

高齢者の健康と生活習慣に関する調査の分析

The Analysis of Healthy Habits and Life Routine of Old Persons

原田 康明, 植屋 春見
松岡 弘記, 滝沢 宏人

§1. はじめに

わが国は、急激な高齢化社会を迎え、喜びと同時に多くの課題（難題）を抱え込んでいる。

われわれは、これまで「高齢者の体力」²⁾の分析を行ってきたが、結論から言えば、「高齢者問題」は分からないことだらけであり、現在の全ての対処が、患者の診断もしないで、処方箋もない状態で、投薬や注射をしているようなもので「無茶苦茶」を繰り返しているだけに過ぎないような気がする。

ここでは老人とか高齢者という言葉を使わないで、高齢者という言葉で統一した。

古川俊之は、「老人とは何かと定義するのに最も都合がよいのは暦年齢である。65歳以上を初老期と称するとか、80を高齢者といった定義」¹⁾と述べているが、今回は、「いわゆる」高齢者ということでこの言葉を使った。

§2. 研究の目的

高齢者の福祉に、正しく対応するためには、まず「高齢者を正しく知ることから始めなければならぬ」ということで生活調査を実施した。

§3. 調査対象

調査は豊橋市社会教育課、三好町社会教育課の協力を得て、市内、町内の全域にまたがるように1500枚のアンケート用紙を配布した。

期日は、1988年9月から1989年10月の間であった。回収できた枚数は男性309名、女性446名で、回収率は51%であった（表1参照）。

設問は全部で75問を用意し、回答された用紙は、そのままマークカードに転記しパスキーのカードリーダーを介して外国文献社の度数分類

のプログラムを用いて、NEC9801VXのマシ
ンで解析した。

調査結果の集団間の有意差の検定は、多変量解析ソフト「ハルボウ」のカイ2乗値のプログラムを用いた。

§4. 結果と考察

①仕事の有無と労働時間

この設問は、厳密な意味でどこかの会社に勤務しているかではなく、農作業とか、店の手伝いといったものまで含めて回答して貰った。

その結果、男性63.5%、女性55.3%で男性の方が若干「就労パーセント」が高かった。

一日あたりの労働束縛は、「1～2時間」が男性21名（10.6%）、女性28名（10.7%）、「3～4時間」が男性55名（27.8%）、女性84名（32.2%）、「5～6時間」が男性58名（29.3%）、女性78名（29.9%）、「7～8時間」が男性54名（27.3%）、女性53名（20.3%）、「8時間以上」が男子10名（5.1%）、女性18名（6.9%）であった。

②結婚と子供の数

結婚の時期は、男性は25～29歳台が64%、女性は20～24歳台が80%を占め、今日の若者の結婚年齢とあまり大差がなかった。

子供の数は、「いない」人が男性で15名（4.9%）、

表1. 調査対象の分布

項目	全 体		男		女	
	度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)
60-64歳	126	16.7	42	13.6	68	15.2
65-69歳	190	25.2	67	21.7	123	27.6
70-74歳	228	30.2	94	30.4	134	30.0
75-79歳	146	19.3	60	19.4	86	19.3
80-84歳	53	7.0	29	9.4	24	5.4
84歳以上	12	1.6	10	3.2	2	0.4

女性25名 (5.7%), 「1人いる」が、男性で21名 (6.9%), 女性で60名 (13.7%), 「子供2人」が男性で72名 (23.6%), 女性では84名 (19.2%), 「子供3人」が一番多く男性で88名 (28.9%), 女性で115名 (26.3%), 「子供4人」が男性で64名 (21.1%), 女性では89名 (20.3%), 「子供5人」以上が男性で89名 (28.9%), 女性で65名 (14.8%) であった。

単純に計算すれば、3人の子供が、両親の面倒を看ることができるということである。

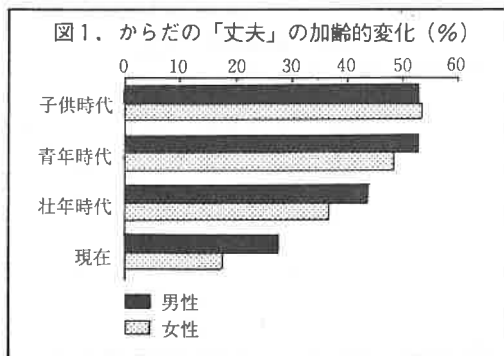
③同居者と健康度

「誰と一緒に住んでいるか」という質問では、男性が、「妻との同居」が229名で一番多かった。女性の一位は、「既婚の息子」が192名で、「夫との同居」は162名であった。「一人住まい」は、男性が6名、女性は45名であった。

「幸せ度」と「同居人」の関係をクロス集計してみると男性の場合、配偶者と同居、娘家族との同居の人に「幸せ度」は高く ($p < 0.001$)、女性の場合は、夫との同居、他界、息子夫婦、娘夫婦の同居といった条件は、幸せ度とは、一切無関係であった。

健康に「非常に自信あり」と答えた人は、男性で約27.7%, 女性で約17.7%で、「まあまあ」まで入れると、健康自信組は、男性が87%, 女性約81%で、男性の方が「健康に自信」度は高かった。 ($p < 0.05$) この「自信あり」という傾向は、大学生の健康自信度を上回る数値であった。

