

## 日本人高齢者の会食の機会とうつとの関連：JAGES（日本老年学的評価研究）の分析結果－ 横断分析

研究分担者 谷 友香子（東京医科歯科大学 日本学術振興会特別研究員）

### 研究要旨

高齢者の孤食（ひとりで食事をとること）がうつ症状と関連することが報告されている。しかしながら、サロン活動や地域での会食の機会とうつリスクとの関連についてはわかっていない。そこで本研究では、2016年に実施したJAGES（Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究）調査の横断データを用いて、65歳以上の男性8,922名、女性9,525名を対象として、地域で会食する頻度とうつ症状との関連について分析を行った。その結果、男女とも会食の機会があるとうつリスクが低い傾向が認められた。男性では、地域での会食頻度が「ない」人に比べて、「年数回」参加している人のORは0.52（95%CI:0.46-0.59）、「週1回以上」参加している人のORは0.38（95%CI:0.31-0.47）、女性では、地域での会食頻度が「ない」人に比べて、「年数回」参加している人のORは0.57（95%CI:0.49-0.65）、「週1回以上」参加している人のORは0.52（95%CI:0.44-0.60）だった。本研究結果より、年に数回でも地域でみんなと食事をとる機会をもつことが高齢者のうつリスク低下につながる可能性が示唆された。このことから、自治体で会食やコミュニティレストランを開催するなど、みんなで食事をとる機会を年に数回でも提供することが高齢者の精神的健康維持に有効かもしれない。

### A. 研究目的

高齢者の孤食は低体重や不健康な食行動のリスクだけでなく<sup>1-3</sup>、うつ症状のリスクとなることが報告されている。<sup>4</sup>そのため、高齢者に地域で会食する機会を提供することがうつ予防につながる可能性が考えられる。しかし、この点については検討した研究は限られている。そこで本研究では、サロン活動や地域での会食などを通してみんなと食事をする機会とうつ症状との関連について検討した。

### B. 研究方法

2016年に実施したJAGES（Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究）調査に参加した65歳以上の高齢者のうち、地域で会食する頻度とうつ症状の情報が得られている男性 8,922

名、女性 9,525 名を分析対象者とした。

うつ症状は高齢者用うつ尺度（Geriatric depression scale 15:GDS15）<sup>5,6</sup>の15項目の質問を用いて、15点満点中5点以上をうつ症状と定義した。<sup>4</sup>

地域での会食頻度は「サロン活動や地域での会食など、町内会やその他のグループや行政などの主催の事業や行事で、みんなと食事をするのはどのくらいありますか。友人などとの個人的な会食は含みません。」という質問を用いて、「週2回以上」または「週1くらい」を選択した人をまとめて「週1回以上」、「月1～3回」または「年に数回」を選択した人をまとめて「年数回」、「ほとんどない」または「全くない」を選択した人をまとめて「ない」群として3群に分けた。

うつ症状のリスクは年齢、治療中または

後遺症の疾患の有無（脳卒中、心臓病、糖尿病、呼吸器の病気、がん、その他）、教育歴、経済状況、婚姻状況の影響を調整して、ロジスティック回帰分析を用いてオッズ比（OR）および95%信頼区間（95% CI）を算出した。分析は Stata version13 を用いて行った。

（倫理面への配慮）

JAGESの2016年調査は国立長寿医療研究センター（No.992）および千葉大学（No.2493）における倫理委員会で承認を得て実施された。

### C. 研究結果

男性は地域での会食頻度が「ない」、「年数回」、「週1回以上」の人がそれぞれ5,730人、2,198人、994人だった。女性は地域での会食頻度が「ない」、「年数回」、「週1回以上」の人がそれぞれ6,126人、1,907人、1,492人だった。

地域での会食頻度とうつとの関連を分析した結果、男女とも会食の機会があるとうつリスクが低い傾向が認められた(図1)。

男性では、地域での会食頻度が「ない」人に比べて、「年数回」参加している人のORは0.52(95%CI:0.46-0.59)、「週1回以上」参加している人のORは0.38(95%CI:0.31-0.47)だった。女性では、地域での会食頻度が「ない」人に比べて、「年数回」参加している人のORは0.57(95%CI:0.49-0.65)、「週1回以上」参加している人のORは0.52(95%CI:0.44-0.60)だった。

### D. 考察

男女とも地域での会食の機会があるとうつリスクが低い傾向が認められた。メカニズムとして、地域の人と一緒に食事をとる

ことで社会とのつながりを実感し、食事を楽しむことができる可能性<sup>7</sup>、一緒に食事をとる地域の人食事中に栄養面および精神面でサポートが得られる可能性、会食の機会に参加するために外出頻度が増える可能性などが考えられる。

