

2023年2月22日

愛知学院大学

健康栄養学科 講演

地域在住高齢者に対する運動と栄養に関する介入研究の現状と展望

桜美林大学大学院 特任教授 鈴木隆雄

要旨

現在の日本は男女ともに世界で最も平均寿命の長い集団であり、その要因は複雑ですが、少なくとも長寿化に伴って高齢者の健康度、すなわち身体機能の向上に伴う生活機能の向上したことは明らかです。このような現象は超高齢社会における高齢者の存在する意義、すなわち、高齢者は単なる社会的弱者・負担としての存在なのか、あるいは有効な社会的資源として有望な存在なのかを見極めるうえで極めて重要な問題を含んでいると思われま

す。高齢期の心身の機能の変化をその要因とともに把握するための老化研究には広く知られているように、横断研究、縦断研究、そして定点観測的（時間差）研究が必要です。横断的研究にはコホート差というバイアスが存在し、真の老化をゆがめる傾向があります。縦断的研究は優れた方法であるのですが、長期間にわたる研究では時代差というバイアスが含まれ、考慮しなければなりません。従って、コホート差や時代差がどのように老化に影響しているかを補正するためには、定点観察的な時代差研究も不可欠となります。

一方、老化に伴う疾病や要介護状態を予防するための科学的根拠を構築するためには適切な介入に基づく実証研究、なかでも無作為割り付け介入試験（

Randomized Controlled Trial; RCT) が必須となります。地域高齢者を対象とした健康増進や維持の促進要因や危険因子の確定のためのこのような RCT は国内外で多数おこなわれています。我が国においても、地域在宅高齢者を対象として生活機能維持向上すなわち要介護状態予防を目的として、あるいはフレイル予防対策さらには認知症予防対策などを目的とした運動介入や栄養介入を用いた RCT が実施されており、政策課題にも応用されています。今回の講演では、地域在宅高齢者を対象とした運動や栄養介入の実証研究(RCT)を自験例を中心として紹介したいと思います。