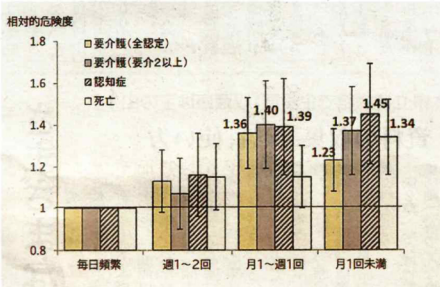


同居者以外の他者との交流頻度と健康指標との関連 (毎日頻繁を1としたときの交流頻度別の相対的危険度)



斉藤雅彦ほか、健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討：10年間のJAGESコホート（日本公衆衛生雑誌2015年第62巻第3号）から引用

人生100年時代 健康管理

桐生大学桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】 広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事。

的に満たされているのかどうかを判断するのは容易ではありませんが、簡便な指標として

③ 社会的に満たされていないと…

前回「健康とは、会的にも、すべての人が満足した状態にある」ということではないかと、弱った状態にある（日本WHO協会訳）ていまして、肉体的にも、精神的にも、そして社

会参加をしているかどうかがよく用いられている。内閣府が2017年全国の55歳以上の男

ことでますます健康自認が下がる、という悪循環があると思われる。では、社会的に満たされないは病気やフレイルになりやすいのでしょうか。高齢者についてのごさきまな調査・研究を行っている日本老年学学会詳細研究(JAGES)プロジェクトの報告紹介しましょう。

03年10月に愛知県内の在宅の65歳以上の高齢者で歩行・浴・排せつが自立している1万2085人（70歳未満が65.6%）について、同居者以外との交流頻度別に、その後の10年間における要介護状態への移行、認知症の発症、死亡を追跡調査

女3000名(回答1998名)で行った調査を紹介しましょう。

主観的に健康状態が「良い」と感じている人たちは、外出や入会話をする頻度、社会的活動への参加が多く、そのいずれにおいても「良い」と感じている人も、日常生活が不活

発になり、不活発になり、日常生活が不活発になり、不活発になり、日常生活が不活

国のように、要介護2(家事や買い物など)の動作に加え、食事は早期死亡(1・34倍)と多くなっています。高齢者の世帯との交流の少なさ(社会的孤立)が健康長寿を阻害する要因となることを示されています。

認知症が1・39倍と多く、さらには月1回未満(対象の7・4%)では早期死亡(1・34倍)と多くなっています。高齢者の世帯との交流の少なさ(社会的孤立)が健康長寿を阻害する要因となることを示されています。皆さんは他者と交流していませんか? ※次回は「高齢者の活動能力の指標」です。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。