健康自信組は、加齢とともにその数は減少していたが、統計的には、必ずしも有意ではなかった。しかし、健康自信と幸せ度との間は、非常に高い関係があった。 ($p < 0.001$)



「あなたの配偶者は健康ですか」と聞いた設問では、男性で約70%が「健康」と答えたが、女性では約43%が「健康」と答えただけで、こちらでは男性より女性の方が健康だという前問の回答と反対の結果となった。 ($p < 0.01$)

「配偶者の健康」については、加齢とともに健康だという回答は少なくなっていた。 ($p < 0.005$)、配偶者の健康状態が良好であれば、本人の幸せ度は高いことが分かった ($p < 0.005$)、それを上回る48%が「配偶者はいない」と答えていた。この数字がすべてが「配偶者の死」を意味するのか、どうかは不明であるが、非常に気になる値であった。

今回の高齢者の、約50%が男女とも子供時代「健康」と回答し、40%が「まあまあ」、10%が「病弱」であった。

「40~50歳頃の健康状態」は、男性が54%, 女性37%が「健康」、男性4%, 女性9%が「病弱」だった、と答えていた。

子供時代の健康度は、男女大体同程度、成年、壮年期で若干、女性の「健康度」が低下していることが分かった。

⑤病気の有無と通院病院

「病気をした」という回答は、女性で51%, 男性で48%であった。その病気の程度は、病院に行く程度ではない「軽い風邪」が、男性で45名 (25.3%), 女性で90名 (34.7%), 「1週間以下の通院」が男性で30名 (16.9%), 女性が40名 (15.4%), 「1週間以上の通院」が、男性で74名 (41.6%), 女性で98名 (37.8%), 1ヶ月以下の入院が、男性19名 (10.9%), 女性18名2 (6.9%), それ以上の入院が男性で10名 (5.6%), 女性が10名 (5%) であった。

この1年に通った病院の種類は、次のようであり、「内科」「歯科」「眼科」が高齢者の通院上位3院である事が分かった。

過去、「20年間の大病率」は、男性で26.7% (89名)、女性で11.8% (98名) であった。

⑥運動の条件

運動に関する設問では、「非常によく動く」が、男性で45%, 女性で35%と非常に高く、「まあまあ」という回答まで加えると、男性で89%,

図2. 毎日の運動度の加齢変化

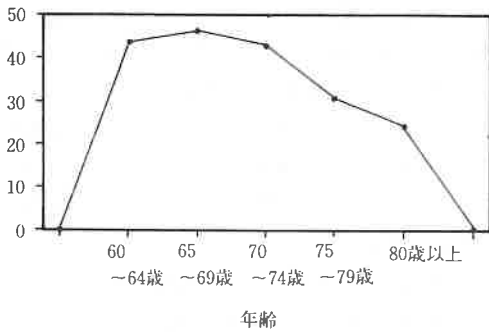


表2. どんな方法で〈からだ〉を動かしているか

項目	全体		男		女	
	度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)
スポーツ	101	13.4	56	17.4	45	10.4
散歩	132	17.5	62	19.3	70	16.2
か尻(ジョギング)	21	2.8	12	3.7	9	2.1
家事	128	17.0	15	4.7	113	26.1
仕事(含む農作業)	336	44.6	161	50.2	175	40.4
その他	36	4.8	15	4.7	21	4.8

女性で87%が日常生活の中で運動しているということになる。

運動の加齢的变化は、図2のようであり、年齢が増えるに従って、運動量が少なくなっていた。(p<0.001)

運動の内容は、「仕事で」が、男性で161名(50.2%)、女性175名(40.4%)、続いて女性では「家事」113名(26.1%)、男性は「散歩」が62名(19.3%)であった。

よく運動している人は、健康度が高く、健康度が高い人は、子供の頃、元気でよく動いている人であることが分かった。

「スポーツ」と答えた人は、男性で、17.4%の56名、女性では、10.4%の45名であった。スポーツの中身、男女とも「ゲートボール」が、大半を占め男性で53名、女性が52名であった。男性では、その後、「野球ソフト」、「柔剣道」、「ゴルフ」、「水泳」、女性は、「水泳」、「ジョギング」が続いた。

若い頃の運動量は、「よくした」が男性89名(28.7%)、女性51名(11.3%)、「していない」が、男性91名(29.4%)、女性149名(34.3%)

であった。

回答の中で、スポーツはしなかったが「仕事で体をよく動かした」というものが男性で130名(41.9%)、女性で234名(53.9%)もいた。

40歳台の運動量は、「非常に動いた」男性177名(59%)、女性249名(57.9%)、「まあまあ動いた」男性113名(37.7%)、女性165名(38.4%)、「動かなかった」が男性10名(3.3%)、女性16名(3.7%)であった。

若い頃、よく運動した人と高齢期の運動とは、深い関係があった。

⑦高齢者とゲートボール

「ゲートボール」の頻度は、「ほとんど毎日」と答えた人が、男性で32名(52.3%)、女性で31名(53.4%)であった。「ゲートボール場までの距離」は、500m以内が男性で45.3%(29名)、女性で31.4%(16名)で、500~1000mが、男性で26.6%(17名)、女性23.5%(12名)であり、3000m以上が男性で2名、女性で3名もいた。