本研究の限界として、横断研究であるため横断研究のため因果関係を推定することが困難であること、家庭での食事状況（共食なのか孤食なのか）を考慮できていない点などが考えられる。

### E. 結論

本研究結果より、年に数回でも地域でみんなと食事をとる機会をもつことが高齢者のうつリスク低下につながる可能性が示唆された。このことから、自治体で会食やコミュニティレストランを開催するなど、みんなで食事をとる機会を年に数回でも提供することが高齢者の精神的健康維持に有効かもしれない。

### F. 健康危険情報

総括研究報告書記載

### G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

### H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む。）

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3.その他

なし

<引用文献>

1. Tani Y, Kondo N, Takagi D, et al.

Combined effects of eating alone and living alone on unhealthy dietary behaviors, obesity and underweight in older Japanese adults: Results of the JAGES. *Appetite* 2015;95:1-8. doi: 10.1016/j.appet.2015.06.005 [published Online First: 2015/06/28]

2. Shahrar D, Shai I, Vardi H, et al. Dietary

intake and eating patterns of elderly people in Israel: who is at nutritional risk? *European journal of clinical nutrition* 2003;57(1):18-25. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601523 [published Online First: 2003/01/28]

3. Hughes G, Bennett KM, Hetherington

MM. Old and alone: barriers to healthy eating in older men living on their own. *Appetite* 2004;43(3):269-76. doi: 10.1016/j.appet.2004.06.002 [published Online First: 2004/11/06]

4. Tani Y, Sasaki Y, Haseda M, et al.

Eating alone and depression in older men and women by cohabitation status: The JAGES longitudinal survey. *Age and ageing* 2015;44(6):1019-26. doi:

10.1093/ageing/afv145 [published Online First: 2015/10/28]

5. Wada T, Ishine M, Kita T, et al.

Depression screening of elderly community-dwelling Japanese. *Journal of the American Geriatrics Society* 2003;51(9):1328-9. [published Online First: 2003/08/16]

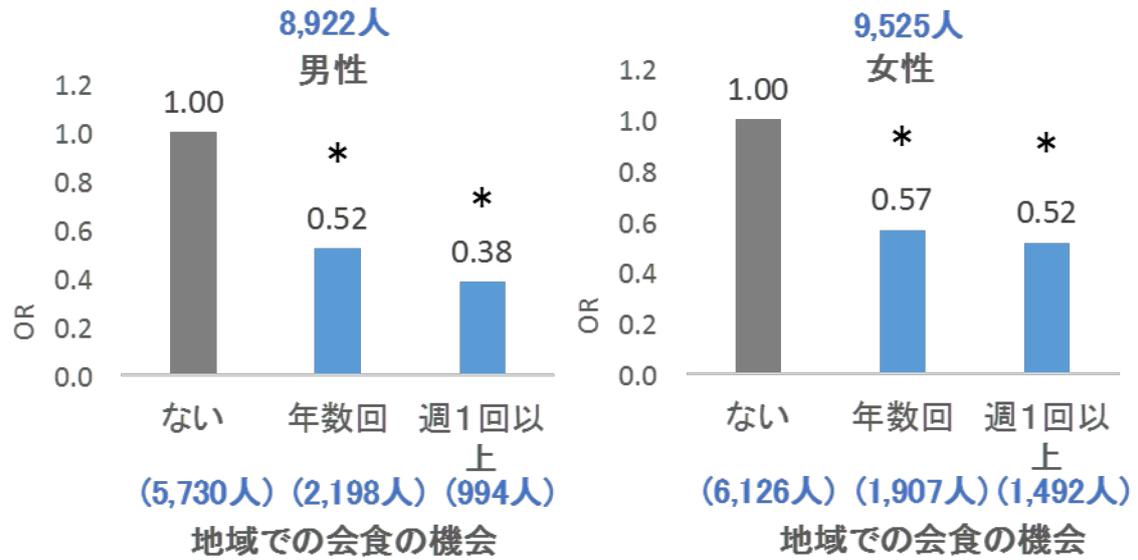
6. Takagi D, Kondo K, Kondo N, et al.

Social disorganization/social fragmentation and risk of depression among older people in Japan: multilevel investigation of indices of social distance. *Soc Sci Med* 2013;83:81-9. doi: 10.1016/j.socscimed.2013.01.001 [published Online First: 2013/01/22]

7. Vesnaver E, Keller HH. Social influences

and eating behavior in later life: a review. *Journal of nutrition in gerontology and geriatrics* 2011;30(1):2-23. doi: 10.1080/01639366.2011.545038 [published Online First: 2011/01/01]

図 1. 地域での会食の機会とうつとの関連



年齢、治療中または後遺症の疾患の有無（脳卒中、心臓病、糖尿病、呼吸器の病気、がん、その他）、教育歴、経済状況、婚姻状況を調整。\* $P < 0.001$