

■研究・実践の課題（テーマ）

健常高齢者の長期縦断疫学研究

(Nagoya Longitudinal Study for Healty Elderly:NLS-HE)

■主任研究者 岡田希和子

■共同研究者 松下英二、下末祥代、佐竹昭介、大西丈二、葛谷雅文

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

高齢化が進む我が国において、平均寿命と健康寿命の乖離が大きな社会問題となっている。サルコペニアは健康寿命の延伸を阻害し得る要因として考えられている。そこで、本研究では健常高齢者におけるサルコペニアの要因の検討を行った。

【方法】

対象は高年大学に在学及び卒業した 60 歳以上の健常高齢者のうち調査項目に欠損がある者、サルコペニアと診断された者を除いた男女 480 名（男性 203 名、女性 277 名）とした。身体計測は、年齢、体格・体組成、骨密度を測定し、運動機能として歩行速度、握力、運動量調査（Modified Baecke Questionnaire: : MBQ）を行った。栄養評価（Mini Nutritional Assessment : MNA）と食物摂取頻度調査、口腔機能（天然歯数、義歯数、咬合力）、精神状態（Geriatric Depression Scale-15 : GDS-15、Visual Analogue Scale : VAS）、基本チェックリスト、社会参加（社会ネットワーク尺度）についても調査を行った。サルコペニアの診断はアジアサルコペニアワーキンググループ(AWGS) の基準に基づき、筋肉量、歩行速度、握力の 3 項目で評価し、正常（以下、正常群）とプレサルコペニア(以下、プレサルコ群)の 2 群に分け、比較・検討をした。

【結果】

対象者のうち、99 名（20.6%）がプレサルコペニアと診断された。男女ともに身長、体重、BMI、体脂肪、腹囲、上腕筋面積、下腿周囲長、骨格筋量、SMI、四肢筋肉量、握力、骨密度がプレサルコ群で有意に低値を示した($p < 0.05$)。MNA は男女ともにプレサルコ群で有意に低値を示し、MNA の項目のうち BMI、上腕周囲長、下腿周囲長が有意に低値であった($p < 0.05$)。食事摂取状況は、男性で肉類、嗜好飲料、女性では乳類の摂取量が有意に少なかった($p < 0.05$)。口腔機能は男性では有意な差はみられなかったが、女性で咬合力がプレサルコ群で有意に低値であった。精神状態は GDS-15、VAS とともに有意な差はみられなかった。基本チェックリストでは男性で「認知症傾向にある」、女性では、「栄養状態不良」の項目がプレサルコ群で有意に高値を示した。社会参加では男女ともに「仕事をしている」にプレサルコ群で有意な差がみられ、男性では「近くの友人・親戚宅を訪問している」も有意に低値であった。

【考察】

日常的な活動を増やし、筋力、筋肉量、骨密度を維持することがサルコペニア予防の一助になり得ると考えられた。