「ゲートボール」を始めた動機は、「健康のために」が、男性で37名(45.1%)、女性が43名(55.1%)と断然多く、続いて「仲間づくり」が男性28名(34.1%)、女性24名(30.8%)、「他人に勧められ」が男性12名(14.6%)、女性が5名(6.4%)、「なんとなく」男性3名(3.7%)、女性5名(6.4%)、残りは「その他」であった。

「ゲートボール」をして良かったことは、

- (1)「仲間ができた」……………83名
 - (2)「健康になった」……………54名
 - (3)「頭を使う」……………48名
 - (4)「足腰が強化できた」……………31名
 - (5)「楽しい時間が過ごせる」……………16名
 - (6)「遠くに行けた」……………11名
 - (7)「イライラしない」……………9名
- などの理由であった。

「ゲートボール」をしなない人の「やらない理由」は、「別に理由なし」が、男性で86名(50%)、女性が122名(46.9%)がトップで、「機会がなかった」が、男性27名(15.8%)、女性55名(21.2%)で、「その内やりたい」が、男性13名、女性16名で、「そのものが嫌い」(男性13名、女性17名)、「運動が嫌い」(男女共7名)が続いた。

⑧睡眠の実態

一番就寝時間が多いのは、男性は9～10時で108名(36.7%)、女性は10～11時が148名(35.7%)であった。10時までの入床率は、男性が約69%、女性が54%、11時に男性で94%、女性が90%が床についていた。

肝心の熟睡度は、「ぐっすり休める」(男性159名、53.5%、女性193名、46.6%)、「よく目が覚める」(男性122名、41.1%、女性194名、46.9%)であり、「不眠気味」が男性16名(5.4%)、女性27名(6.5%)であった。

熟睡度のよい人とそうでない人では、幸せ度で大きな差があった。(p<0.001)

起床時間では、男性が5時30分台が30.6%で一番多く、女性は6時から6時30分台が多かったが、平均では男女差はなかった。加齢との比較では、年をとると朝が早いという、一般的傾向は今回の調査では認められなかった。もちろん大学生などの健康調査のデータと比較すると、はるかに早起き傾向であるが、これは一言で、大学生の生活の不規則さに起因しているだけの

ことである。

「爽快な目覚め」をしているという人は、男性で31.5%の96名、女性は29%の124名で、「まあまあ」という返事は、男子が63%の192名、女性は65.2%の279名であった。「眠い」が男性で4.3%の13名、女性が3%の13名、「フラフラだ」という人は、男性で1.4%の4人、女性が2.8%の12名であった。

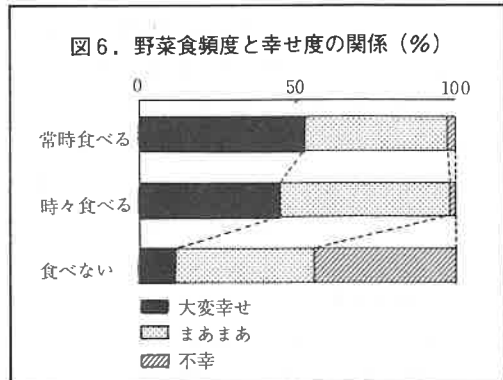
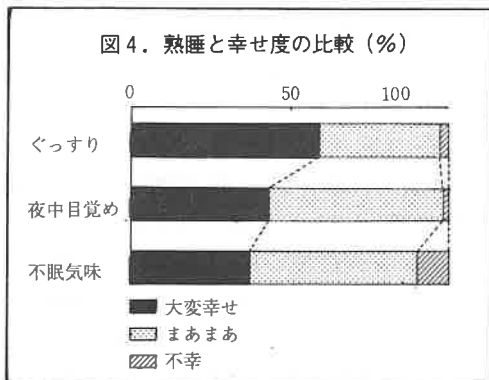
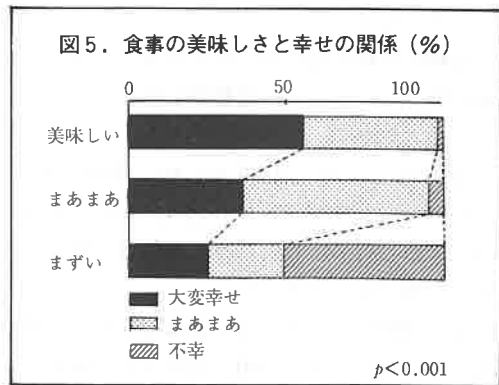
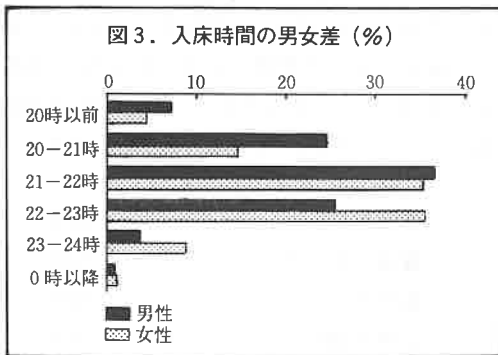
寝具は、「布団で寝る」が男性で85.7%の258名、女性は84.9%の366名で残りが「ベッド」であった。

⑨食生活の実態

男性の約75%、女性の76%が食事が「美味しい」と答え、「まずい」と答えたのは、男性でゼロ、女性に4名(0.9%)ただけであった。

幸せ度と食事の美味しさとの間には有意な相関があった。(p<0.001)

