

認知症の予防のために

今回の報告では、認知症になることを予防するために、どのような栄養を摂取し、どのような生活習慣を心がけると良いのかを紹介します。

1) 栄養と認知機能との関係

栄養バランスの良い食事は、健康維持のためだけではなく、認知症予防にも効果がある可能性があります。では、認知症予防のためには、どのような栄養をからだに取り入れると良いのでしょうか。

調査で測定した認知機能検査の成績と、医学検査の結果やアンケートで得られた回答との関連性を調べました。その結果、79～81歳の方の認知機能に明らかに影響を及ぼすのは血清アルブミン(蛋白質、栄養の指標になります)と外出頻度でした。つまり、お肉やお魚、大豆などの蛋白質をしっかりと食べて、積極的に外出しいろいろな人と交流をすることが認知機能を保つことにつながる可能性があります。

認知機能に関する要因 (n=916)

	係数(β)	ρ値
性別	-0.25	0.331
収縮期血圧	-0.01	0.139
糖尿病	0.05	0.882
アルブミン	1.38	0.003
外出頻度	0.21	0.025

《80歳での認知機能に関連する因子》

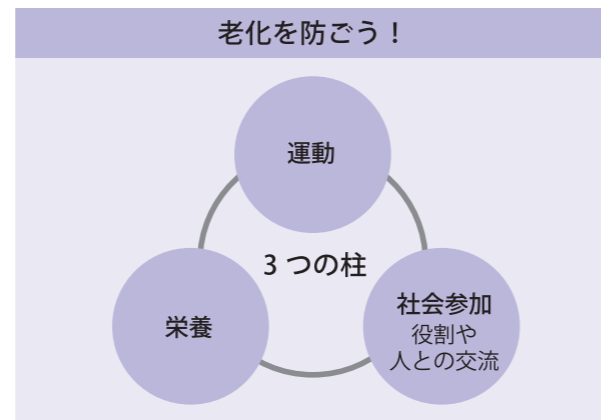
収縮期血圧、糖尿病、性別は有意な関連性を示さなかったが、アルブミンと外出頻度が有意な関連因子であった。

2) 生活習慣病と認知機能との関連

高血圧や糖尿病といった生活習慣病があるかどうかとも認知症と関連することが知られていますが、今回の解析では明らかな関連性は認められませんでした。だからと言ってこれらの生活習慣病が認知機能と関係ないということにはなりません。生活習慣病は脳卒中などの最大の原因です。でしっかりと治療・管理をすることが大切です。

3) まとめ

多くの研究成果から健康で自立した生活を送るには図に示されているように運動、栄養、社会参加が大事であることが分かっています。認知機能が低下すると、将来の認知症につながる可能性があります。認知症は健康長寿を脅かす最も危惧される疾患です。ぜひ蛋白質などを多く含む食事をし、しっかりと運動をして筋肉を保ち、いろいろな方と広く交流を持ち続けて下さい。



文責 (大阪大学大学院医学系研究科保健学科 神出 計)

健康長寿調査 2014年調査のご報告

健康長寿調査にご参加の皆様

昨年度は私たちの調査にご参加いただきありがとうございました。昨年度は6月21日の奥多摩町での調査から始まり、3月14日の伊丹市での調査まで実施いたしました。お忙しいなか、また暑い日寒い日があるなか調査会場まで足をお運びいただきましたことに心より御礼申し上げます。

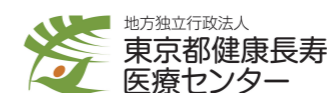
おかげさまで2011年にご参加いただいた973名の方々のうち570名の皆様に加えて、241名に新たに加わっていただき、あわせて811名の皆様にご参加いただきました。現在、2014年度に収集できましたデータの整理と2011年のデータとの照会作業を行っております。今回は、分析可能になったデータの一部と健康に関連する情報を簡単ではありますがご紹介させていただきます。ぜひ一読いただけますと幸いに存じます。

