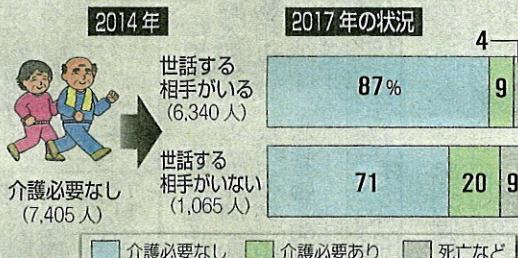


介護などで人の世話をしているお年寄りは健康寿命――が延びる可能性が高いことが、南砺市や富山大附属病院による高齢者調査で分かった。2014年に元気だった人の3年後の健康状態を確認したところ、人の世話をしている人は、していない人に比べ、介護の必要がないレベルを維持している比率が高かった。医療関係者は、人の役に立つことが生きがいとなり、体調に好影響を与えたとみる。(南砺総局長・宮田求)

## 南砺市と富山大附属病院 高齢者調査

夫の食事の介助をする女性(右)。世話をす  
る相手のいる人は健康寿命が延びる可能性が  
高いことが南砺市の調査で分かった(同市内)



健康寿命 介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間。厚生労働省によると、2016年は男性72.14歳、女性74.79歳。富山県は男性が72.58歳、女性が75.77歳で、それぞれ全国8位と4位だった。

この調査は2014、17年の2回目で、南砺市内の65歳以上の人々に生活や身体状況、自立の度合いなどを尋ねた。14年に介護の必要がなかった人のうち3年後の状況を追跡できた7405人について分

析。世話をする相手がいるかいないかで、健常度合いに差が表れたか確かめた。その結果、世話をする相手がいる6340人のうち介護が必要でない状態を維持している割合は9%、ないケ

ーで20%と、2倍の開きがあった。3年後も介護不要87%

# 世話する人 健康寿命長く

出た。死亡などがそれぞれ4%、9%だった。

富山大附属病院総合診療部

の黒岩祥太研究員の分析で、

性別や年代、自立度などの影

響を調整しても、世話をす

いる方が健康を維持しや

すいという傾向に変わりはな

かった。

前南砺市民病院長の南眞司

市政策参与はこの結果につい

て「お世話を通じて体と頭を

使う」と、その人自身が元気に

なる」との見方を示す。

一方他の調査項目からは

世話をする相手に手がかかる

ほど、憂鬱になりやすくなる

明会を開催。看病や世話をな

ど活動が介護予防につながる

と訴え、住民組織を担い手と

した簡易な介護サービス拡大

につなげる考えだ。

地域包括ケアの国内第一人

者、堀田聰子慶應大学院教

授が同市にコメントを寄せ、

一人の世話をすることが生き

がいにつながり、健康になる

のではないかという仮説が、

ではなかることは、

に基づき検証されたことは、

がいにつながり、健康になる

のではないかという仮説が、

ではなかることは、

がいにつながり、健康になる

のではないかとい

ういふべきである」と評価。地域包括ケアの国内第一人者、堀田聰子慶應大学院教授が同市にコメントを寄せ、一人の世話をすることが生きがいにつながり、健康になるのではないかという仮説が、ではなかることは、に基づき検証されたことは、がいにつながり、健康になるのではないかといふべきである」と評価。一方他の調査項目からは、世話をする相手に手がかかるほど、憂鬱になりやすくなる傾向も浮かび上がった。南政策参与はこの結果について「お世話を通じて体と頭を使う」と、その人自身が元気になる」との見方を示す。一方他の調査項目からは、世話をする相手に手がかかるほど、憂鬱になりやすくなる傾向も浮かび上がった。南政策参与は「介護している人を孤立させないため、近隣住民による見守りや専門職のサポートが必要になる」と指摘している。市は今後、市内各地で明会を開催。看病や世話をなど活動が介護予防につながると訴え、住民組織を担い手とした簡易な介護サービス拡大につなげる考えだ。