肉が「大好き」と答えた男性が40.3%の121名、女性が26.5%の114名、「まあまあ」が男性25%の76名、女性23.3%の102名、「嫌い」は、男性



は3.3%の10名、女性が3.3%の20名であった。

実際の肉食頻度は、「常時」「時々」を含めると男性で97%、女性で95%を越していた。

魚が「大好き」と答えた男性が52.0%の156名、女性が40.7%の177名、「まあまあ」が男性47%の141名、女性57%の248名、「嫌い」は、男性は1%の3名、女性が2.3%の10名であった。魚食頻度は、「時々食べる」を含めると男女とも99%に達していた。

高齢者は「肉食」を頻繁にしているが、「魚」の方がもっとよく食べていることが分かった。

野菜は、男性の85.8%の259名、女性の88%の380名が「よく食べている」と回答し、男性の12.6%の38名、女性の10.9%の47名が、「時々食べている」と答え、野菜をよく食べていることが分かった。

「大変幸せ」だと答えていた人の89.7%、「まあまあ」が85.2%、「不幸である」と答えた人は66.7%が、常時野菜を食べていると回答していた。この差は、統計的には1%の危険率で有意であった。このことは野菜をよく食べている高齢者は、「幸せな人」が多いということになる。

果実の摂取度は、「よく食べている」が、男性60.7%の185名、女性の73.5%の319名、「時々食べる」が、男性37%の113名、女性25.6%の111名、「あまり食べない」が、男性2.3%の7名、女性0.9%の4名であった。

⑩喫煙と飲酒の実態

喫煙者は、男性で101名(34.5%)、女性が15名(5%)、であった。喫煙習慣形成年齢は、20歳以下が男性で23名(13.1%)、女性4名(17.4%)、20～24歳が男性102名(58.3%)、女性5名(21.7%)、25～29歳が男性で29名(16.6%)、女性3名(13%)、30～34歳が男性で5名(2.8%)、女性で2名(8.7%)、35～39歳が男性で3名(1.7%)、女性で2名(8.7%)、40歳以上が男性で13名(7.4%)、女性で5名(21.7%)であった。

開始年齢総数と喫煙者と合計が合わないのは、「止めた」人も入れてあるからである。

飲酒については、「好きだ」と回答したのが、男性60名(28.8%)、女性が18名(4.8%)であ

った。「まあまあ」が男性113名(37.8%)、女性144名(38.6%)、「嫌い」が男性100名(33.4%)、女性が211名(56.6%)であった。

1回の飲酒量は、「コップ1杯」が男性116名(62.4%)、女性93名(83%)、「2～3杯」が男性61名(32%)、女性17名(15.2%)、「それ以上」が男性9名(4.8%)、女性2名(1.8%)であった。

飲酒と幸せ度との関係は、毎日飲む人で「大変幸せ」だと答えていた人は14.5%、「不幸だ」と答えた人は毎日66.2%であった。(p<0.001)

このことは、酒飲みの方が「幸せ」と感じている人が少ないということになる。

食べ物の味については、「塩辛い」が男性60名(20.3%)、女性47名(10.8%)、「普通」が、男性179名(60.5%)、女性282名(65%)、「薄味」が男性57名(19.3%)、女性105名(24.2%)であった。

⑪身体の状態

「歯」の健康については、「全部自分の歯」であると答えた人が、男性24名(7.7%)、女性34名(7.8%)、「10本程度自分の歯」が、男性で60名(19.2%)、女性が83名(19.1%)、「数本自分の歯」が、男性112名(35.8%)、女性184名(42.3%)、「入れ歯」が男性107名(43.3%)、女性126名(29%)、「歯なし」が、男性9名(2.9%)、女性8名(1.8%)であった。

20本以上自分の歯が残っている人は、60～64歳では、47.4%、65～69歳代が31.8%、70～74歳代が20.6%、80歳以上が5.6%で、加齢とともに歯の数は減少していた。(p<0.001)

耳の健康については、男女とも約90%が耳に

図7. 20本以上が自分の歯の加齢変化

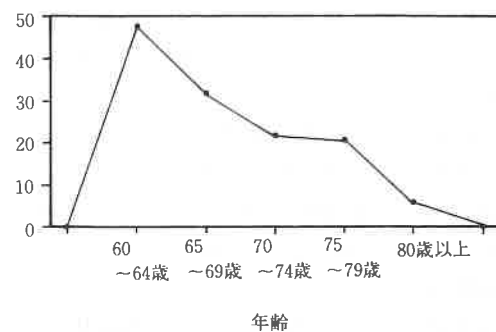
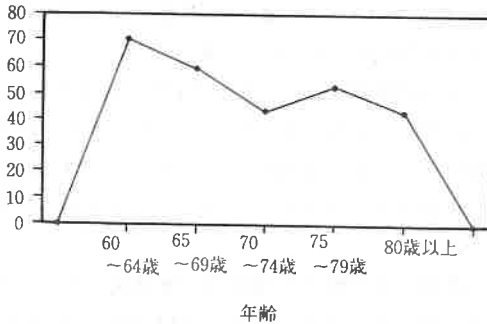


