

趣味・生きがいの有無が健康長寿に及ぼす影響

○富岡 公子、車谷 典男、細井 裕司
(奈良県立医科大学 県民健康増進支援センター)

【目的】 ポジティブな心理社会的要因が長生きにつながることを報告した先行研究は多数あるが、健康長寿（生活機能が自立した状態で長生きすること）につながるかどうか検討した報告は少ない。そこで、趣味や生きがいの有無が、寿命だけでなく、基本的日常生活動作（basic activities of daily living、以下 BADL）や手段的日常生活動作（instrumental activities of daily living、以下 IADL）に影響を与えるかどうか検証することを目的とした。

【対象と方法】奈良県内の A 自治体は 2011 年 2 月に、65 歳以上の全住民（2,481 名）を対象に自記式質問票を郵送法で配布し、2,061 名（83.1%）から回答を得た。解析対象は、①死亡をアウトカムにした長寿研究は BADL、IADL、趣味、生きがいの回答項目に欠損があった 208 名を除外した 1,853 名、②BADL 研究は上記の回答項目に欠損がなく、2011 年調査（ベースライン）時に BADL が自立していた者（1,556 名）のうち、2014 年調査（追跡）にも回答した 1,254 名、③IADL 研究は上記の回答項目に欠損がなく、ベースライン時に IADL が自立していた者（1,399 名）のうち、追跡にも回答した 1,162 名とした。

BADL は Barthel index を用いた。ベースライン時において Barthel index が 90 点以上であった者を 3 年間追跡し、追跡時に 90 点未満となった者を『BADL の低下あり』と判定した。IADL は老研式活動能力指標（TMIG-index）を用いた。ベースライン時において TMIG-index の手段的自立が満点であった者を 3 年間追跡し、追跡時に満点未満となった者を『IADL の低下あり』と判定した。説明変数は、ベースラインの趣味・生きがいの有無により分類した 4 群（共にあり、趣味のみあり、生きがいのみあり、共になし）とした。共変量は、年齢、性、BMI、収入（保険料段階）、飲酒習慣、喫煙歴、現病歴、認知機能およびうつとした。

統計解析は、長寿研究は 2011 年 2 月から 2014 年 11 月までの死亡を目的変数に、Cox 比例ハザードモデルを用いて、死亡に対する調整ハザード比（HR）と 95%信頼区間（95% CI）を求めた。BADL および IADL 研究に関しては、多

重ロジスティック回帰分析を用いて、BADL または IADL の低下に対する調整オッズ比（OR）と 95% CI を求めた。

【結果】追跡期間中、死亡は 248 名（13.4%）、ADL の低下は 119 名（9.5%）、IADL の低下は 178 名（15.3%）で認められた。多変量解析の結果（表）、共変量で調整してもなお、趣味・生きがいが共にある群と比較して、趣味・生きがいが共にない群は、死亡（HR = 2.08, 95% CI: 1.47-2.94）、BADL の低下（OR = 2.74, 95% CI: 1.44-5.21）、IADL の低下（OR = 1.89, 95% CI: 1.01-3.55）のリスクが有意に高かった。

【考察】趣味や生きがいの有無が、寿命だけでなく、BADL や IADL に影響を与えることが示唆された。地域高齢者に対して、趣味・生きがいを持つことを促す対策を講じると、健康長寿につながる可能性がある。ただし、今回の研究は趣味・生きがいの有無を尋ねたのみで、共変量も十分ではない。今後、趣味の内容別に生活機能との関連を調査し、社会経済的要因を共変量に加えて、健康長寿につながる具体的な趣味活動を明らかにしたいと考えている。

表 1. 多変量解析の結果

	未調整	調整済み
死亡に対するハザード比 (95% CI)		
共にあり	1.00	1.00
趣味のみ	1.77 (1.07-2.93)	1.14 (0.68-1.91)
生きがいのみ	2.51 (1.80-3.50)	1.66 (1.17-2.35)
共になし	4.87 (3.62-6.56)	2.08 (1.47-2.94)
BADL の低下に対するオッズ比 (95% CI)		
共にあり	1.00	1.00
趣味のみ	3.11 (1.62-5.99)	1.95 (0.96-3.95)
生きがいのみ	3.57 (2.23-5.73)	2.56 (1.55-4.22)
共になし	5.90 (3.33-10.44)	2.74 (1.44-5.21)
IADL の低下に対するオッズ比 (95% CI)		
共にあり	1.00	1.00
趣味のみ	0.97 (0.47-2.01)	0.67 (0.31-1.45)
生きがいのみ	1.96 (1.29-2.99)	1.58 (1.02-2.47)
共になし	3.19 (1.81-5.63)	1.89 (1.01-3.55)