

中高年者のこころの健康についての学際的
大規模縦断研究 — 予防への戦略の展開
A large-scale interdisciplinary longitudinal study
on mental health in the middle-aged and elderly persons
— development of strategy for prevention

下方 浩史 (Shimokata Hiroshi)
国立長寿医療センター研究所・疫学研究部・部長



研究の概要

2,400名の40歳以上の無作為抽出地域住民での10年間にわたる追跡調査から、鬱や認知機能障害など中高年者こころの健康について実態を明らかにするとともに、こころの健康に影響を及ぼす社会・心理的、医学的背景について検討を行い、さらに遺伝子多型による検討も加えて、こころの健康問題への対応に関する新たな戦略の構築を目指す。

研究分野：医歯薬分野

科研費の分科・細目：社会医学・公衆衛生・健康科学

キーワード：縦断的研究、中高年者、地域住民、こころの健康、認知機能

1. 研究開始当初の背景

日本の社会の高齢化が急速に進み、要介護の高齢者や認知症を有する高齢者が増えている。また社会的な負担が増大し、ストレスに対処できず鬱病になる中高年が増え、自殺者は毎年3万人を超えるようになった。中高年者のこころの健康を守るための総合的な研究の実施が求められている。

2. 研究の目的

本研究は地域住民の大規模集団を対象とした疫学的調査から、中高年者のこころの健康問題を、特に鬱や自立性・自尊心の低下、認知機能障害に焦点を当てて、その実態と発生要因を明らかにし、予防を主体にした、こころの健康問題への対応に関する新たな戦略の提言を行うことを目的とする。

3. 研究の方法

(1) 対象：対象は地域住民からの無作為抽出者(観察開始時年齢40-79歳)である。一日7名、1年間で約1,200人について検査を行い、平成9年から2年ごとに追跡観察を行っている。追跡中のドロップアウトは、同じ人数の新たな補充を行い、定常状態として約2,400人のコホートとしている。
(2) 測定項目：解析に使用する第1次から第6次調査までの蓄積データ項目は、
①心理的調査：認知機能および知能検査、記憶検査、うつ尺度、パーソナリ

ティ、自尊感情尺度、Type A 行動パターン、ライフイベント、ストレス対処行動、死の態度尺度、生活満足度、QOL

②社会的背景調査

③身体的背景因子調査：病歴、薬物調査、頭部MRI、頸動脈超音波断層、血液検査など

④遺伝子多型検査：参加者のほぼ全員の保存DNAから候補224種類の遺伝子多型のタイピングを終えている。

4. これまでの成果

(1) 調査の実施および結果の公開

平成20年から第6次調査を実施している。終了した第5次調査までのデータについては年齢・性別にまとめたモノグラフとしてインターネット上に英文で公開した。

(2) こころの健康問題の実態の検討

①認知機能障害の頻度：男性5.0%、女性4.5%が認知症であるが、治療を受けている人はほとんどいないこと、60歳以上の地域住民の1.5%が毎年認知症となり、80歳以上では毎年4.0%が認知症となっていた。

②認知機能の加齢変化：一般的な事実についての知識量を測定する「知識」の得点は、70歳代でも維持されていた。情報処理のスピードと正確さを測定する「符号」の得点は、60歳代以上で緩やかに減少した。

③記憶の加齢変化：直後再生、遅延再生ともに年代が高くなるにつれて低下すること、直後再生では男性よりも女性の得点が高いことが示された。

④主観的幸福感：年齢が高いほど人生全体への満足度が高く、心理的安定と老いについての評価が低いことが示された。

⑤QOL：60代で包括的なQOLが高く、心理的領域は男性で、社会的関係は女性で高かった。

(3) 各背景要因とこころの健康

1) 心理・社会的要因

①知的機能と余暇活動との関連：知的機能の保持・向上にも余暇活動が関連する可能性が確認された。

②認知機能と喫煙習慣：高年群(60-79歳)で喫煙習慣がある場合に言語性知能が低く、また動作性知能は中高年全体で低かった。

③主観的幸福感の要因：男性では肯定的対人関係が、女性では否定的対人関係が幸福感に影響し、また家族内で何かの役割を持つことは、高齢者の主観的幸福感に肯定的な方向に作用していた。