今回は2017年を予定しております。皆様とまたお会いできますことを一同心より楽しみにしております。

調査日程と調査地区の一覧

調査日	地域名	会場名
2014年6月21日	奥多摩市	奥多摩文化会館
2014年6月22日	奥多摩市	奥多摩町福祉会館
2014年7月5日	檜原村	檜原村保健センター
2014年9月27-28日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
	伊丹市	ラストホール
2014年10月4日	朝来市	ささゆりホール
2014年10月5日	朝来市	和田山公民館
2014年10月11-12日	日の出町	ひのでグリーンプラザ
2014年10月25日	朝来市	生野保健センター
2014年10月26日	朝来市	山東老人福祉センター
2014年11月1-2日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2014年11月15-16日	伊丹市	ラストホール
2014年11月29-30日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2014年12月6日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2014年12月7日	朝来市	さんとう緑風ホール / 和田山公民館
2015年2月28-3月1日	伊丹市	伊丹中央公民館
2015年3月7日	青梅市	沢井保健福祉センター
2015年3月8日	青梅市	小曾木保健福祉センター
2015年3月13-14日	伊丹市	ラストホール

大阪大学老年学研究会



地方独立行政法人
東京都健康長寿
医療センター



大阪大学
OSAKA UNIVERSITY



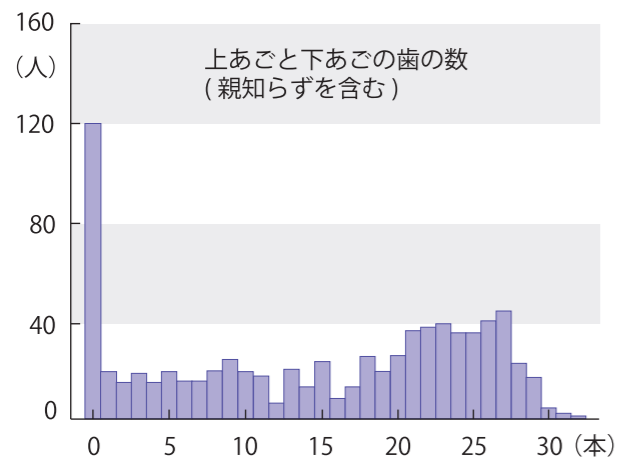
Keio University
1858
GLEANNS GLADIO FORTIOR

歯科調査に関してのご報告

私たちは、歯の数や咀嚼能力（かむ力）がどのように健康に影響するのかを調べています。今回は、3年間での皆様の歯の数の変化ついて、また何が歯の数に影響を及ぼすか調べた結果を紹介します。

1) 平成 26 年度調査時の歯の本数 (82 ~ 84 歳)

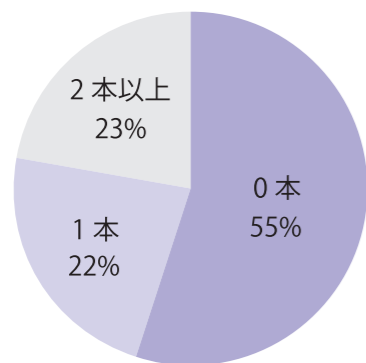
下のグラフは上あごと下あごの歯の数の合計を表しています。



今回の調査の結果、歯が多く残っている方、つまり 20 本以上残っている方は全体の 41.2% となりました。今回の調査に参加していただいた方の平均の歯の数は 14.8 本でした。2011 年の歯科疾患実態調査（厚生労働省）によりますと、80 ~ 84 歳の方の平均の歯の数は約 12.2 本となっており、皆様は、全国平均よりも歯の数が多い傾向にありました。

2) 3 年間での歯の数の変化

まず 3 年間での歯の数の減少について調べました。

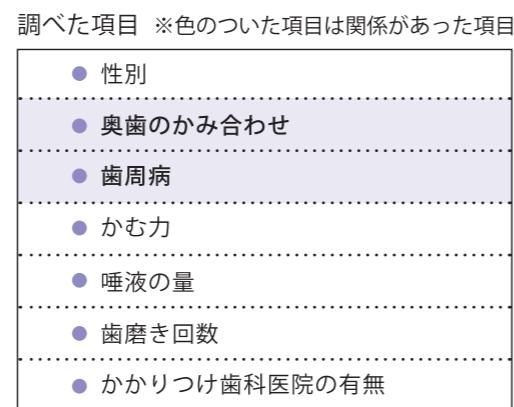


3 年間で失った歯の本数

その結果、歯を失わなかった人が 55%、1 本失った人が 22%、2 本以上失った人が 23% となりました。また、3 年間で平均 1.0 本歯を失っていました。

