

地域在住高齢者の主観的健康観に関連する要因の検討

○中川媛世、伊藤雪絵、笠原正登、澤見一枝 奈良県立医科大学

目的

主観的健康観は平均余命を反映し、心理的に良好であると認知症発症率が低いとされている。従って、高齢者の健康寿命を伸ばし、認知機能を維持するためには、主観的健康観を向上させ、心理的に良好な状態とすることが望まれる。そこで本研究では、高齢者の健康づくりの基礎データとして、地域在住高齢者の心理的側面の現状と認知機能との関連、これに影響する要因を明らかにした。

方法

- 1)対象:A県B市C地区在住高齢者60名
- 2)調査項目:年齢、性別、主観的健康感、物忘れの自覚、運動習慣の有無を調査した。各項目は5段階のリッカートスケールを用いた。認知機能の評価には集団式松井10単語記憶テスト<即時再生><遅延再生>、山口漢字符号変換テスト(以下;YKSST)、語想起テストを用いた。
- 3)分析方法:得られた結果は単純集計を行った後、Spearmanの順位相関係数を用いて項目間の相関関係を明らかにした。

倫理的配慮

研究者所属機関の倫理審査会の承認を得て実施している。A県B市C地区自治会の協力を得て実施しているが、利益相反はない。対象者には研究の目的と方法、参加の自由と拒否権、プライバシーの保護、データの管理方法、結果の公開を文書と口頭の両方で説明し、同意書の記入をもって同意を得た。認知機能評価は著作者の群馬大学保健学研究科山崎研究室の使用許諾を得て実施している。

結果

対象者60名の平均年齢は75.25±4.48歳で、男性15名(25%)、女性45名(75%)であった。主観的健康感の平均得点は3.73/5点であった。状態自尊感情尺度の平均得点は逆転項目を補正し33.08/45点であった。認知機能評価の合計得点の平均は88.37/175点であり、物忘れの自覚について、平均得点は2.29/5点であった。趣味の数は平均4.10個で、交友の機会があると回答した人46人で、運動習慣があると回答した人は38名であった。各項目の相関については、主観的健康感と状態自尊感情尺度の間で正の相関があった($r_s=0.436$, $p=0.002$)。また認知機能評価と年齢において、即時再生($r_s=-0.474$)、YKSST($r_s=-0.384$)、遅延再生($r_s=-0.410$)で負の相関があり、1%水準で有意であった。

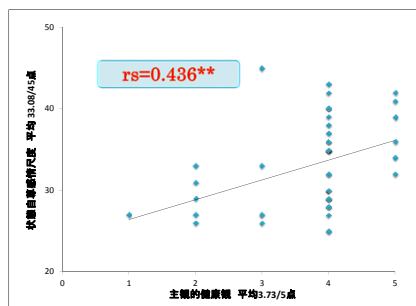


図1. 主観的健康観と状態自尊感情尺度

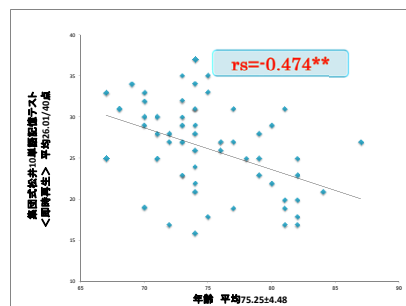


図2. 即時再生と年齢

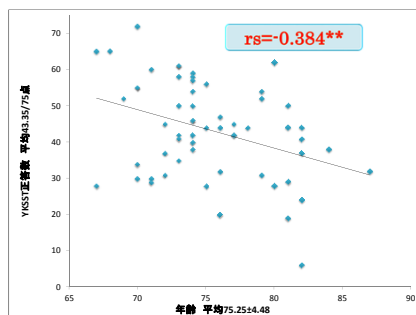


図3. YKSST正答数と年齢

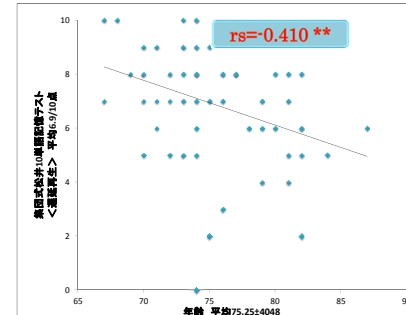


図4. 遅延再生と年齢

考察

対象者60名の主観的健康感の平均得点は3.73/5点で、中央よりやや健康側に傾いていた。状態自尊感情尺度については33.08/45点であり、中央値より自尊感情が高い側に傾いていた。この2つの得点には正の相関があった。従って、自尊感情を維持できることが、健康観にも影響し、健康維持において好影響を与えることが示唆された。

認知機能評価については、合計得点の平均は88.37/175点であり、ほぼ中央値であった。物忘れの自覚についても2.29/5点で、ほぼ中央値であり、約半数の人が物忘れを自覚していた。年齢と即時再生能力・遅延再生能力・YKSSTとの負の相関から、年齢が進むと認知症が無くとも記憶能力が低下していくことが示された。

認知機能向上の効果があるものとして、運動や趣味活動や、対人交流が報告されているが、それぞれに中央値より実施側に傾いていた。年齢が上がっても、これらの活動を維持することが、認知機能や健康観や自尊感情に好影響を与えると考えられ、身体機能が低下しても活動維持ができるような支援がケアの方向性である。

結論

主観的健康観と状態自尊感情には相関があった。年齢と即時再生、遅延再生、漢字符号変換との間に負の相関があった。高齢者の半数以上が趣味、運動などの活動をおこなっており、自尊感情を維持し、記憶能力や健康維持につなげるために、機能が低下しても活動を継続できる支援が必要である。