④転倒：転倒恐怖感を持つ者の頻度と要因、転倒予防へのサポートの重要性を示した。

⑤ストレスとこころの健康：対人関係と健康、身近の人の死などのライフイベント体験、抑うつとの関連等を中心にストレスに関わる検討結果を本にまとめて出版した。

2) 医学・身体的要因

①抑うつの関連要因：知的能動性や社会的役割の低下が抑うつを高めること、性・教育歴・居住形態・主観的健康感は活動能力を介して抑うつに影響すること、低所得、主観的な健康不良は直接的にも抑うつ増大に影響していた。

②傷病経験：男性ではケガ・病気の体験は主観的幸福感への影響はなかったが、女性では幸福感の低下につながっていた。

3) 栄養学的要因

①認知機能：多価不飽和脂肪酸と大豆由来イソフラボン摂取で認知機能の低下を予防できることが明らかになった。

②抑うつ：果物・カロテノイド摂取が抑うつを予防する可能性が示された。

(4) 遺伝子多型とこころの健康

中高年者のこころの健康の素因としての遺伝子多型について検討を行い、認知機能障害に関連する遺伝子多型、喫煙で認知機能が悪くなりやすい遺伝子多型を見出した。

5. 今後の計画

①調査の実施および結果の公開：2年ごとの調査を継続して行い、結果をモノグラフとして公開していく。

②実態および背景要因解析：中高年のこころの健康の実態および社会的背景、医学的要因、栄養の影響などの関連要因の解析を系統的に進めていく。

④遺伝子多型：こころの健康との関連解析を網羅的に行っていく。

⑤提言：こころの予防を主体にした、中高年者のこころの健康を守る新たな対応方法の提言を目指す。

6. これまでの発表論文等(受賞等も含む)

(研究代表者は太字、研究分担者は二重下線、連携研究者は一重下線)

西田裕紀子、新野直明、安藤富士子、下方浩史：地域在住中高年者の抑うつの関連要因－日常活動能力に着目して－。日本未病システム学会雑誌 12(1)：101-104, 2006.

Shimokata H, Ando F, Fukukawa Y, Nishita Y: Klotho gene promoter polymorphism and cognitive impairment. *Geriatr Gerontol Int*, 6; 136-141, 2006.

福川康之：老化とストレスの心理学－対人関係論的アプローチ、弘文堂、東京、2007

西田裕紀子、福川康之、丹下智香子、安藤富士子、下方浩史：地域在住中高年者・高齢者のエピソード記憶に関する横断的検討。日本未病システム学会雑誌 13(1)：74-77, 2007.

西田裕紀子、丹下智香子、福川康之、安藤富士子、下方浩史：地域在住中高年者・高齢者の生活の質－WHO QOL26を用いた検討－。日本未病システム学会雑誌 13(2)：308-310, 2007.

丹下智香子、西田裕紀子、安藤富士子、下方浩史：地域在住男女高齢者の主観的幸福感に傷病経験が及ぼす影響の検討。日本未病システム学会雑誌 13(2)：305-307, 2007.

Fukukawa Y, Kozakai R, Niino N, Nishita Y, Ando F, Shimokata H: Social support as a moderator in a falls prevention program for older adults. *J Gerontol Nurs* 34(5); 19-25, 2008.

安藤富士子、今井具子、西田裕紀子、丹下智香子、大塚礼、加藤友紀、下方浩史：地域在住中高年者の果物・カロテノイド摂取と抑うつに関する縦断的研究。日本未病システム学会雑誌 14(2)：118-120, 2008.

安藤富士子、下方浩史：老化に関する長期縦断疫学調査の概要と栄養疫学的側面からみた中高年者の心理的健康。基礎老化研究 30(1)：9-14, 2006.

下方浩史、安藤富士子、西田裕紀子、丹下智香子：未病としての軽症認知症－生活習慣の是正。日本未病システム学会雑誌 14(1)：25-29, 2008.

下方浩史、安藤富士子：リスク集積と認知症。循環器科 64(6)：552-558, 2008.

ホームページ：<http://www.nils.go.jp/department/ep/index-j.html>