

学位論文内容の要旨

論文提出者氏名	論文審査担当者
澁谷孝裕	主査 教授 河野 公一 副査 教授 木下 光雄 副査 教授 北浦 泰 副査 教授 花房 俊昭 副査 教授 森田 大
主論文題名 地域高齢者の健康づくりにおける1日平均歩数の有用性について (Utility of the number of steps walked daily as a health promotion parameter in community-dwelling elderly persons)	
学位論文内容の要旨	
<p>《目的》</p> <p>高齢社会をむかえ、高齢期における健康づくりは、社会参加を含めて生活機能が自立し、生きがいにあふれた「活動的な 85 歳」を迎えることが目標となった。高齢期には特に身体活動を高める健康づくりが重要である。</p> <p>高齢者の身体活動の評価は、質問紙によるものや身体測定によるもので行われている。しかし、わが国で取り組んでいる健康日本 21 の健康づくりでは身体活動の評価に1日平均歩数を用いている。身体活動の評価に歩数を用い、さらに具体的な目標設定を掲げているのは、諸外国にはないわが国独自の新しい健康づくりの試みである。しかし、高齢者の健康づくりを歩数によって評価した報告は少ないのが現状である。</p> <p>そこで本研究では、地域高齢者の身体活動を高める健康づくりを支援するために、加速度センサーを内蔵した多メモリ歩数計を用いて、1) 1日平均歩数の特徴、2) 健康日本 21 を基準とした 1 日平均歩数と関連する心理的、身体的、日常生活因子を探索し、1日平均歩数の有用性について検討した。</p> <p>《方法》</p> <p>大都市近郊に在住し老人福祉センターを利用している高齢者に対して、センター職員を通じて研究参加を募り、本研究に同意し書面によって登録の得られた 339 人(男性 96 人、女性 243 人)を分析対象者とした。2005 年 5～6 月に身体測定と自記式質問紙調査を実施した。</p> <p>調査内容は、自記式質問紙票と身体測定である。調査方法は、まず本調査に登録した対象者に事前に身体測定場所や日時を記載した自記式質問紙票を郵送した。測定当日、各老人福祉センターで質問紙票を回収し、同時に各種の身体計測を行った。身体測定項目は、1 日平均歩数、通常歩行速度、Timed Up & Go test、握力、全身筋肉量、骨密度(Stiffness の評価)の 6 項目である。質問紙調査の内容は、心理的、身体的、日常生活の因子に関する項目である。</p> <p>分析視点は、1) 1 日平均歩数の特徴 2) 健康日本 21 の目標歩数に関連する因子の探索である。なお、健康日本 21 の 70 歳以上の目標歩数は、男性 6,700 歩以上、女性 5,900 歩以上である。この目標値を用いて、男性では 6,700 歩未満/以上、女性では 5,900 歩未満/以上と区分し、目標値未満群/目標値以上群として関連要因を解析した。</p>	

《結果》

1日平均歩数の平均値は男性 8,075 歩、女性 7,902 歩であった。男性の 41.7%、女性の 28.8%は健康日本 21 の目標値未満であった。1日平均歩数は、男女とも加齢と共に減少し、通常歩行速度、Timed Up & Go と相関を認めた。健康日本 21 の目標値の関連因子を探索するために、性と年齢を補正した多重ロジスティック回帰分析をおこなった結果、目標値未満群に関連する因子は、間欠跛行の自覚症状がある、転倒不安感があるであった。目標値以上群に関連する因子は、散歩をほぼ毎日する、健康のためにいつも体を動かしているが関連した。

《考察および結論》

高齢期における 1日平均歩数は、加齢と共に減少し、歩行速度や歩行バランスなどの歩行能力と関連していた。健康日本 21 の目標値以上群は、定期的な散歩習慣などの生活スタイルが確立されていることが明らかになり、高齢期の健康づくりに歩数を用いて指導することは有用であると結論づけられる。

健康日本 21 では、1日に 30 分程度の歩行が推奨されている。しかし、本研究では、週に 3~5 回程度の散歩や運動習慣では 1日平均歩数の目標値に達していなかった。逆に、毎日散歩をしているや健康維持のためにいつも体を動かしているが、1日平均歩数の目標値に達していた。この結果は、毎日散歩をする習慣などの生活スタイルが確立されないと、歩数の増加にはつながらないことを示している。歩数を用いた健康づくりには、毎日散歩をし、体を動かすような指導が必要になる。その結果として歩行能力も高まり、社会参加を含めた生活機能の維持に大きく寄与すると考えられる。

審査結果の要旨および担当者

報告番号	甲 第 号	氏 名	澁谷孝裕
論文審査担当者		主 査 教授 河 野 公 一	
		副 査 教授 木 下 光 雄	
		副 査 教授 北 浦 泰	
		副 査 教授 花 房 俊 昭	
		副 査 教授 森 田 大	
主論文題名 地域高齢者の健康づくりにおける1日平均歩数の有用性について (Utility of the number of steps walked daily as a health promotion parameter in community-dwelling elderly persons)			
論文審査結果の要旨			
<p>高齢者の身体活動の評価は、質問紙によるものや身体測定によるもので行われている。しかし、わが国で取り組んでいる健康日本 21 の健康づくりでは身体活動の評価に1日平均歩数を用いている。身体活動の評価に歩数を用い、さらに具体的な目標設定を掲げているのは、諸外国にはないわが国独自の新しい健康づくりの試みである。しかし、高齢者の健康づくりを歩数によって評価した報告は少ないのが現状である。</p> <p>申請者は、地域高齢者の身体活動を高める健康づくりを支援するために、加速度センサーを内蔵した多メモリー歩数計を用いて、1) 1日平均歩数の特徴、2) 健康日本 21 を基準とした 1 日平均歩数と関連する心理的、身体的、日常生活因子を探索し、1日平均歩数の有用性について検討した。対象者は、大都市近郊に在住し老人福祉センターを利用しているいわゆる高齢者(60 歳以上)339 人(男性 96 人、女性 243 人)であった。</p> <p>その結果、高齢期における 1 日平均歩数は、加齢と共に減少し、歩行速度や歩行バランスなどの歩行能力と関連することを明らかにした。また、健康日本 21 の目標値以上群は、定期的な散歩習慣などの生活スタイルが確立されていることを示し、高齢期の健康づくりに歩数を用いて指導することは有用であると結論づけている。</p> <p>健康日本 21 では、1 日に 30 分程度の歩行が推奨されているが、本研究では、週に 3～5 回程度の散歩や運動習慣では 1 日平均歩数の目標値に達していないことを示している。逆に、毎日散歩をしているや健康維持のためにいつも体を動かしているが、1 日平均歩数の目標値に達していることを明らかにしており、毎日散歩をする習慣などの生活スタイルが確立されないと、歩数の増加にはつながらないことを示唆している。</p> <p>以上より、申請者は地域在住高齢者の健康づくりに 1 日平均歩数を用いて指導することは有用であり、毎日散歩をし、体を動かすような指導が歩数の増加ひいては歩行能力の向上や、社会参加を含めた生活機能の維持に大きく寄与すると考察している。本研究は高齢期の健康づくりにおける客観的指標としての 1 日平均歩数について検討したわが国における初めての論文であり、極めて意義が高いと考えられる。</p> <p>以上により、本論文は本学大学院学則第9条に定めるところの博士(医学)の学位を授与するに値す</p>			

るものと認める。

(主論文公表誌)

日本老年医学会雑誌 44(6): 726-733, 2007