

京都大学	博士（社会健康医学）	氏 名	木 村 友 美
論文題目	Eating alone among community-dwelling Japanese elderly: association with depression and food diversity （日本の地域高齢者の孤食の実態：抑うつと食多様性との関連）		
（論文内容の要旨）			
食事の質や食行動は高齢者の健康問題に関わる重要な要因の一つである。高齢者人口の急激な増加とそれに伴う独居高齢者の増加によって、近年、高齢者の孤食が社会的関心事となっている。しかしながら、高齢者の孤食の実態とその健康への関連は未だ研究されていなかった。そこで、本研究では、地域在住高齢者の孤食の実態を明らかにし、孤食が高齢者の健康度および食事摂取状況とどのように関連しているかを明らかにすることを目的とした。 食事の質を調査するにあたり、本研究に先立って「食の多様性スコア 11-item Food Diversity Score Kyoto (FDSK-11)」を独自に開発した（参考論文 1）。これは食事摂取の多様性を定量的にはかる指標で、11 食品群の摂取頻度をスコア化するものである。加齢に伴う咀嚼困難や消化不良などの症状により、高齢になると食の多様性は低下するとされており、これに先立った研究でも高齢者の咀嚼困難の実態とその健康との関連も明らかにした（参考論文 2）。FDSK-11 を実際に用いて調査した結果、食の多様性が低い高齢者ほど年齢が高く、BMI 値が低く、咀嚼困難感があり、また食の多様性が低い高齢者では日常生活機能（Activities of Daily Living, ADL）、主観的幸福感（Quality of Life, QOL）ともに低く、抑うつ傾向があることが明らかとなった。 本研究では、孤食との関連を調べる項目として、FDSK-11 を用いた食多様性、咀嚼困難感、ADL、QOL、抑うつ傾向を評価した。対象は、高知県土佐町における 65 歳以上の地域在住高齢者とし上記の項目に完全回答したもの 856 名（完全回答率 69.3%、平均年齢 76.6 歳、男:347 女:509 名）とした。 結果、本研究対象者のうち 33.2%が日常的に一人で食事をしているという実態が明らかとなった。注目すべきは、家族と同居していた高齢者 697 人のうちでもそのうち 19.5%は一人で食事を摂っていたという事実であった。孤食の高齢者では、抑うつ傾向のある高齢者の割合が有意に高く（22.9 % v.s.12.2%, $P<0.001$）、QOL のスコアも有意に低い（58.5 ± 22.7 vs. 62.2 ± 21.1 $P=0.019$）ことが明らかとなった。これらは、年齢・性別調整後も有意な差がみられた。高齢者の孤食は、実際に心理的状況に関連しているということが明らかになった。食多様性については FDSK-11 スコアが孤食の高齢者で有意に低く（9.9 ± 1.3 vs. 10.2 ± 1.3, $P=0.002$）BMI も孤食高齢者において低値であったことから食事摂取の乏しさやそれに伴う低栄養との関連が示唆された。さらに、孤食と有意に関連のみられたこれらの項目をもとにロジスティック回帰分析を用いて多変量解析を行うと、抑うつ傾向は年齢、性別、BMI、食多様性の影響とは独立して有意に関連があることが判明した（OR: 1.42, CI: 1.00-2.11, $P=0.043$）。同様に、食多様性に関しても、これらの項目と独立して有意な関連が見られた（OR: 0.76, CI: 0.64-0.97, $P=0.002$）。 本研究では、高齢者の孤食が抑うつ、QOL、食事摂取状況に関わる重要な健康関連要因であることを明示した。食事を共にするという、比較的簡易で安価な介入が、高齢者の抑うつや低栄養を改善する可能性が本研究によって示唆された。			

(論文審査の結果の要旨)			
食事の質や食行動は高齢者の健康に関わる重要な要因である。近年、孤食が社会的に注目されているが、高齢者の孤食の実態と健康との関連については不明である。本研究の目的は、地域高齢者の孤食の実態を明らかにし、孤食と健康度との関連を明らかにすることにある。 予備的研究として、「11-item Food Diversity Score Kyoto (FDSK-11)」を独自に開発し、食多様性が低い高齢者ほど年齢が高く、BMI 値が低く、咀嚼困難感があり、日常生活機能(ADL)と生活の質(QOL)が低く、抑うつ傾向があることを明らかにした。 本研究では、孤食との関連項目として、食の多様性(FDSK-11)、咀嚼困難感、ADL、QOL、抑うつを評価した。対象は、高知県T町在住の 65 歳以上の地域高齢者 856 名(平均年齢 77 歳)である。 結果、対象者のうち 33%が日常的に孤食である実態が明らかとなった。注目すべきは、家族と同居の高齢者 697 人のうち 20%が孤食という事実である。孤食の高齢者では、抑うつ傾向のある割合が有意に高く QOL も低かった。また、孤食の高齢者では食多様性が低く、BMI も低値であることから食事摂取の乏しさやそれに伴う低栄養との関連が示唆された。 本研究は、高齢者の孤食が抑うつ、QOL、食事摂取状況に関わる重要な健康関連要因であることを明示した。食事を共にとるという「食事介入」の可能性を提言した。 以上の研究は高齢者の食と健康との関連の解明に貢献し老年医学に寄与するところが多い。 したがって、本論文は博士(社会健康医学)の学位論文として価値あるものと認める。 なお、本学位授与申請者は、平成23年12月22日実施の論文内容とそれに関連した試問を受け、合格と認められたものである。			
要旨公開可能日： 年 月 日 以降			