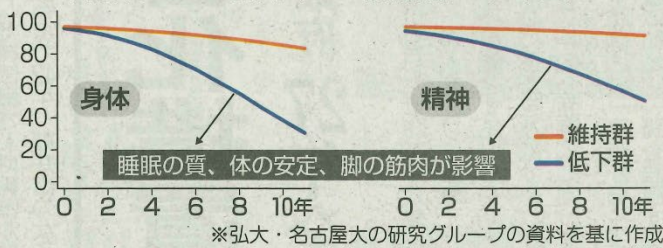


高齢者生活の質「睡眠が鍵」

弘大・名大グループ 岩木データ活用調査

高齢者のQOL点数(100点満点)の経年変化



脚筋力、体安定性も

研究では、健康状態が日常生活に与える影響を総合的に評価する国際指標「SF-36」を使い、身体面、精神面、社会生活など八つの側面から健康関連QOLの長期的な変化を分析した。その結果、一部のQOLは年齢とともに「様」に下がるのではなく、同じ水準から出発しても、高い状態を保つ「維持群」と、途中から急激に低下する「低下群」に分かれる傾向が示された。

特に差が大きかったのは、体調や気分の影響で日常生活に支障を感じるかどうかを示す「日常役割機能」の身体と精神の2項目。調査開始時点のQOL点数(100点満点)がほぼ同じであっても、数年後には明確な差が生じていた。QOLが低下した人の特徴を詳しく調べたところ、眠りの浅さや寝つきの悪さ、日中の眠気といった睡眠の「質」の悪さが、身体面と精神面の双方のQOL低下と強く関連していることが分かった。一方で、就寝時刻や起床時刻といった

睡眠スケジュールには、維持群と低下群で大きな違いは見られなかった。

また、脚の筋力や体の安定性の低下は身体面のQOL低下と関連していることや、気分の落ち込みなどの抑うつ傾向は精神面のQOL低下と結びついていることも確認された。

名古屋大学大学院医学系研究科の中村昌弘准教授は「今回の研究は、岩木健診で長年蓄積されたビッグデータと、名古屋大が専門とするヘルスデータサイエンス技術の両方があることで初めて実施できた」と説明。「ある時点のQOLが同じでも、その後の経過は大きく分かれる。睡眠や体力、心の状態に早期から目を向けることが、健康寿命の延伸につながる」と話した。

弘大の村下公一副学長は「今回の研究成果を、市民の健康づくりに役立ててもらいたい」と語った。

研究成果は8日付で、国際学術誌「サイエンティフィック・リポーツ」に掲載された。

眠りの質の違いが、高齢者の将来の「生活の質(QOL)」を大きく左右する」とが、弘前大学と名古屋大学の研究グループの調査で分かった。研究グループは、弘前市岩木地区で弘大が実施している「岩木健康増進プロジェクト健診(岩木健診)」のデータを活用して、地域の高齢者910人を最長12年間追跡。睡眠の質に加え、脚の筋力や体の安定性の低下、抑うつ傾向といった要素が、将来的なQOL低下と深く関係していることを明らかにした。

(菊合賢)