



## 情報ボックス

### 平均寿命が男女ともに前年を下回る 新型コロナウイルス感染症の影響

厚生労働省が令和4年簡易生命表を公表

厚生労働省は7月28日、「令和4年簡易生命表」の概況を取りまとめ、公表した。

簡易生命表は、1年間の死亡状況が今後変化しないと仮定した場合の各年齢の人が1年以内に死亡する確率や平均してあと何年生きられるかという期待値等を死亡率や平均余命などの指標によって表したものの。

それによると、男性の平均寿命は81.05年で、令和3年の81.47年を0.42年下回った。女性の平均寿命は87.09年で、令和3年の87.57年を0.49年下回った。前年を下回ったのは、男女とも2年連続。令和4年は新型コロナウイルス感染症の死亡が4万人を超えた年で、「コロナによる影響が大きかった」と厚生労働省は見ている。

また今回の調査では、平均寿命の国際比較も行っている。作成方法が異なるため、厳密な比較は困難だが、厚生労働省調べでは、男性は1位がスイス81.6歳、2位がスウェーデン81.34年、3位がオーストラリア81.30年で、日本は81.05年で4位。一方、女性については、1位が日本87.09年、韓国86.6年、スペイン85.83年だった。

### 毎日浴槽入浴すればうつ発症は0.76倍に低下 高齢者3,200人への6年間の追跡調査で判明

東京都市大学がJAGESのデータを用いて、うつ発症割合を解析

東京都市大学人間科学部教授の早坂信哉氏はこのほど、「毎日お風呂に入ればうつを予防できる」とする調査結果をプレスリリースした。

高齢者にとってうつは、さまざま疾患等のリスクとなり、要介護のきっかけとなるため、その予防は喫緊の課題となっている。一方、日本では、浴槽に浸かる入浴法が生活習慣となっている半面、それと長期的なうつ発症との関連性については明らかになっていない。

そこで、早坂氏はJAGES（日本老年学的評価研究）が2010年、2016年に調査対象とした全国14自治体の高齢者1万1882人のうち、自立していて老年期うつ病評価尺度GDS 4点以下でうつがない、夏の入浴頻度の情報のある3,220人と冬の入浴頻度の情報があ

る3,224人を解析。2010年に週0～6回の浴槽入浴者と週7回以上の浴槽入浴者の6年後のGDS 5点以上のうつ発症割合を求めた。

その結果、6年後のうつ発症割合は、夏の浴槽入浴回数が週0～6回で12.9%、週7回以上で11.2%、冬の浴槽入浴回数が週0～6回で13.9%、週7回以上で10.6%。夏冬ともに週7回以上の浴槽入浴者でうつ発症割合が低く、とくに冬の浴槽入浴との関連には統計学的有意差（ $P=0.007$ ）があった。

また、多変量解析の結果、夏の浴槽入浴回数が週0～6回に対して週7回以上の高齢者のうつの罹りやすさはオッズ比0.84倍、冬の浴槽入浴回数が週0～6回に対して週7回以上の高齢者の罹りやすさはオッズ比0.76倍で、週7回以上の浴槽入浴者はうつに罹りにくく、冬の浴槽入浴で統計学的有意差（ $P=0.033$ ）があった。

これらについて、浴槽入浴の温熱作用を介した自律神経のバランス調整作用や睡眠改善などのうつ予防作用の結果と推察した早坂氏は、「気持ちが良い」「よく眠れる」といった入浴の短期的、主観的な作用だけでなく、将来のうつ予防につながる重要な生活習慣であることが明らかになったと指摘。保健医療福祉関係者だけでなく、国民に広く認識してもらう必要があるとした。

### ペットの飼育が介護費の抑制に影響 月額介護費の比に最小1.2,最大2.3の有意差

東京都健康長寿医療センター研究所が  
ペット飼育者と非飼育者の医療費介護費の差を調査

東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チームはこのほど、ペット飼育が介護費の抑制に影響することを示す研究結果をプレスリリースした。

米国科学誌「PLOS ONE」に掲載されたもので、ペット飼育と社会保障費抑制の関連性を明らかにした発表は本邦初。

同研究チームでは、ペット飼育高齢者のフレイルや自立喪失の発生リスクが大幅に低いことを先行研究で明らかにしていたことから、医療費などの社会保障費にも影響を与える可能性があるとの仮説を立て、ペット飼育者とペット非飼育者の2017年6月から2016年1月までの17か月間の医療費と介護保険サービス利用費（月額）の差を調べた。

対象者は、2017年に埼玉県鳩山町での疫学調査に応答した460人。平均年齢は77.7歳、男性の割合は61.6%。有病率は、高血圧51.1%、脂質異常症37.4%、骨関節疾患27.4%、心疾患22.2%、糖尿病19.3%、脳血管疾患10.7%。要介護認定割合は6.3%。

