

目的

高齢化が急速に進む今日では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小が大きな目標となっている。そのため高齢者に対し「疾患予防」を「食生活」と「心のケア」の両面から支援することは極めて重要である。



そこで、健常者の高齢者および要介護高齢者の各集団を対象に、ストレスに関する疫学調査を試み、高齢者のストレスやうつ状態の実態調査を実施し、食との関連性を検討した。



表1. 調査研究計画

調査方法	調査内容	調査群	グループ分類	グループ別に比較
介護保険区分	認定なし群	認定なし群	認定なし群	↓
	要介護1~2群	要介護認定群	要介護認定群	
身体状況調査	要介護3~5群	要介護認定群	要介護認定群	↓
	身長・体重・BMI	3タイプに分類	3タイプに分類	
アンケート調査 (高齢者78名)	睡眠時間	生活の充実度	因子分析	3タイプ別に検討 (分散分析・共分散分析)
	生活の充実度	自己効力感	因子分析	
食嗜好度	食欲	嗜好品のメニュー	因子分析	相関・共分散分析
	嗜好品のメニュー			

② ストレスとうつ状態について

うつ状態の自己診断の結果を4段階で評価し、30点以下を「正常範囲」、31~42点を「軽いうつ状態」、43~62点「中等度のうつ状態」、63~77点「重度うつ病」、78点以上「強いうつ病」の5段階に分類した。「要介護認定群」：重度うつ状態3%・中等度うつ37%・軽度うつ33%・正常27%、「認定なし群」：重度2%・中等度30%・軽度30%・正常38%であり、要介護認定群の方がうつ傾向がやや強い傾向を示した(図2)。

③ ストレス状態における因子分析の結果(表2)

うつ状態の因子を明確にするために因子分析を行った。その結果、眠れない・食欲がないなどの健康障害が第1因子となり、第2因子では無価値評価、第3因子は意気消沈感の因子が抽出された。また、因子ごとに「要介護認定群」と「認定なし群」を比較検討した結果、有意な差が認められた(図3)。

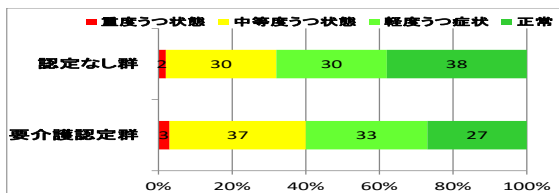


図2. うつ症状の評価

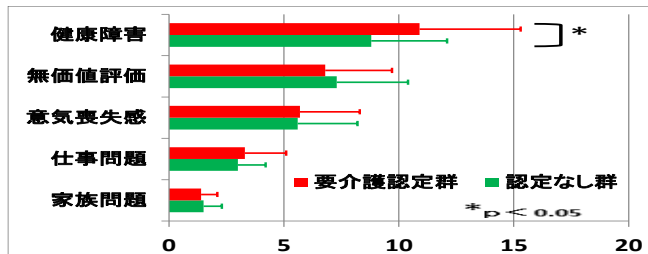


図3. 各群におけるストレス反応の特徴

④ 生きがい感における因子分析

因子分析の結果、第1因子：満足感、第2因子：存在価値、第3因子：達成感、第4因子：将来への希望であった(表3)。

因子	I	II	III	IV
第1因子 満足感 (α = 0.907)				
13 毎日充実している	0.880	0.159	0.182	0.195
9 幸せである	0.808	0.056	0.027	0.106
1 満足している	0.802	0.001	0.285	0.024
17 物事が順調である	0.607	0.137	0.346	0.019
5 毎日楽しい	0.543	0.028	0.074	0.206
18 バラ色である	0.501	0.138	0.481	0.300
第2因子 存在価値 (α = 0.872)				
11 存在価値あり	0.233	0.778	0.345	0.150
7 自分の行為に人が喜び	0.101	0.729	0.166	0.270
3 信頼されている	0.052	0.657	0.203	0.220
第3因子 達成感 (α = 0.707)				
14 実物ができる	0.141	0.175	0.637	0.028
15 自らの達成感	0.204	0.372	0.561	0.226
第4因子 将来への希望 (α = 0.794)				
12 やる気	0.244	0.513	0.026	0.707
4 将来への希望	0.033	0.189	0.412	0.692
16 目的がある	0.005	0.465	0.120	0.517
固有値	3.545	2.619	1.856	1.674
累積寄与率(%)	19.7	34.2	44.5	53.8

考察

要介護群・認定なし群の両群において、健康障害のストレス項目に有意な差は認められたが、充実感や生きがい感においては同様の結果であり、「存在価値」や「満足感」など「尊厳を認めること」が最も重要であり、「存在価値が認められる」と「うつ状態が減少し、食欲が増進すること」を認めた。