図8. 聴力良好者の加齢比較



不自由を感じていなかった。しかし、年齢別にみると「よく聞こえる」という回答は、60～64歳では、70.2%、65～69歳代が59.7%、70～74歳代が43.7%、80歳以上が53.3%で、加齢とともに聴力が衰えていた。(p<0.001)

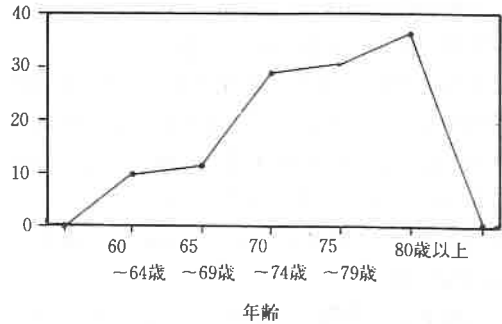
目については、「よく見える」が男性で71名(23.3%)、女性で67名(15.8%)、「眼鏡でOK」が男性221名(72.5%)、女性323名(76.0%)、「あまり見えない」が男性で13名(4.3%)、女性35名(8.2%)であった。視力で困っている人たちは、男性で約4%、女性で8%であった。視力に関しては加齢差はなかった。

背骨の曲がりについては、「大変曲がっている」が男性で11名(3.8%)、女性で25名(6.2%)、「少々曲がっている」が男性74% (25.5%)、女性155名(38.6%)、「正常だ」と回答した人が、男性で205名の70.7%で有り、女性で222名の55.2%であった。背骨については、女性の方が男性より「曲がっている」人が多いことが分かった。

腰痛については、「常時痛い」が男性19名(6.7%)、女性37名(9.3%)、「時々痛い」が男性162名(57.2%)、女性242名(61.0%)、「痛くない」が男性102名(36.0%)、女性118名(29.7%)で、6～7割が腰痛持ちであることが分かった。

膝痛については、「常時痛い」と回答した人が男性で13名(4.8%)、女性で25名(6.2%)、「時々痛い」が男性で103名(38.3%)、女性203名(52.5%)、「痛くない」が男性で205名(70.7%)、女性146名(37.7%)であった。膝についても圧倒的に女性の高齢者の方が、「痛み持ち」が

図9. 夜中の2回以上小用起床者の加齢比較



多いことが分かった。

肩こりの有無については、「常時こる」が男性13名(4.6%)、女性65名(16.3%)、「時々こる」が男性で143名(50.7%)、女性で231名(58.0%)、「こらない」が男性126名(44.7%)、女性102名(25.6%)であった。

加齢的变化の代名詞ともいわれている夜中の小用は、「2回以上起きる」と回答したのが、男性で82名(28.5%)、女性72名(17.7%)、「1回」が男性142名(49.3%)、女性208名(51.2%)、「起きない」が男性64名(22.2%)、女性126名(31.0%)で、この方は男性の高齢者が多かった。年齢別では、「2回以上起きる」人が、60～64歳で9.7%、65～69歳代が11.4%、70～74歳代が29.0%、75～79歳代が30.4%、80歳以上が36.1%で、加齢とともに夜中の小用回数が多く(p<0.001)になっていた。

血圧は、「高い」と答えた人が男性で64名(22.1%)、女性で100名(24.7%)、「普通」が男性で177名(61.0%)、女性237名(58.5%)、「低い」という回答が男性で45名(15.5%)、女性で64名(15.8%)であった。「分からない」という人が男女とも4名ずついた。血圧については男女差はなかった。

心臓について、「悪い」と訴えている人が、男性で13名(4.6%)、女性で20名(5.4%)、「少し悪い」が男性57名(20.2%)、女性84名(22.9%)、「正常」が男性212名(75.2%)、女性263名(71.7%)であった。男女とも25%程度が、心臓に何らかの障害を持っていることが分かった。

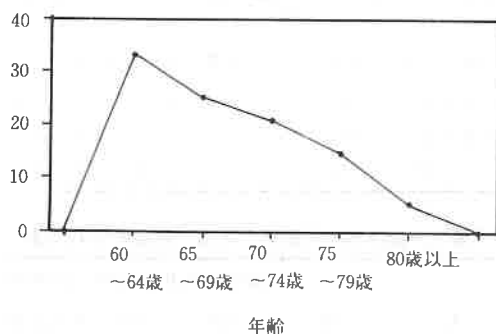
⑫体力自信と健康努力

体力に自信がありますか、という問いで「大

表3. 体力に自信の有無

項目	全体		男		女	
	度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)
自信がある	45	6.6	29	10.2	16	4.1
年齢相当あり	438	64.6	199	70.1	239	60.7
自信が無い	195	28.8	56	19.7	139	35.3

図10. 夫婦生活月2～3回以上者の加齢比較



いに自信あり」と答えたのは、男性で29名(10.2%)、女性で16名(4.1%)、「年齢相当」が男性で199名(70.1%)、女性239名(60.7%)、「自信なし」が男性で56名(19.7%)、女性が139名(35.3%)であった。「体力」という言葉は、行動体力として回答されたらしくて、当然のように男性の方が自信がある人が多かった。

精力度について聞いた項では、「強い方」が、男性で28名(10.1%)、女性で10名(3.6%)、「普通」と答えた人が男性で172名(62.1%)、女性で119名(42.7%)、「弱い方」が男性57名(20.6%)、女性89名(31.9%)、「全く弱い」が、男性で20名(7.2%)、女性が61名(21.7%)であった。

