

■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 松下英二、宇野千晴

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

本研究は、地域在住高齢者を縦断的に観察し、身体機能、身体活動、栄養、精神心理状態、社会的問題からフレイルに関連する因子を抽出することを目的としている。

フレイルは、特に 75 歳以上の後期高齢者においてフレイルの原因となる身体機能や認知機能の低下に関連する低栄養への対策が重要視されている。健康障害や低栄養は入院や死亡リスクが増加することが明らかであり、日々の食事を通じて低栄養予防や改善の取り組みが数多くなされている。良好な栄養状態を保つための食事パターンの検証や多様な食品を摂取することの有効性が示され、申請者らのグループの研究においても、“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や食の多様性と骨格筋量との関連などについて明らかにしてきた。これまでも高齢者のフレイルに対する様々な要因の検討や介入方法とその効果が提唱されているが、これらはフレイルの身体的側面に着目したものがほとんどであった。そこで、本研究において食事や口腔機能に着目、運動、身体組成、認知機能、抑うつ、社会機能といった様々な要因から健康状態の維持や要介護、治療に至るまでのプロセスを明らかにする。地域在住高齢者を多角的に長期的に観察することにより、要介護に至るプロセスの解明につながり、介護予防における重要な戦略となり得る可能性があると考ええる。

【方法】

本研究では、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を対象とし、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と測定調査を実施した。調査項目は、基本背景、運動能力、栄養・食事、口腔機能、精神心理状態、社会性などについてアンケート調査を実施する。測定調査では、身体計測や身体機能、骨密度、口腔嚥下機能（舌圧、咀嚼力、滑舌、歯数）、認知機能（のう KNOW）を実施した。また、健常高齢者の長期疫学研究（名古屋学芸大学研究倫理委員会；承認番号 83）のデータも活用し、フレイル関連因子について横断的かつ縦断的に検証を行った。

【結果】

研究① 地域在住高齢者におけるたんぱく質摂取と 3 年後の新たなフレイル発症との関連

ベースライン時にロバストであった高齢者 202 名（平均年齢 68.8 歳）のうち、39 名（19.3%）

がプレフレイルに進展した。フレイルに進展した者はいなかった。総たんぱく質の高摂取 (Odds ratio (OR)=0.65、 95% confidence interval (CI) = 0.32-0.90、 p for trend = 0.02)、なかでも、動物由来のたんぱく質の高摂取が、3 年後のフレイルの進展と関連していた (OR=0.55、 95%CI= 0.30-0.95、 p for trend = 0.02)。一方、植物由来のたんぱく質とフレイルの進展との関連性は認められなかった。

研究② 地域在住高齢者における食事の満足度と心理・社会面の関係

対象者 240 名 (平均年齢 75.0 ± 4.5 歳 ; 男性 45.4%) の食事関連 QOL は、 69.8 ± 9.1 点であった。食事関連 QOL 得点に性差はみられなかった。食事関連 QOL と、CNAQ ($r=0.279$ 、 $P<0.001$)、GDS-15 ($r=-0.344$ 、 $P<0.01$)、LSNS-6 ($r=0.198$ 、 $P=0.002$) において、有意な相関を認めた。MNA-SF については、有意な差はみられなかった。