

大平 哲也

大阪大学大学院医学系研究科社会環境医学公衆衛生学 医学部講師

ミネソタ大学疫学・社会健康学 客員研究員

## 高齢者のうつ予防のための望ましい生活習慣についての前向き研究

本研究は食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙等の生活習慣とうつ症状との関連を前向きに検討することにより、高齢者のうつ症状を予測・予防するための生活習慣を探索すること目的とした。2001～02年に大阪府立健康科学センターの健康度測定コースを受診した男女8890人（年齢20～96歳）を対象に、食事、運動、睡眠、飲酒、喫煙等の生活習慣を調査し、その後のうつ症状の出現との関連について男女別、年代別に検討した。2001～02年受診者のうちうつ症状ありと評価された者は625人（7.0%）であった。また、これらうつ症状ありと評価された者を除き06年12月まで経過観察した結果、平均3.6年間の経過観察期間中に346人（5.1%）が新たにうつ症状ありと判定された。ロジスティック分析の結果、男性では「自覚的ストレスがおおいにある」「身体活動量が少ない」「週あたりの勤務時間が50時間以上」「脂身の多い肉類を週3日以上食べる」「煮物などの味付けが濃い」生活習慣がそれぞれうつ症状の出現のリスク上昇と関連した。一方、女性では、「睡眠時間が6時間未満」「油料理をほぼ毎日食べる」ことがうつ症状の出現のリスク上昇と「果物をほぼ毎日食べる」ことがリスク低下と関連していた。また、60歳以上の高齢者では「自覚的ストレスがおおいにある」「身体活動量が少ない」「睡眠時間が6時間未満」であることがうつ症状の出現リスクを高くした。以上より、身体活動量および睡眠時間の維持は高齢者のうつ症状の予防に有用である可能性が示唆された。