

令和元年6月17日現在

機関番号：15501

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2018

課題番号：26870407

研究課題名(和文)小規模高齢化集落における健康寿命をエンドポイントにした前向きコホート研究

研究課題名(英文)A prospective cohort study with healthy life expectancy as an endpoint in small-scale aging communities.

研究代表者

長谷 亮佑 (HASE, Ryosuke)

山口大学・大学院医学系研究科・助教

研究者番号：30711262

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,100,000円

研究成果の概要(和文)：基礎調査により、自宅での生活を継続したいかどうかには健康度や持病の有無よりも、日常生活満足度や暮らし向きといった精神的、社会的な要因が強いこと、地域での生活継続を推進するためには、個人の生活習慣改善や介護予防だけでなく、地域づくりを意識する必要があること、中山間地域の住民は野菜を自給し、自炊ができるなど生活能力が高いため、自宅生活を継続できるが、自給や自炊に関する意欲や技術がない人は地域を去る可能性があること、通院や買物のための交通手段の確保が必須であり、住民同士による車の乗り合わせやデマンドバスの利用促進といった代替手段の構築を急がなければならないことなどが明らかになった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

健康寿命を伸ばすため、可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようになるためには、生活習慣改善や介護予防だけでなく、個人の生活能力がある程度備わっていること、人とのつながりがあり互助が存在する地域であることが重要であると示唆され、通院や買物のための交通手段の確保が必須であることが示された。これらは、地域包括ケアシステムの構築を目指し、社会が取り組むべき方策を検討するに当たり、貴重な知見と考えられる。

研究成果の概要(英文)：Based on the basic survey, mental health and social factors such as daily life satisfaction and household budget are stronger than health status or having chronic illness or not whether you want to continue living at home. It is necessary to be aware of not only personal lifestyle improvement and care prevention but also community development in order to do it. The living ability of hilly mountain areas residents is high like self-sufficient in vegetables and cooking their own meals, but there is a possibility that people without motivation or skills for self-sufficiency or self-catering may leave the area. And it is essential to secure transportation for going to the hospital or shopping, so it would be urgent to establish alternative means such as sharing cars between residents and promoting the use of demand buses.

研究分野：公衆衛生

キーワード：健康寿命 地域包括ケアシステム 中山間地域

## 様式 C - 19、F - 19 - 1、Z - 19、CK - 19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

諸外国に例をみない急激な少子高齢化が進む日本は、現在、高齢化率が 25%を超え、2055 年には 65 歳以上高齢者人口 39%、75 歳以上高齢者人口 26%に達すると予想されている。医療や介護の需要がさらに増加することが見込まれ、国は日常生活に制限のない期間を延ばすこと、つまり健康寿命の延伸を健康増進の目標として掲げている。しかし、これまでのコホート研究は、生活習慣や遺伝子、ソーシャル・キャピタルなどを暴露要因とし、ある単一の疾病の罹患や死亡をアウトカムにしているものがほとんどで、理由を問わない健康寿命そのものをエンドポイントに設定しているものは見当たらない。厚生労働省は、地域包括ケアシステムの構築を推進する中で、目的を「可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるようにすること」と明示している。「自宅からの離脱」をエンドポイントとする地域コホート研究を行うことにより、健康寿命の延伸を目指す上で有用な知見を得ることが可能となる。

中山間地域とは平野の外縁部から山間地を指し、日本の国土面積の 73%を占めている。中山間地域には、小規模高齢化集落（戸数 19 戸以下で高齢化率が 50%以上である集落、いわゆる限界集落）が数多く存在し、今なお、住民が減り続けている。しかし、ある集落での我々による全戸訪問調査では、回答者全員ができるだけ長く今の場所に住み続けたいと答え、家族宅への転居や施設への入所を希望する人はいなかった。また、疾病の有無に関わらず、日常生活満足度および主観的健康感が世帯構成と関連することや、地区により住民の結びつきや独居高齢者の見守りに差があることが認められた。

高齢者が地域での生活を継続できるかどうかは、生活習慣や疾病の有無だけでなく、家族のサポートや、保健・医療・介護・福祉の公的環境、さらには周囲との関係など、家族・地域の数多くの要因が様々な形で影響すると考えられる。自助・互助・共助・公助の関わりの中で、少子高齢化や財政状況から、共助、公助の拡充は期待できず、今後は自助、互助の果たす役割が大きくなるとされているが、これらの影響を科学的エビデンスを持って評価するためには、個人の追跡と共に、家族、地域、社会レベルの実態調査とその追跡が必要である。

### 2. 研究の目的

本研究の目的は、中山間地域小規模高齢化集落で、生活習慣・身体的状態および家族のサポートや地域の状況を要因とし、「自宅からの離脱」をエンドポイントとした前向きコホート研究を行うことにより、健康寿命の延伸に資する幅広いエビデンスを明らかにすることである。