調査方法

① 調査対象：奈良市及び京都府の介護老人保健施設2施設の入所者に対して個別面接法による聞き取り調査を実施した。さらに、健常者やデイケアの利用者に対して同様の調査を行い、そのうち介護保険区分の回答が有効であった78名(62~102歳、男17・女61)を対象に調査を実施した(倫理審査委員会の承認済)。

② 調査期間：2016年5月~6月
2016年10月~2017年3月

③ アンケート項目：生活状況、生活充実感、ストレス状況、ストレス状況下の食意識、生きがい感、うつ状態の自己診断、自己効力感

(2) 研究成果

A) 被験者の属性

要介護認定群(33名:82.0±9.0歳)、認定なし群(45名:80.3±8.1歳)に分類した。

B) 調査結果

① 生活充実感

充実感について「低い(1~3点)」「普通(4~7点)」「高い(8~10点)」の3段階に分類して比較を行った。要介護認定群では、充実感が「低い」者は24%、「普通」者は58%、「高い」者は18%であったが、認定なし群では充実感が「低い」者は7%、「普通」者は78%、「高い」者は15%であった(図1)。

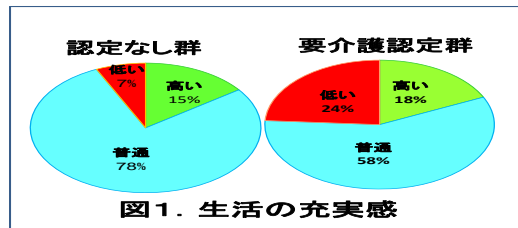


図1. 生活の充実感

表2. 高齢者のストレス因子分析

因子	I	II	III	IV	V
第1因子 健康障害 (α = 0.771)					
21 健康が心配	0.652	0.111	0.302	0.034	0.070
18 疲れる	0.622	0.223	0.055	0.128	-0.133
11 孤独になる	0.593	0.187	0.179	0.122	0.408
20 眠れない	0.541	0.019	0.190	0.101	0.032
19 食欲がない	0.514	0.395	-0.073	0.191	0.043
第2因子 無価値評価 (α = 0.804)					
6 自分は無価値	0.183	0.755	0.000	0.002	0.271
10 決断ができない	0.134	0.640	0.178	0.189	-0.074
7 将来に希望がない	0.135	0.630	0.183	0.117	0.144
1 不幸な気分	0.377	0.515	0.347	-0.039	0.428
第3因子 意気喪失感 (α = 0.792)					
3 近々なくなる	0.399	0.065	0.689	0.191	0.213
4 希望が無くなる	0.201	0.467	0.682	0.053	0.079
5 がつかりする気分	0.188	0.093	0.631	0.497	0.294
2 悲しい気分	0.377	0.395	0.528	0.119	0.316
第4因子 仕事問題 (α = 0.823)					
16 仕事をしない	0.198	0.109	-0.001	0.812	-0.120
14 仕事に興味がない	0.125	0.127	0.298	0.995	0.232
第5因子 家族問題 (α = 0.651)					
12 家族に興味がない	0.187	0.375	0.012	0.104	0.523
固有値	3.157	2.661	2.332	1.958	1.417
累積寄与率(%)	14.4	26.4	37.0	45.9	52.4

⑤ ストレス状況下における食欲について

ストレス時における食欲については、「減少する」と回答した者が18%、「普段と変わらない」と回答した者が78%、「増大する」と回答した者が4%であった。男女別に比較すると、男性では「普段と変わらない」と回答した者が約9割を占めたのに対し、女性では25%の者がストレス時に食欲が変化すると回答した。ストレス時には、要介護認定群の方が食欲の減少を訴えている傾向が認められた。

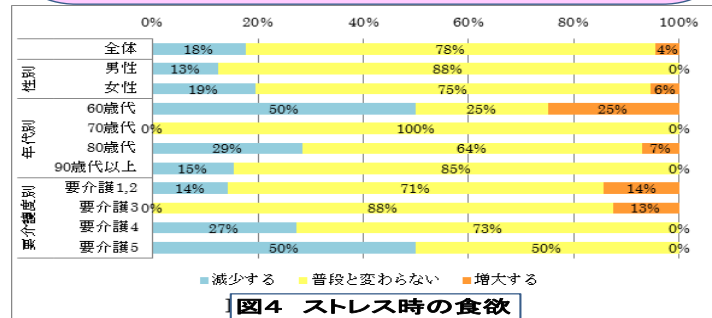


図4. ストレス時の食欲

⑥ 好きな食べ物

両群とも1位が寿司であったが、ストレス状況下で食べたいくなる食事は、要介護認定群では果物、和菓子、和食であるのに対して、認定なし群では和食以外に肉料理が認められた。

寿司(嚥下食)

