

2019年12月DF会員健康調査
専門家の先生方のコメント

東京都健康長寿医療センター研究所前副所長 高橋龍太郎先生

70 数歳という平均年齢の DF 会員の方々は、食事、運動、社会生活という健康活動の実際において、かなり良い状態を保っておられると思います。少し踏み込んで健康と老化について考えるとき、三つの側面に分類することが可能です。動物的側面、植物的側面、そして人間的側面の三つです。動物的側面とは、見たり聞いたり知覚と体を動かす運動機能です。今回の結果でも、年齢とともに歩行に多少の課題が出てきていること（「歩行の悩みについて」）がはっきりと読み取れます。また、目や耳の不自由さも多くなっているのではないのでしょうか。

人間的側面というのは、人間に特徴的な機能で、認知面と感情面が区別されます。今回の調査では、直接認知機能を問う質問はなかったので推測になりますが、年齢とともに「人や物の名前が思い出せない」という体験は増加しているのではないかと思います。中には、皆さんの関心の高い認知症の症状として現れている人もいるかもしれませんが、大多数は、年齢とともに「固有名詞」が出てこない、思い出すのに時間がかかるという“生理的加齢現象”であろうと思います。機会があれば調べてみるのもいいかもしれません。

感情面については、今の生活への満足感に関する質問（「幸福感に関して」）がありました。回答結果は、極めて高い割合で「幸せと感じている」というものでした。また、どのような時にそれを感じるかという記述回答の内容も、健康を実感するとき、配偶者や家族と過ごす時間、ごく日常のふとした瞬間、など毎日繰り返されるあたり前の日常の中に満足を感じるというものでした。

私は、高齢になればなるほど最も大切な課題がここにあると考えます。80 歳前後までは旅行や地域活動、趣味、仕事などを活発にしても、そのころになると後進に譲り活動範囲も狭くなるものです。健康面でも不安が多くなるかもしれません。そのような生活に自足する、満ち足りた感情が保たれることの大切さは強調しすぎることはないでしょう。今後の中心的なテーマになっていくと思います。

植物的側面については改めて紹介する機会があると思いますが、今回の調査の中で関連しているのは、健康の悩みの中で頻度が高かった排尿をめぐる症状が代表で、ちょっとした体の不調に関連する植物神経系（自律神経）の支配する内臓の老化の問題です。今後の研究が期待される領域です。

DF アンケート結果（歯科関係）について 歯科医 岩佐俊明先生

- ① 「歯科検診」については、8割の方々が定期的に受診している、という結果でした。
これはスウェーデン並みの、非常に良い定期的受診率であります。
日本の歯科健診受診率は非常に悪く、10%にもなっていないようです。
*「歯科健診」は、法制化されておりませんが、是非年1回は受診していただきたいと思
います。
- ② 「8020運動の周知度」については60%の方々がよく知っている、半面、知らない方が
20%でした。
8020運動は80歳で20本残存歯があることで、昭和62年時達成率は7%でしたが、現
在は達成率50%になってきました。
*会員全員の方が「8020運動」を周知していただきたく思います。
- ③かかりつけ歯科医については、90%の方が持っているという結果でした。
歯科医師会のデータでは60~70%ですので、比較しても大変良いことであると思
います。
*できれば、治療のみでなく、予防のための受診(チェック)もして頂きたいと思
います。
- ④食事時間についてですが、年代とともに時間をかけて食べていることが分かります。
お仕事をされている方ですとどうしても食事時間をかけられないことが考えられます。
また、年配になると、運動機能的にも動作がゆっくりになることも考えられます。
*できるだけゆっくり、時間をかけて食べることを推奨されます。
- ⑤、⑥ともに高齢になるにつれて口腔機能が衰えて起こる症状です。
むせると答えた方が30%、滑舌が悪くなったと答えた方が35%でした。
むせることは嚥下障害に繋がり、滑舌が悪いことは唾液の減少や、舌、口周辺の筋力低下
の表れです。
*普段から口腔周辺の筋力を鍛える体操（健口体操）や嚥下体操をお勧めします。
- ⑦⑧は、歯周病と全身疾患との関連についてですが、ともに半数ぐらいの方がご存じないと
の結果でした。
DF 会員の方々は、健康についての知識レベルがかなり高いので期待したのですが、この
項目に関しては、一般の方々と同様、皆様あまりご存じないことが分かりました。
歯周病は生活習慣病の一つであり、糖尿病、嚥下性肺炎、血管障害、骨粗しょう症、早産、
リウマチなど、全身疾患との関係が多く報告されています。
*歯周病と全身疾患についての見識を深め、少しでも全身疾患を進行させないためにも、
歯周病の予防を積極的に行い、皆様元気に過ごしていただくようお願い
します。