性生活については、「週2～3回ある」と回答した人が男性で2名(0.8%)、女性で3名(0.9%)、「週1回くらい」が男性16名(6.1%)、女性12名(3.5%)、「月2～3回」が男性で42名(15.9%)、女性で16名(4.7%)、「月1回」が男性で54名(20.5%)、女性で30名(8.8%)、「年数回」が男性47名(17.8%)、女性35名(10.3%)、「ない」という回答が男性で69名(26.1%)、女性78名(23.0%)で、残りは全て「配偶者他界」であった。

夫婦生活が「月2～3回以上」あるという回答は、65～69歳代が30.8%、70～74歳代が24.8%

75～79歳代が14.5%、80歳以上が4.8%で、加齢差が認められた。 $(p < 0.005)$

父親の寿命は、という設問では、「30歳以下死亡」が男性で3名(1.0%)、女性5名(1.2%)、「30～50歳」が男性29名(10.1%)、女性47名(11.4%)、「50～70歳」が男性83名(29.0%)、女性136名(33.0%)、「70～80歳」が男性102名(35.7%)、女性122名(29.6%)、「80歳以上」が、男性69名(24.1%)、女性102名(24.8%)であった。

母親の寿命は、「30歳以下死亡」が男性で8名(2.8%)、女性9名(2.2%)、「30～50歳」が男性で43名(14.8%)、女性で55名(13.4%)、「50～70歳」が男性で70名(24.1%)、女性で98名(23.8%)、「70～80歳」が男性81名(27.9%)、女性97名(23.6%)、「80歳以上」が男性88名(30.3%)、女性152名(37.0%)であった。

父親と母親の寿命を比較すると、母親の方が「早死」している人も多いが、「長生き」している人も多いということが言える。

信仰心の有無の設問では、「強い信仰」と答えた人が男性で47名(16.3%)、女性で63名(15.8%)、「熱心ではないが一応信仰心はある」というのが、男性で204名(70.0%)、女性で318名(79.9%)、「信仰ない」が男性で33名(11.5%)、女性13名(3.3%)であった。

⑬健康努力

健康を保持するための努力の有無については、「している」が男性で182名(67.2%)、女性で231名(67.2%)とその比率は同じであった。「していない」が男性が89名(32.8%)、女性113名(32.8%)であった。

その「健康努力の内容」は、次のようなものであった。

- (1) 正しい食事……………284名
- (2) 適度な運動……………234名
- (3) 仲間との対話……………182名
- (4) 早起き早寝……………174名
- (5) 健康診断……………168名

などであった。

風呂については、「大好き」が男性で238名(78.0%)、女性で328名(77.7%)、「まあまあ」

が男性で65名 (21.3%), 女性で92名 (21.8%), 「嫌い」が男女とも2名いた。

風呂の温度は、「熱い湯が好き」が男性171名 (58.0%), 女性230名 (56.5%), 「温い湯好き」は男性で124名 (42.0%), 女性177名 (43.5%) で若干「熱い湯好き」が多かった。

今一番欲しいものは、という設問に対し、高齢者の人々が回答したものは、次のようなものであった。

- (1) 健康……………434名
- (2) 若さ……………198名
- (3) お金……………165名
- (4) 旅行……………133名
- (5) 友達……………83名
- (6) 体力……………78名

などであり、「親孝行な子供」という回答が61名もあった。

高齢者が指摘した健康のための条件は、

- (1) 運動すること……………420名
- (2) 睡眠をとること……………339名
- (3) 夫婦仲よくすること……………209名
- (4) イライラしないこと……………201名
- (5) 休息……………169名

であり、その後、仕事 (106名)、信仰心 (104名)、禁煙 (72名)、お金 (38名) 等が続いた。

最後に「今、幸せですか」と聞いてみた。その答えは、男性の43.6%の125名、女性の54.9% 217名が「大変幸せ」、男性の54%の155名、女性の42.5%の168名が「まあまあ」、「あまり幸せではない」というのは、男性で7名 (2.4%)、女性で10名 (2.6%) であった。

⑭健康努力の有無と生活・健康因子の関係

日常、健康努力を「している人」と「そうでない人」の回答結果を比較したものが、表5である。

健康努力をしている人は、よく動いており、食事でも美味しく食べ、特に魚や果物が好きで、濃い味を好まず、喫煙や飲酒からは遠く、風呂は温かめの温度を好み、夜は熟睡でき、朝は爽やかに目覚めており、現在の生活に「幸せ」であると考えている。

⑮幸せ度の違いと生活・健康因子の関係

現在の生活に、「幸せ」と回答した人とそうでない人の、それぞれの回答を表したものが表6である。

「幸せ」だと答えた人は、配偶者が健康であり、自分も健康で、日常よく運動し、食事でも美味しく肉食が好きで、野菜をよく食べ、目もよ

表4. 今「幸せ」ですか

項目	全 体		男		女	
	度数	(%)	度数	(%)	度数	(%)
大変幸せ	342	50.1	125	43.6	217	54.9
まあまあ	233	47.4	155	54.0	168	42.5
幸せではない	17	2.5	7	2.4	10	2.6

