

高齢者の身体活動・運動と健康関連 QOL に関する 前向き大規模疫学研究

文化女子大学 安永明智
(共同研究者) 東京都老人 青柳幸利
総合研究所

Habitual Physical Activity and Health-Related Quality of Life in Older Japanese Adults

by

Akitomo Yasunaga
Bunka Women's University
Yukitoshi Aoyagi
Tokyo Metropolitan Institute of Gerontology

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate associations between habitual physical activity and health-related quality of life (HRQOL) in older adults. Subjects were 2008 free-living Japanese (927 men and 1081 women) aged 65-95 years. In 2003 and 2005, participants completed the Physical Activity Questionnaire for Elderly Japanese (PAQ-EJ) and the Medical Outcome Study 36-Item Short-Form Health Survey (SF-36). PAQ-EJ scores were grouped into quartiles. In general, HRQOL was poorer in the lower quartiles of PAQ-EJ scores. We suggested that from the viewpoint of HRQOL, elderly people should be encouraged to engage in low-and moderate-intensity habitual physical activity.

要 旨

本研究は、自記式調査票によって測定された日常身体活動と健康関連 QOL の関係を、大規模サ

ンプルを用いた前向き研究によって調査したものである。2003年と2005年に群馬県中之条町に在住する65歳以上の全高齢者を対象に質問紙法による総合健康調査を実施し、2回の調査において、

全ての項目に記入漏れの無かった65歳から95歳までの2008名(男性927名, 女性1081名)を本研究の分析対象とした。対象者の身体活動量は、Physical Activity Questionnaire for Elderly Japanese (PAQ-EJ) で評価した。PAQ-EJは、我が国の高齢者のライフスタイルに沿って、移動、運動・スポーツ、家事、仕事の4つの活動概念で構成されている自記式の調査票である。本研究の結果、横断的、縦断的分析の両方において、身体活動量が多い高齢者は、少ない高齢者と比較して、健康関連QOLの身体的側面が良好な状態にあることや、2年後の低下が小さいことが確認された。これは、4つの身体活動の下位概念に関しても同じ傾向であった。同様に、健康関連QOLの精神的側面における横断的結果からも、身体活動量が多い者ほど健康関連QOLが良いことが示された。本研究の結果は、高齢者の健康関連QOLの維持・増進のためには、運動・スポーツ活動だけでなく、家事や移動における歩行、仕事などの比較的強い強度の活動を含めた日常生活全体の活性化が重要であることを示唆する。

緒言

超高齢社会を迎える我が国において、加齢に伴う心身の機能低下を緩やかにし、要介護状態に陥ることを予防することは、医療費や介護保険費の削減・抑制の観点からも重要な課題である。したがって、高齢期の健康目標は、日常生活での身体的な自立機能や心の健康を良好に保ち、生活の質(Quality of Life: QOL)を維持した健康寿命の延伸となる。近年では、心身の健康状態を包括的に評価する指標のひとつとして、健康関連QOLという概念が広く用いられている。健康関連QOLは、「個人や集団の主観的な心身の健康」と定義されており、諸外国をはじめとして我が国でも、高齢者の健康関連QOLの維持・増進の支援方略に関する研究が実施されている¹⁾。

高齢者の心身の健康を維持・増進するための手段のひとつとして、運動やスポーツを含めた身体活動の有用性が確認されている²⁻⁶⁾。多くの先行研究では、活動的なライフスタイルは体力や筋骨格系機能の加齢に伴う低下を遅らせるだけでなく、健康関連QOLにも好ましい影響を及ぼすことが報告されている^{7, 8)}。われわれの研究においても、1年間にわたって加速度センサー付き体動計によって客観的に測定された身体活動の量が多く(5000歩以上/日)、質が高い(3METs以上の活動が13分以上/日)高齢者は、量質ともに低い(5000歩未満/日, 13分未満/日)高齢者と比較して、健康関連QOLが良好であることが確認されている⁹⁾。しかしながら、加速度センサー付き体動計などを用いた客観的な身体活動の測定は、運動の量や質を精確かつ定量的に見積もれるなどの利点はあるものの、身体活動の具体的な内容までは明らかに出来ないことや、比較的健康度の高い高齢者が対象となることなどの課題が残る。また、費用などの面からも、大規模な疫学調査で使用するには限界がある¹⁰⁾。さらに、我が国において、高齢者の大規模疫学調査による、健康関連QOLへの身体活動・運動の影響を検討した前向き研究は存在しない。

そこで本研究は、高齢者の健康関連QOLに及ぼす日常身体活動の影響を、客観的に測定された身体活動の量や質との比較により妥当性が確認されている自記式の身体活動調査票をもとに、大規模サンプルを用いた前向き研究デザインによって、その因果関係を詳細に検討することを目的とする。