

■研究・実践の課題（テーマ）

健常高齢者の長期縦断疫学フォローアップ研究（Nagoya Longitudinal Follow up Study for Healthy Elderly: NLFS-HE）

■主任研究者 岡田希和子

■共同研究者 宇野千晴

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【研究の目的】

本研究は、地域在住高齢者を対象に縦断的観察を行い、身体機能、身体活動、栄養状態、精神心理状態、社会的要因など多面的な観点から、フレイルに関連する因子を明らかにすることを目的として継続的に実施している。

フレイルは、要介護状態や入院、死亡リスクの増加に関連する重要な病態であり、特に75歳以上の後期高齢者においては、低栄養への対策が重要とされている。これまでに申請者らは、“塩分過多”や“砂糖・脂肪過多”の食事パターンとフレイルリスクとの関連、食の多様性と骨格筋量との関連などを明らかにしてきた。

一方で、フレイルに関する研究の多くは身体的側面に焦点が当てられており、健康・食情報の理解や活用能力といったリテラシーの視点は十分に検討されていない。本研究では、食生活リテラシーに着目し、その実態およびフレイルとの関連を検討することとした。

【方法】

対象は、名古屋市高年大学鯉城学園に在籍していた地域在住高齢者とし、フォローアップ調査を実施した。今年度は、郵送によるアンケート調査および測定調査を行った。

アンケート調査では、基本属性、運動能力、栄養・食事、口腔機能、精神心理状態、社会性を評価した。測定調査では、身体計測、身体機能、骨密度に加え、口腔嚥下機能（舌圧、咀嚼力、滑舌）および認知機能（のう KNOW）を測定した。

リテラシーは、「新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から食情報を集められる」「たくさんある情報の中から、自分の求める食情報を選び出せる」「食情報がどの程度信頼できるかを判断できる」「食情報を理解し、人に伝えることができる」「食情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる」の5項目であり、回答は「全くそう思わない（1点）」～「強くそう思う（5点）」の5段階で、全5項目の平均得点から得点を算出した（食生活リテラシー（Healthy Eating Literacy）尺度（以下、HEL尺度））。

【結果】

対象者は 285 名（平均年齢 76.0 ± 3.8 歳、女性 162 名 [56.8%]）であった。HEL 尺度の平均得点は 3.61 ± 0.66 点であった。MNA-SF による栄養状態別に比較した結果、「低栄養のおそれあり」群は「栄養状態良好」群に比べて HEL 尺度が有意に低値であった ($P=0.015$)。また、フレイル状態別に比較した結果、ロバスト群に比べてプレフレイル群およびフレイル群において HEL 尺度は有意に低値を示した ($P=0.023$)。

【考察や提案】

本研究により、食生活リテラシーの低さが、低栄養およびフレイル状態と関連する可能性が示された。

高齢者における低栄養の要因は多岐にわたるが、従来の身体的・社会的要因に加え、健康・食情報の理解および活用能力といった認知的側面が関与している可能性が考えられる。すなわち、適切な食事行動の実践には、単なる知識の有無だけでなく、それを選択・判断し行動に結びつけるリテラシーが重要であると示唆される。

本研究は横断的解析であるため因果関係の解釈には限界があるが、今後は縦断的解析により、食生活リテラシーがフレイルの発生・進展に及ぼす影響について検討する必要がある。