### 3. 研究の方法

山口県は総面積の 69%を占める中山間地域に人口の 25%が居住し、中山間地域の高齢化率は 35%に達している。中でも、岩国市錦地域は、人口 3003 人、高齢化率 53%で、地域内に存在する集落の 68%が小規模高齢化集落である。この錦地域で、人口および高齢化率から集落を複数の層に分け、各層からそれぞれいくつかの集落を選定し、その集落の住民全員を対象とした。対象者数は計 300 人程度を想定し、実際に 286 人に対して前向きコホート研究を行った。また、地域特性があるとすれば、その検証のために比較対象地域を設けておく必要があると考え、他市の中山間地域でも 67 人に対し調査を行った。

### 4. 研究成果

まず、健康寿命とその要因に関して、先行研究で明らかにされたものや、地域の現場で得られた情報などを集め、レビューとしてまとめ、「自宅からの離脱」が前向きコホート研究のエンドポイントとして適切であることを確認した。

基礎調査として行った調査で、自宅生活継続の希望、食事や受診の状況、それぞれに必要な買物や通院の手段や方法、人との交流の頻度、家族のサポート状況等を把握し、中山間地域に住む高齢者の生活習慣や生活実態として貴重な知見を成果発表した。例えば、自宅での生活を継続したいかどうかには健康度や持病の有無よりも、日常生活満足度や暮らし向きといった精神的、社会的な要因が強いこと、地域での生活継続を推進するためには、個人の生活習慣改善や介護予防だけでなく、地域づくりを意識する必要があること、中山間地域の住民は野菜を自給し、自炊ができるなど生活能力が高いため、近くに商店がなくても生活を継続できるが、逆に、自給や自炊に関する意欲や技術がない人は生活を継続できず、例えば配偶者を失った時点などにすでにこの地域を去った可能性があること、通院や買物のための交通手段の確保が必須の中、運転免許の返納、配偶者の離脱などで自家用車がなくなる世帯の増加が見込まれる一方、人口の減少で路線バスや移動販売車の存続が危ぶまれており、住民同士による車の乗り合わせやデマンドバスの利用促進といった代替手段の構築を急がなければならないことなどが明らかになった。

ただし、当初から想定されたことだが、現時点で、地域離脱というエンドポイントに至った例が少数のため、研究の統計学的な解析はできていない。しかし、1 人暮らしになって初めて自炊を始めた高齢男性でも栄養バランスのとれた食事を 3 食きちんと摂取し、地域での生活を続けている例や、免許返納によって自家用車を失った高齢者が病院受診の際は近所の方に車を出してもらいながら自宅での生活を続けている例などから、個人の生活能力がある程度備わっていること、人とのつながりがあり互助が存在する地域であることが重要であると示唆される。

今後も計画策定時に予定した 10 年間追跡を継続していく。

## 5 . 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計 1 件)

長谷 亮佑、山口 奈津、ホセイン マハブ、高橋 秀和、小林 敏生、田邊 剛、中山間地域住民の食事・買い物状況からみた自宅生活継続のための方策の検討、厚生指標、査読無、2018、65(2):30-4

〔学会発表〕(計 8 件)

長谷 亮佑、山口 奈津、ホセイン マハブ、高橋 秀和、田邊 剛、中山間地域住民の医療受診の現状とその対策の検討、第 89 回日本衛生学会学術総会、2019

長谷 亮佑、山口 奈津、ホセイン マハブ、高橋 秀和、小林 敏生、田邊 剛、中山間地域住民の孤食の現状とその対策の検討、第 16 回日本予防医学会学術総会、2018

長谷 亮佑、山口 奈津、ホセイン マハブ、小林 敏生、田邊 剛、中山間地域における食事と通院の現状と今後の検討、第 81 回日本民族衛生学会総会、2016

長谷 亮佑、山口 奈津、ホセイン マハブ、小林 敏生、田邊 剛、中山間地域住民の食事・買物に関する状況と自宅生活継続のための方策の検討、第 75 回日本公衆衛生学会総会、2016

長谷 亮佑、山口 奈津、ホセイン マハブ、小林 敏生、田邊 剛、中山間地域の一地区における住民の食事摂取と買物の状況、第 14 回日本予防医学会学術総会、2016

長谷 亮佑、李 ゼイエイ、ホセイン マハブ、小林 敏生、原田 規章、中山間地域住民における移住希望とその関連要因の検討、第 74 回日本公衆衛生学会総会、2015

長谷 亮佑、李 ゼイエイ、小林 敏生、河野 芳直、ホセイン マハブ、原田 規章、健康寿命をエンドポイントにした前向きコホート研究のための健康寿命とその要因に関するレビュー、第 79 回日本民族衛生学会総会、2014

長谷 亮佑、河野 芳直、ホセイン マハブ、李 ゼイエイ、小林 敏生、原田 規章、中山間地域住民における住み慣れた地域での生活継続の希望とその関連要因、第 73 回日本公衆衛生学会総会、2014

〔図書〕(計 0 件)

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

出願年：

国内外の別：

取得状況 (計 0 件)

名称：

発明者：

権利者：

種類：

番号：

取得年：

国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

山口大学大学院医学系研究科公衆衛生学・予防医学講座

<http://dphpm.med.yamaguchi-u.ac.jp/index.html>

## 6 . 研究組織

(1)研究分担者

研究分担者氏名：

ローマ字氏名：

所属研究機関名：

部局名：

職名：

研究者番号（8桁）：

(2)研究協力者

研究協力者氏名：

ローマ字氏名：

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属されます。