

老年的超越の成長と成長を更に促すもの

今回は、高齢期の幸福感につながる「こころの成長」として注目されている老年的超越の成長についてご報告します。

2010年から始まったSONIC・健康長寿調査では、3年に1回のペースで参加していただいた皆様の追跡調査を行っています。2017年までに70歳代と80歳代では3回、90歳代の方は2回の追跡調査を行うことができました。皆様に長年の調査にご参加いただけたおかげで、高齢期ならではの心理面での成長が明らかになってきましたので、その一面をご紹介します。

今回、注目するのは「老年的超越」と呼ばれる「こころの成長」です。老年的超越とは、高齢期に、①他者を思いやる気持ちが強くなる、②他の人とつながっているという気持ちが強くなる、③一般的な社会常識にこだわらなくなる、④自然のまま、ありのままを受け止めることができる、という気持ちが強くなっていくことです。老年的超越は高齢期に成長すると言われていましたが、実証されていなかったため、今回、70歳代の方の2010年から2016年の6年間の老年的超越の成長を確かめました。

図は男女別に老年的超越アンケートの得点の変化を示したものです。このグラフからわかるように、男女とも6年間で老年的超越が高まっていくことが確認できました。また、老年的超越はもともと女性の方が高いの

ですが、グラフの傾きの違いでわかるように、その後の成長も女性の方が早いということもわかりました。更に、老年的超越の成長にかかわる要因として「介護をした経験」があることもわかりました。男女とも介護の経験のあるの方が老年的超越の成長が早いこともわかりました。

介護の経験のある方の老年的超越の成長が早い理由は、まだ推測の段階ではありますが、介護を行うことで、①介護される方のことを深く思いやるという経験をする、②介護する・介護される経験の中から「他の人のおかげで自分が生きている」という気持ちを体験する、③介護と言う自分の力だけではまかなえない経験をすることで、「頑張らない」、「ありのままを受け止める」という気持ちが作られる、などの老年的超越の要素を高める経験ができる、などの理由があると考えられます。

高齢期において老年的超越の成長は、幸福感に繋がる大切なこころの成長です。今後は80歳代、90歳代の方のデータも合わせて高齢期全体での老年的超越の成長を明らかにし、高齢期の心の成長についてたくさん明らかにしていきたいと思えます。

文責 東京都健康長寿医療センター研究所 増井 幸恵

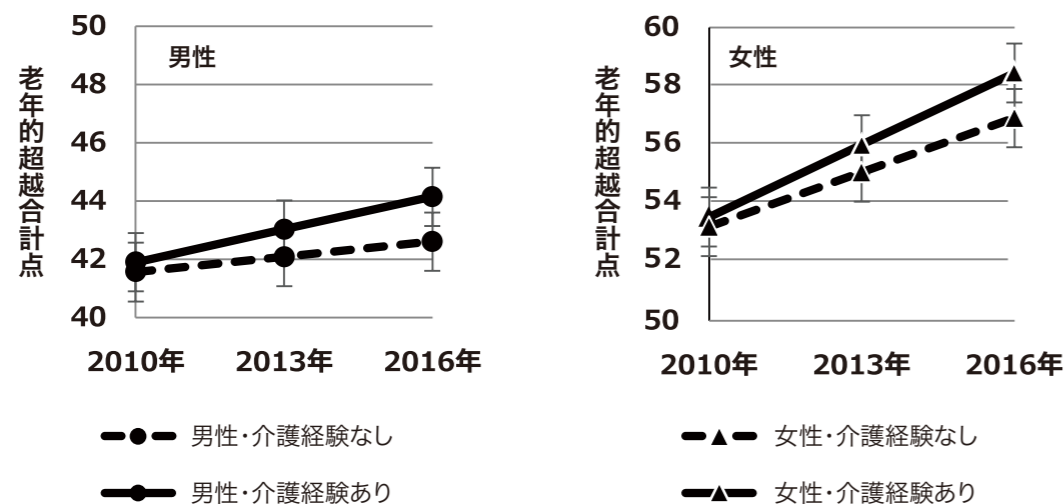


図 70歳代の性・介護経験別の6年間の老年的超越の変化

健康長寿調査—SONIC— 2017年度調査のご報告

健康長寿調査にご参加いただいている皆様

昨年度は調査にご参加いただきありがとうございました。2017年7月15日の朝来市での調査に始まり、2018年3月4日の青梅市での調査まで無事に終えることができました。おかげさまで、2017年は564名の方に会場調査にご参加いただきました。お忙しい日々のなか、調査会場まで足を運んでいただきましたことに一同感謝しております。