表5. 健康努力の有無と生活・健康因子の関係

	健康努力	健康努力無	対数線型分析
人 数	429	202	努力有無
配偶者は健康である	19.9	15.1	
子供時代健康だった	54.3	47.8	
青年時代健康だった	59.9	48.2	*
壮年時代健康だった	43.8	44.7	
大病を経験した	28.3	15.9	**
若い頃スポーツをしていた	22.3	15.4	
熟睡できる	69.0	47.7	*
爽やかに目覚めができる	65.3	26.8	*
食事が美味しい	79.6	69.1	**
肉食が好きである	32.5	32.5	
魚食が好きである	47.3	43.7	
果実が好きである	70.7	60.7	**
濃い味である	11.2	17.6	**
野菜をよく食べる	88.9	83.1	
飲酒好きである	16.7	14.7	
喫煙している	17.7	26.1	
茶好きである	55.6	45.3	**
風呂好きである	80.0	76.6	
温い湯好きである	61.4	47.4	*
殆ど自分の歯である	9.4	4.4	
耳はよく聞こえる	56.8	54.7	
視力好調である	19.4	20.8	
月1回以上性生活あり	9.3	4.6	
健康に自信あり	76.4	66.2	**
常時肩こりあり	9.5	12.2	
常時腰痛あり	6.8	8.4	
血圧高い	23.5	19.6	
現在、幸せである	58.2	48.5	**

* p < 0.001, ** p < 0.005

表6. 幸せ度の違いと生活・健康因子の関係

	幸せ	まあまあ	不幸	対数線型分析
人 数	429	202	17	幸せ：他
配偶者は健康である	32.7	13.5	23.5	**
現在, 健康である	36.3	16.4	21.4	**
最近, 病気をした	37.9	50.3	50.0	
現在, よく運動する	51.0	39.6	37.5	*
熟睡している	56.1	40.0	50.0	**
目覚め爽快である	45.5	23.5	27.3	**
食事が美味しい	82.8	69.6	40.0	*
肉食が好きである	31.4	20.7	21.4	**
野菜が好きである	89.3	85.2	66.6	**
飲酒が好きである	10.5	17.6	21.9	**
喫煙している	17.6	23.0	18.2	
風呂が好きである	84.3	72.5	60.0	**
殆ど, 自分の歯である	8.1	6.8	10.5	
耳はよく聞こえる	58.8	48.9	68.8	
視力好調である	34.1	14.4	20.4	**
信仰心がある	38.9	12.1	5.6	**
体力に自信あり	78.4	65.2	61.5	**
常時肩こりしている	10.7	10.7	26.7	
血圧が高い	20.2	25.3	18.8	

* $p < 0.001$, ** $p < 0.005$

く見え、信仰心も強く、夜、熟睡し、朝は爽快に目覚めていた。

今回の高齢者の健康調査の結果の分析は、以上の通りである。今回の97%の高齢者が、「まあまあ」以上の「幸せ」という回答であり、文字どおり幸せな高齢者であった、と思われる。

長生きすることが、必ずしも「幸せ」でない、ということは、現実には厳しく「老い」を感じている高齢者が一番知っている。

われわれは、人間の長生きが、「幸せ」であるためには、

- (1) 健康であること。
- (2) 頭がボケていないこと。
- (3) お金を持っていること。
- (4) 趣味を持っていること。
- (5) 家族や友人の間で、その人の存在が認められ評価されていること、だと考えている。

早死にしないかぎり、空間に放擲(てき)された物体のように必ず落下し、老いを迎える。

70歳のある時期に突然起きてきたボケの症状は、69歳と時の生活が悪かったために起きたのではなく、大半が30歳、40歳、50歳の健康的な生活のやり間違いの裏返し減少なのである。

最近、西丸震哉の「41歳寿命説」⁸⁾というセンセーショナルな著書が青壮年を不安の渦に巻き込んでいる。

食品郊外、添加物汚染、地球レベルでの自然破壊が、日本人の早死化現象を招くというのが西丸説である。

その年齢が41歳なのかどうかは別にして、彼がまんざら根拠のない空論を展開している訳ではない。

「始めに、終わりのことを考えよ」は、画聖レオナルド・ダビンチの言葉である。高齢化社会の問題は、高齢者の問題であると同時に、日本人全員の、自分の現在(きょう)と未来(あした)の問題なのである。