東京都健康長寿医療センター
社会参加と地域保健研究チーム
研究員 清野 諭先生

今回の調査対象者は、37～89歳の男性127名ということで、最近、我々が実施したある都市部での実態調査より、55-84歳男性4491名の結果を参考値としてお示しいたします。

●睡眠時間について

国立精神・神経医療センターによれば、平均睡眠時間は60歳台で6時間半ほどになり、80歳台になると6時間を下回ります。一般的には、6～8時間程度が成人の適正な睡眠時間と考えられています。

今回の6～8時間の割合が91%という結果は極めて高いといえます。A市の睡眠時間6～8時間の人の割合は55-64歳男性で64%、65-84歳男性では62%でした。

●喫煙習慣・飲酒習慣について

飲酒習慣者割合はやや高く、喫煙習慣者割合は極めて低いといえます。飲酒は適性量と頻度（休肝日を設ける）を守れば、悪いことはありません。

A市の飲酒習慣者割合は、55-64歳男性で75%、65-84歳男性では63%でした。飲酒習慣者割合は、55-64歳男性で30%、65-84歳男性では14%でした。

●運動習慣、食習慣、社会習慣の内容について

運動習慣者割合、食事時間の規則正しさ、欠食の少なさ、栄養バランスへの配慮、外出習慣、サークル所属については極めて良好で、申し分ない結果です。

近所づきあいに関しては、「お互いに訪問しあう人がいる」と「立ち話をする程度の人がいる」のいずれかに該当すれば“近所づきあいが親密である”と考えることができます。この割合は54%という結果でした。A市の同割合は、55-64歳で23%、65-84歳で46%であり、本対象者では近所づきあいが親密な方の割合も高いといえます。

●健康診断受診状況、かかりつけ医の有無について

健康診断受診状況は、概ね平均程度と考えられます。例えばA市の健康診断受診状況は、55-64歳で90%、65-84歳では82%でした。また、かかりつけ医をもっている人の割合も概ね平均程度と考えられます。A市のかかりつけ医がある人の割合は、55-64歳で65%、65-84歳で84%となっています。

●歯科検診の受診状況、歯科関係のかかりつけ医の有無について

歯科検診の受診状況と歯科関係のかかりつけ医がある人の割合については、非常に良好な結果と考えられます。A市の歯科関係のかかりつけ医がある人の割合は、55-64歳で65%、65-84歳で82%となっています。

●薬剤服用状況

薬剤服用者や多剤服用者の割合は、年齢とともに上昇します。割合としては概ね平均かやや高い程度と考えられます。

●歩行上の悩みについて

全体で16%という結果は低いといえますが、このような移動能力制限（階段昇段や連続歩行の困難感）は、加齢による生活上の不具合の初期兆候としても認識されています。下肢筋力の低下や膝痛等が主な関連要因ですが、最長従事職（腰や膝関節を酷使する業務に長年従事していた等）の影響も指摘されています。

A市においても、移動能力制限を有する人の割合は、55-64歳で5%、65-84歳で20%と、加齢に伴って増大しています。

●BMIについて

標準範囲の人の割合が80%と、体重管理を適切におこなっている人が多いものと思われます。65歳以上では、BMIが25kg/m²前後において健康障害のリスクが最も低くなることから、20~30kg/m²を至適BMIの目安としています。

●幸福感について

全体的に幸福感は高い結果ですが、70歳以下に限ってみると、幸福感がある人の割合は71%と比較的低くなっています。A市の幸福感がある人の割合は、55-64歳と65-84歳でいずれも90%以上となっています。

●口腔関連の項目について

口が乾きやすい人（33%）、汗物を飲んだときにむせる人（30%）の割合が高くなっている点が気になります。A市における「口の渇きが気になる」人の割合は、55-64歳の男性で15.1%、65-84歳の男性で21.4%、「むせることがある」人の割合は、55-64歳の男性で14.4%、65-84歳の男性で20.1%となっています。

●全体的な結果のまとめ

会員の睡眠時間、飲酒・喫煙、運動、食、社会習慣などの基本的な生活習慣については申し分ない結果であり、健康意識や実際の健康状態が極めて良好である様子が窺えました。全体的に結果が良好である中で、口腔関連の指標については、口の渇きやむせることを訴える人の割合が比較的高い結果となり、この点に留意が必要と考えられました。また、加齢に伴って歩行困難感を訴える人の割合が高まっていることから、運動の中でも下肢の筋力運動を取り入れていただくことなども課題の1つとして考えられます。

以上