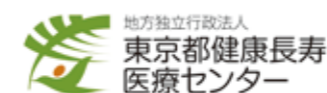
さて、今回は、医学、歯学、心理・社会の3つのトピックに分けて結果をお届けします。医学の側面では、高齢期に起こりがちなフレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアに関する報告と、これらを防ぐための対策についてお知らせします。

歯学の側面では、加齢に伴う歯の本数の変化と、できるだけ歯を残すための対策について報告します。

心理・社会の側面では、高齢期の幸福感につながる老年的超越の成長について報告します。

それぞれ少しずつですが、ご参考になれば幸いです。これからも皆様に分かったことをお伝えできるように努めてまいりますので、引き続きよろしくご報告申し上げます。

大阪大学老年学研究会



高齢期に起こりがちな虚弱な状態の予防

今回は、高齢期に注意が必要なフレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアについて報告します。

今回は高齢期に認められ、注意が必要なフレイル、ロコモティブシンドローム、サルコペニアについてお伝えいたします。最近大変よく取り上げられるのですが、ご存知の方も多いかと思いますが、図1にそれぞれの簡単な説明を示します。いずれも加齢によって誰にでも起こり得る状態であり、これらの状態が進行することによって要介護に至ることも多いため、皆さまにはできるだけ日々気をつけて頂きたいと思えます。

ロコモティブシンドロームは'ロコモ'と略され、主に骨や関節の疾患や筋力の低下により運動機能、特に歩行速度が低下した状態を指します。サルコペニアは筋肉量が減少することによって筋力や身体機能が低下した状態を言います。フレイルはこれまで虚弱と言われて来た状態を指し、①1年間で4〜5kgの体重減少、②疲れやすくなった、③身体の高活動性の低下、④歩行速度の低下、⑤筋力(握力)の低下、のうち3つ以上該当すればフレイルと判断されます。フレイルは図2に示すように健康と要介護の間の状態で、できるだけ状態を維持するもしくは身体機能を落とさないようにすることが重要です。

2017年度の健康長寿調査で86歳前後の皆さまに受けて頂いた握力、歩行速度の検査と身体計測時に調べた筋量からサルコペニアの割合を計算したところ、男女ともに約30%の方が該当していました。サルコペニアはロコモやフレイルの原因として注意が必要です。サルコペニアの予防には、図3のような悪循環を断ち切るために、肉や魚などの蛋白質をふんだんに摂取する、適度に運動をする、さらに積極的に外出して多くの方と交流をすることが効果的です。どんな方でも加齢とともにサルコペニア、フレイル、ロコモの状態にはいずれなっていくますが、それをできるだけ先送りできれば皆さまの健康寿命はますます延長します。皆さま健康長寿を保って頂きぜひ3年後も調査会場でお会いしましょう。

ロコモティブシンドローム

- 運動器の障害によって移動機能の低下をきたした状態

サルコペニア

- 筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態

フレイル(虚弱)

- 加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。



図1 ロコモ、サルコペニア、フレイルとは？

加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。

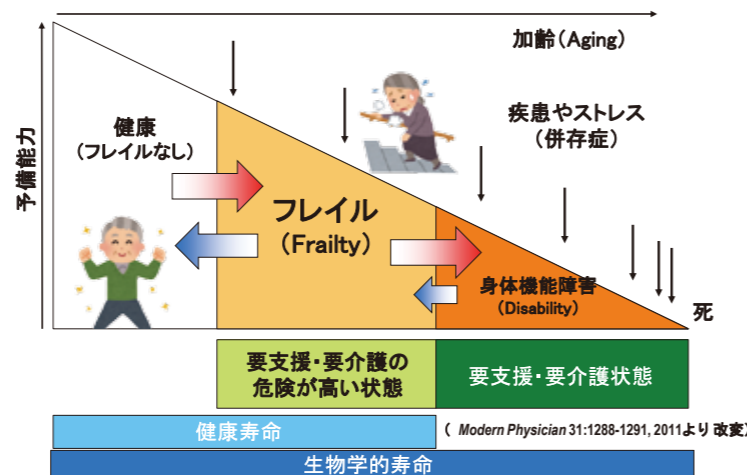


図2 高齢者の虚弱「フレイル」とは



図3 サルコペニアのサイクル

高齢期の歯の本数の変化

口は唯一の体内への入り口であり、口の状態が全身の健康状態に影響することが注目されています。私たちは、歯の数、咀嚼能力(かむ力)、舌の力や唾液の量といった口の状態が、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年もしくは6年間で皆様の歯の本数の変化を調べた結果を紹介いたします。