これらの該当割合は、飼育者と非飼育者とで有意差はなかった。ペット飼育割合は20.9%で、うち24.0%が犬・猫の飼育、42.7%が犬のみ飼育、24.0%が猫のみ飼育だった。

調査の結果、調査時の月額医療費は飼育者4万8054円、非飼育者4万2260円で、調査期間の月額医療費の比は最小0.9、最大1.2と医療費については有意差が見られなかった。

一方で、月額介護保険サービス利用費については、非飼育者1420円に対し、飼育者は676円と約半額に抑制されていた。

犬や猫の飼育が介護予防のみならず、介護費抑制にも寄与することが示唆されたこの結果について同研究チームでは、軽度の介護サービスの利用につながっていることが考えられるなどと分析した。また、ペット飼育に伴う役割、責任感、活発で規則正しい生活の維持などの多面的な要因が日常生活の自立・自律に作用して介護費に反映した可能性があるとも指摘した。

## 社会福祉施設の「避難確保計画」作成率が4年で2倍に増加

国土交通省が「水防法に基づく要配慮者利用施設の避難確保計画の作成状況」を公表

国土交通省はこのほど、「水防法に基づく要配慮者利用施設の避難確保計画の作成状況」について公表した。

水防法では、浸水や津波、土砂崩れなどの被災の恐れのある地域において、市町村地域防災計画に定められた要配慮者利用施設（老人福祉施設や障害者支援施設、医療施設など）の管理者等に対し、避難確保計画の作成、避難訓練の実施を義務付けている。同計画では、防災情報の収集・伝達方法、避難開始のタイミング、誘導方法、複数の避難先の選定等について定めておくことになっている。

要配慮者利用施設は、令和年月末時点で12万1556施設で、避難確保計画作成済みは10万4381施設となり、作成率は86%に上った。

このうち、社会福祉施設は9万9008施設で、避難確保計画作成済みは8万5335施設となり、こちらも作成率は86%に上った。いずれも4年間で2倍超に増加した。

## 「調理技術」が高い人は、ご近所づきあい、社会参加、サポート授受などの社会的つながりが2倍

日本老年学的評価研究機構（JAGES）がプレス発表会をオンライン開催

日本老年学的評価研究機構（JAGES）は7月12日、

プレス発表会をオンライン開催した。

その中で、東京医科歯科大学国際健康推進医学分野の谷友香子氏は、「調理技術が高いと社会的つながりが2倍」とする研究結果について発表した。

地域行事における食事提供やお裾分けなどをはじめ、私たちの周りには食を通じた社会活動が溢れており、そうした機会に欠かせない調理技術が社会的つながりの醸成に役立っている可能性があるとの仮説のもと、谷氏は調理技術と社会的つながりとの関係性を調査した。

対象は、2016年実施のJAGES調査に参加した要介護認定を受けていない高齢者（男性9551人、女性1万1510人）。調理技術については、7項目の質問の平均点を調理技術スコアとし、スコア「>4.0」を高調理技術群、「2.1～4.0」を中調理技術群、「≤2.0」を低調理技術群と定義。社会的つながりについては、近所づきあい、友人との頻繁な食事、友人と会う頻度、会う友人の数、社会参加数（ボランティア、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味関係のグループ、学習・教養サークル、特技や経験を他者に伝える活動）、社会的結束、友人／近隣からのサポート授受を評価した。

その結果、男女ともに調理技術が高い人が強い社会的つながりを持っており、例えば高い調理技術を持つ人は、低レベルの調理技術の人と比較して、協力し合うご近所づきあいができる可能性が男性で1.84倍、女性で2.27倍と約2倍高かった。また、調理技術が高い人は、調理技術が低い人に比べて、ボランティアなどへの社会参加数が男性で0.18倍、女性で0.24倍多いこともわかった。

また、社会的つながりが男性に比べて女性のほうが高く、その男女差の4分1は、調理技術が女性のほうが高いということにより説明されることも明らかになったとした。

今回の調査解析にあたった谷氏は、高い調理技術を持つことがご近所づきあいや友人との関わり、さらに社会参加といった社会的つながりの形成を促し、高齢者の社会的孤立を防ぐ鍵となる可能性がある、と指摘した。

その上で、「高齢になると退職、子どもの独立、配偶者や友人の死別などにより、社会的つながりが減少する可能性がある。社会的に孤立した高齢者は、死亡率、認知症、メンタルヘルス不良など、さまざまな健康リスクが高まることがわかっている。そのため本研究によって、高齢者の社会的つながりを促進し得る要因として、調理技術を見出したことは社会的意義が大きい、と考えられる」と指摘している。

（記事提供＝株式会社ライフ出版社）

