェルビーイングの関連について検討しました。その結果、生きがいを持っていることが、3年後の良好な身体的健康アウトカム（機能障害や認知症の発症リスクの低下）、心理的苦痛（抑うつ症状や絶望感）の軽減、主観的ウェルビーイング（幸福感や生活満足度）の向上と関連していることが示されました（下図参照）。これらの関連は、男性や社会経済的地位の高い人ほど強くなるものもありました。

お問合せ先： ハーバード大学大学院 博士課程 奥園 桜子 sshiba@hsph.harvard.edu



*全てp<0.05で統計的有意差あり。p<0.05とは、この結果が偶然のためにたまたま観察される確率を計算したところ5%未満であることを意味する。



■背景

欧米諸国では、人生の目的を保つことが健康とウェルビーイングにつながるものが広く研究されています。日本には、“生きがい”という概念があり、これは欧米の“人生の目的”と似ている概念ではありますが、必ずしも成長を伴うものではないなど異なる側面をもつ概念と言われています。近年、日本では高齢化対策として生きがいの醸成の重要性が言われていますが、高齢者の生きがいが実際に健康やウェルビーイングの包括的な向上に寄与するかはあまり研究されていません。そこで、生きがいを持つ高齢者の6年後の健康状態とウェルビーイングの関連について、検討しました。また、これらの関連が性別や社会経済的地位により異なるかどうか、及び、生きがいを醸成する要因についても着目し検討しました。

■対象と方法

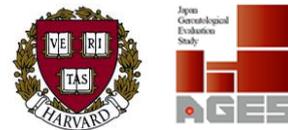
日本老年学的評価研究の2010年、2013年、2016年度調査の全てに参加した、全国39市町村在住の65歳以上の6,441名の高齢者を対象としました。生きがいは2013年度の調査で測定し、健康とウェルビーイングは2016年に測定されたものを使用しました。生きがいを保つことが30種類の健康とウェルビーイングに与える影響を評価するために、2010年に測定された年齢や個人の教育歴のさまざまな個人の特性を考慮した機械学習を用いた分析を行いました。また、2010年、2013年度調査に参加し、かつ介護保険データを結合できた8,041名の高齢者を対象として、介護保険データ(認知症発症、機能障害レベル、死亡)を使用して、機械学習による同様の分析を行いました。最後に、これらの関連について、男女差があるか、また社会経済的地位により差があるかを検討するために、男女別、社会経済的地位別に解析を行い、それらの結果に差があるかどうかを検定しました。

■結果

生きがいがある人(82%)は生きがいがない人(18%)よりも、結婚している割合が高く(77% vs. 71%)、13年以上教育を受けている割合が高く(21% vs. 12%)、健康状態が良く、ストレスも少ないことが分かりました。2010年の個人の特性を調整し、機械学習を使用した分析を行い、2013年の生きがいの有無と2016年の健康とウェルビーイングの関連を調べたところ、生きがいを持つ人は3年後の身体的機能レベルの低下リスクが0.69倍と少なく、手段的日常生活動作が0.19ポイント増加することが分かりました。また、生きがいを保つことは、3年後の認知症のリスクを0.64倍低下させることが示されました。健康行動では、生きがいを持つ人は持たない人よりも運動をしない生活をするリスクが0.62倍少なく、不眠のリスクも0.55倍と少なくなることが示されました。その他、生きがいを持つ人はそうでない人と比較して、鬱症状(-0.58ポイント)や失望(0.43倍)が少なく、幸福感(+0.43ポイント)や生活満足度(1.14倍)が高いことが示されました。さらに生きがいを持つ人は、社会活動(趣味クラブ参加+0.19ポイント、スポーツクラブ参加+0.09ポイント)を盛んに行い、ソーシャルサポート(1.03倍)を受ける割合が高かったです。これらの関連は、男性または社会経済的地位の高い人でより強く観察されました。

■結論

高齢者の生きがいを醸成することは、高齢者の長期的な健康とウェルビーイングを向上させる可能性があることが示唆されました。これは、生きがいを持つことで、社会参加が増加すること、健康行動が向上すること、かつストレスが減少することなどが、健康に影響するためと考えられます。本研究では生きがいと長期的な健康向上の関連は、主に男性と社会経済的地位が高い個人でのみ観察されました。そのため、女性や社会経済的地位が低い個人での生きがいと健康の関連についてはより詳細なメカニズムの検討が必要と言えます。しかしながら、生きがいの醸成が健康とウェルビーイングの向上につながることを示唆されたため、生きがいの醸成は公衆衛生領域において介入可能な重要な要因の一つであると考えられます。



■本研究の意義

本研究は、生きがいとその後の様々な健康・ウェルビーイング(身体的健康、健康行動、心理的苦痛、社会的ウェルビーイング、主観的ウェルビーイング、向社会的・利他的行動など)との関連性を総合的に評価した初めての研究です。本研究により、生きがい醸成を目的とした公衆衛生上の介入により、高齢者の健康とウェルビーイングを長期的にかつ包括的に向上する可能性を提示しました。

■発表論文

Okuzono, S.S., Shiba, K., Kim, E.S., Shirai, K., Kondo, N., Fujiwara, T., Kondo, K., Lomas, T., Trudel-Fitzgerald, C., Kawachi, I. and VanderWeele, T.J., 2022. Ikigai and subsequent health and wellbeing among Japanese older adults: Longitudinal outcome-wide analysis. *The Lancet Regional Health-Western Pacific*, 21, p.100391.

■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、UN National Institute of Health, the Wellbeing for Planet Earth Foundationなどの助成を受けて実施しました。記して深謝します。