1) 平成 29 年度調査時の歯の本数

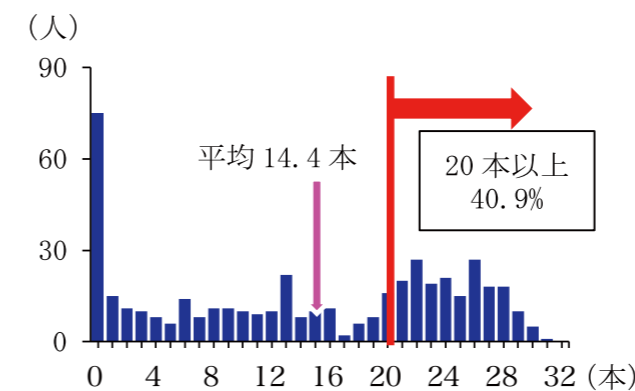


図1 上あごと下あごの歯の数 (親知らずを含む)

今年度の調査に参加していただいた80歳代の方のうち、歯が20本以上残っている方は全体の40.9%でした。また、歯の本数の平均は14.4本でした(図1)。

2) 年代での歯の本数の変化

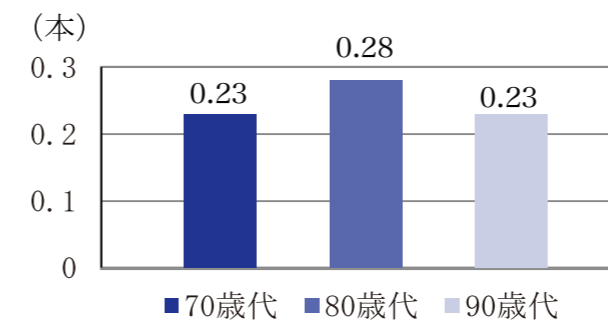


図2 1年間で失った歯の数

図2は、1年間で失った歯の本数の平均です。どの年代でも、失った歯の本数は1年間で平均0.3以下、3年間で平均1本以下となり、全体ではほとんど変化がなかったことがわかりました。

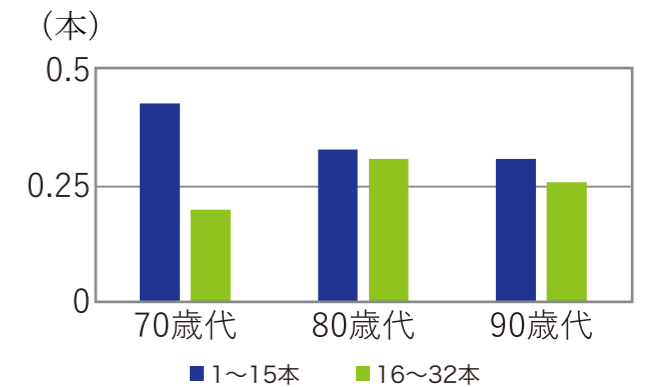


図3 最初の調査時での残っている歯の本数

では、どのような方が多く歯を失うのでしょうか。元々残っている歯のうち、どのくらい歯を失ったのかを調べました。その結果、どの年代でも、残っている歯が少ない人の方が、より歯を失いやすいことがわかりました。(図3)。

3) まとめ

歯が残っている方は歯を減らさないように、歯磨きを入念にしてください。定期的に歯科医院でチェックしてもらうことが大切です。特に、現在の歯が少ない方は要注意です。

コラム：口と全身

2014年度調査に参加していただいた82〜84歳の方を対象として分析を行った結果、かむ力、ものをかみ砕く能力、舌の力、飲み込む能力、口の開く量といったさまざまな口の機能が、身体全体の筋力の指標になるといわれている握力と関連することが明らかとなりました。すなわち、口の機能が体全体の筋力に関連している可能性があることがわかりました。

Mihara Y et al. Gerodontology. 2018