3) 歯の数に影響を及ぼす要因

私たちは歯が少なくなる要因として以下のものに注目しました。



歯の数が減るのは、奥歯のかみ合わせが少ないことと歯周病が深く関わっていることがわかりました。また、自分の歯で奥歯のかみ合わせがない人は、奥歯のかみ合わせがそろっている人より約 4 倍、重度歯周病の人（歯周ポケット 6mm 以上がある人）は、歯周状態の良い人（3mm 以下の人）より、約 3 倍、歯を失いやすいことがわかりました。

4) まとめ

これらの結果から、歯の数を維持するには、歯周病がなく、自分の歯でかめることが重要であることがわかりました。

特に、かみ合わせが少ない人、歯周病の人は注意が必要です。定期的に歯科医院でチェックしてもらうなど、注意深く様子をみていく必要があるといえるでしょう。

悪い出来事（ライフイベント）とこころの健康

今回の報告では、2011 年と 2014 年の 2 回の調査に参加していただいた方が、3 年間の間にどのような出来事を経験していたのか、またその出来事を経験したところの健康との関連を紹介いたします。

高齢期には大変な出来事たくさん起こります。大病にかかったり、配偶者や親しい友人と死別したりするなど、身体面でも、人間関係の面でも大変な出来事をたくさん経験します。

このような悪い出来事を、専門用語では「悪いライフイベント」と呼びます。これまでの研究では、大病や死別などの悪いライフイベントを経験すると、一時的にこころの健康が悪くなり、抑うつ状態に陥る人もいることが指摘されています。そこで、今回（2014 年）の調査では、前回（2011 年）からの 3 年間で、どのような「悪いライフイベント」を経験したかをお尋ねし、こころの健康との関係を調べました。

表に 8 つのライフイベントごとに経験した人の割合を示しました。「きょうだいとの死別」、「自分の大きな病気やけが」、「親しい友人との死別」は 3 年間で経験した人の割合が約 30% と高いことがわかりました。

図は、これら 8 つの「悪いライフイベント」を 3 年間で経験した数別に、こころの健康がどの程度悪化したのかを表しています。

その結果、「悪いライフイベント」の数が 1 個までならこころの健康は悪化しない（むしろ良化している人も多い）が、「悪いライフイベント」を 2 つ以上経験している場合には、こころの健康が悪化することが示されました。ご家族や知り合いの方で、比較的短期間（2 年くらいの間）に、表 1 にある「悪いライフイベント」を 2 つ以上経験した人がいる場合には、その方のこころの健康の変化に注意して見守っていただいたほうがよいでしょう。

また、普段、「様々な人やものへの感謝の念を持っている人」や「自分をポジティブに受け入れ

ている人」では、「悪いライフイベント」を複数経験しても、こころの健康が悪くならないことがわかりました。他にも、「悪いライフイベント」を経験した人への周囲のサポートや見守りなどの人間関係の良さも重要になってくることでしょう。

ちょっとした考え方や、ちょっとした人間関係が、高齢期後半の難所を元気に乗り切るための力になります。普段の自分の生活やこころの内を見直してみることが大切です。

ライフイベントごとの経験をした人の割合

悪いライフイベント	全体
自分が大きな病気やけがをした	31.2%
家族が大きな病気やけがをした	18.4%
配偶者との死別	7.1%
自分の子どもとの死別(嫁、婿も含む)	2.7%
親しい友人との死別	27.8%
親との死別(義父母も含む)	1.6%
きょうだいとの死別	35.6%
家族・親族・友人の介護	9.8%

3 年間での悪いライフイベントの経験数と精神的健康の変化量