§5. まとめ

この度、豊橋市社会教育委員会、三好町社会福祉部の協力を得て、高齢者の生活に関する莫大な資料を手に入れることができた。

今回は、主に男女別の集計の結果について集計したものを考察してみた。

- (1) 男性の64%、女性の55%が何等かの仕事(農作業、商売の手伝いも含む)を行っていた。
- (2) 男性25~29歳、女性が20~24歳で大半が結婚。
- (3) 子供の数は、3名。
- (4) 1人住まいは、男性で2%(6名)、女性が約10%の45名であった。
- (5) 男性の48%、女性の51%が、この1年間に病気をしている。
- (6) 通院した病院は、内科(143名、237名)、歯科(130名、176名)、眼科(38名、137名)が上位3院であった。
- (7) 男性の45%、女性35%が、よく運動していて、その運動は、仕事でからだを動かすが1位であった。
- (8) スポーツを行っている人のほとんどが、ゲートボールで、その場所は、自宅から500m以内、毎日言っている人が男性52%、女性53%、始めた動機は、「健康のため」(男45%、女55%)が1位で、ゲートボールをして良かったことは、「仲間ができた」、「健康になった」が上位を占めた。
- (9) 高齢者の85%が布団を利用し、男性の94%、女性の90%が11時までに就寝し、熟睡できている人は、男性で54%、女性47%、朝7時までに98%が起床していた。
- (10) 食事は、男女とも75%が、「美味しい」と答えており、肉より魚、魚より野菜をよく食べていた。
- (11) 喫煙率は、男性で35%、女性が5%で、男58%、女22%が20~24歳代で喫煙習慣がついていた。1日の喫煙本数は、男性の16~20本(35%)、女性11~15本(40%)であった。
- (12) 飲酒は、男性57%、女性9%が「毎日飲む」と答え、その人気種類は、男が清酒、女がビ

ールであった。1日の飲酒量は、「コップ1杯」(男62%、女83%)であった。

- (13) 歯は、「数本が自分の歯」という人が、男性で36%、女性が42%、「ほとんど全部自分の歯」が残っている、という人が、男で24名、女で34名もいた。
- (14) 耳は、53%(男)、55%(女)が「よく聞こえる」と答え、目については、「メガネでOK」が、男で73%、女76%であった。
- (15) 夜中、小用に起きる人が、78%(男)、69%(女)であった。
- (16) 血圧は、61%(男)、59%(女)が正常、高血圧気味が、22%(男)、25%(女)であった。
- (17) 男性の25%、女性の28%が「心臓が悪い」と答えていた。
- (18) 体力自信については、男性80%、女性65%が「年齢相当以上だ」と答えていた。
- (19) 信仰心は、男で86%、女で96%が「ある」と答えていた。
- (20) 健康を高める努力をしている人は、男女とも67%で、その上位は、「適度な運動」、「仲間との会話」、「食事」の順であった。
- (21) 高齢者が、今一番欲しいと思っているものは、「健康」、「お金」、「若さ」、「旅行」、「友達」、「体力」、「ひま」、「親孝行な子」の順であった。
- (22) 高齢者の人が、答えた「健康 長寿の条件」は、1位が「運動する」(420名)、2位「睡眠」(339名)、3位が「夫婦仲がよい」(219名)、4位が「イライラしない」(201名)、5位が「休息」(169名)の順であった。
- (23) 高齢者の男性44%、女性の54%が「大変幸せ」だと答え、男性の54%、女性の43%が「まあまあ」と答え、男女とも2.5%が「幸せでない」と答えていた。

浜口陽吉⁹⁾は、100歳以上の長寿者、82名の調査から得た貴重な教訓を、「健康長寿学」という著でまとめている。

その結論は、

- (1) 飲酒はなるべく慎み、量は少量とする。
- (2) 喫煙は絶対よくない。

- (3) 主食、副食物とも食べ過ぎない。
- (4) 身体運動は適当が必要である。
- (5) 感情の興奮はつとめてさけ、日々を愉快地希望をもって暮らす。
- (6) 塩からいものを多くとらない。
- (7) 医療機関を利用する。
- (8) 生活環境の中で、きれいな空気、日光のよくあたる、騒音の少ない環境が必要であると述べている。

そして、長寿の条件として、「豊かさ」、「運動」、「跡とり」の3つの条件因子を挙げている。

今回の調査対象者の高齢者の人々は、動くのも好きで、結構、運動もしているし、一人暮らしの人も少ないし、健康で、社会の変化にも関心を示し、食事も美味しいと答えているし、そして、何よりも、97%の人が「今、幸せだ」と答えている恵まれた年寄りで浜口陽吉が指摘している長寿の条件に合致した高齢者の人々であった。

この研究は、1988年度の愛知大学研究助成「A-1」の「高齢者の体力の総合的分析」の一部として実施し、その概要は、1990年度の日本教育医学会で原田康明が発表した。

文 献

- 1) 古川俊之, 「高齢者社会の設計」, 中央公論社, 1990
- 2) 佐多直温, 松岡弘記, 原田康明, 「高齢者の健康生活の実態」, 第2回日韓健康体育教育シンポジウム大会号, 24, 1987
- 3) 孟 観鎬, 「高齢者の健康習慣—韓国と日本の比較」, 教育医学, Vol. 35, No.1, 112, 1989年
- 4) 安田誠史, 藤村 隆, 三野善央, 久繁哲徳, 大原啓志 「配偶者と死別した高齢者の生命予後」, 日衛誌 (jpn. j. hyg.), 第45巻, 第1号, 244: 1990
- 5) 岡本伸夫, 柳生聖子, 服部泰子, 大野和子, 岩崎照治, 他, 「アルコール摂取を含む食習慣が肝機能に及ぼす影響」, 日衛誌 (jpn. j. hyg.), 第45巻, 第1号, 244: 1990
- 6) 大友英一 「老人と運動」, からだの科学, 増刊17, 61, 1985
- 7) 松井秀治, 「高齢者の健康意識」, 体育の科学, Vol. 40, 12: 1990
- 8) 西丸震哉, 「41歳寿命説」, 情報センター, 1990
- 9) 浜口陽吉, 「健康長寿学」, 204, 逍遙書院, 1969

