

COVID-19感染症終焉後の西宮市高齢者のフレイルの現状<継続追跡調査>

2019年から始まった新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、感染症予防対策として社会活動が大きく制限されました。フレイル予防において運動・栄養に加え社会参加が重要であり、社会的な活動制限により西宮市の高齢者がどのような影響を受けているか現状を把握するため、2020年に約5,000名の高齢者にアンケートを実施し、2021年に追跡調査を実施しました。2023年5月に5類へと移行しましたが、移行後の高齢者の状況を把握するため、同年8月に引き続き追跡調査を実施いたしました。

2023年の継続追跡調査では、2020年に再調査への協力に承諾いただいた方々を対象に調査を実施し、907名(64.6%)の方にご回答いただきました。

<<アンケート調査 回答者数>>

2020年 調査	調査対象:65歳以上の高齢者 調査人数:4,996名(無作為抽出)	➡	回答者数:2,764名
2021年 追跡調査	調査人数:1,648名 (2021年度 再調査への協力承諾者)	➡	回答者数:1,243名
2023年 継続追跡調査	調査人数:1,404名 (2021年度 再調査への協力承諾者)	➡	回答者数:907名

✓調査期間中のフレイルの割合

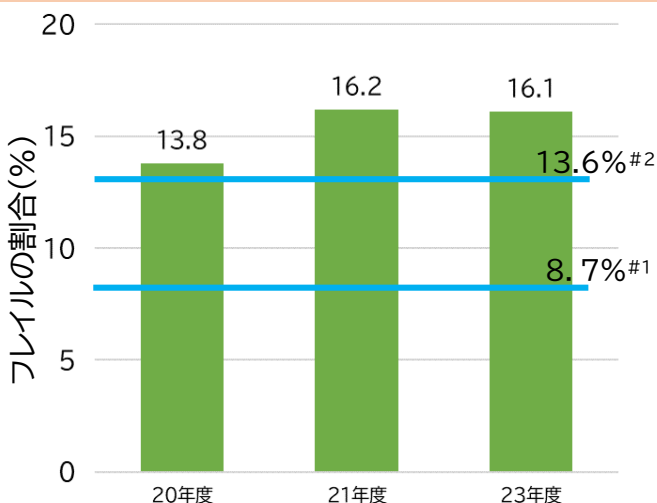


図1. フレイルの割合の推移

調査期間中のフレイルの方の割合を示しました。フレイルの判定は、①体重減少②歩行速度③運動習慣④記憶⑤疲労感の5つの項目のうち3個以上に○がついた者をフレイルと判定。また、図中にはこれまでに報告されているフレイルの者の割合をそれぞれ示しました。13.6%は世界からの報告、8.7%は日本(2012年調査)からの報告になります。フレイルの判定方法は研究によってそれぞれ異なりますので、簡単に比較することはできませんが、調査期間中は、高い水準で推移した可能性があると考えられます。

#1: Arch Gerontol Geriatr. 2020;91:104220
#2: JAMA New Open; 2019;2(8):e198398

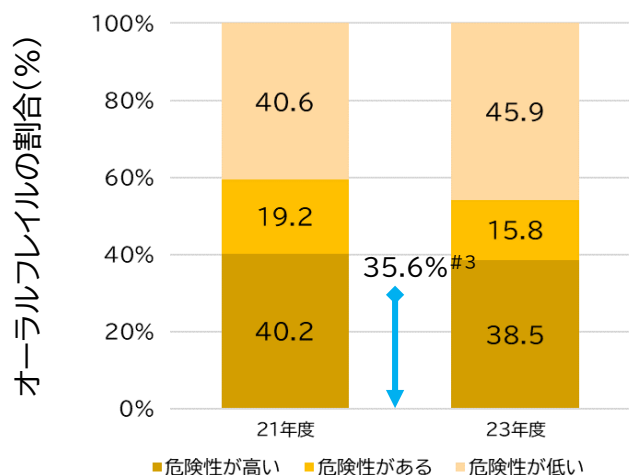


図2. オーラルフレイルの割合の推移

調査期間中のオーラルフレイルの者の割合を示しました。オーラルフレイルの判定は、①固いものが食べにくくなった②むせる③義歯の利用④口の渇き⑤外出頻度⑥たくあんぐらいの硬さの食べ物が噛める⑦歯磨きの頻度⑧歯科医院の受診頻度の8つの項目で判定。8つのうち0~2点は<危険性は低い>、3点は<危険性あり>、4点以上は<危険性が高い>と判定しました。図中にはこれまでに報告されているオーラルフレイルの<危険性が高い>割合(35.6%)を示しました。毎日の歯磨きに加えて、定期的な歯科検診で自分の口腔状態を知ることも重要です。

#3: 愛知県医師会

✓食品多様性スコアの推移

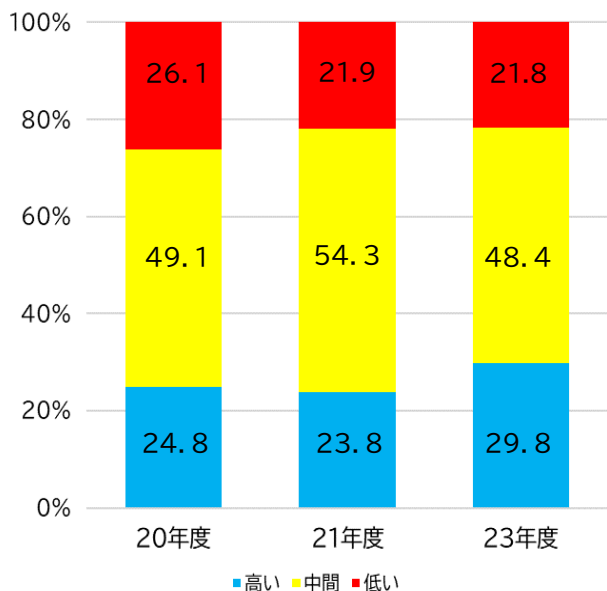


図3. 食品多様性スコアの推移

調査期間中の食品多様性スコアの推移を示しました。食品多様性スコアの判定は、以下の10種類の食品の摂取頻度で評価。

【食品】

- ①肉類②魚介類③卵類④大豆・大豆製品
- ⑤牛乳⑥緑黄色野菜⑦海藻類⑧いも⑨果物
- ⑩油を使った料理

各食品群に対して<ほぼ毎日食べる>に1点、<2日に1回食べる>以下の摂取頻度に0点とし、その合計点を算出します。0~2点を<低い>、3~5点を<中間>、6点以上を<高い>と判定。追跡期間中には5%ほど<高い>者の割合が増えました。

上記の10品目の頭文字をとって、【さあにぎやか(に)いただく】というキャッチフレーズがあります。

毎日、しっかりいろいろな食品を摂取しましょう。

✓感染症対策が与える社会活動への影響

2020年は感染症対策によって社会活動が停滞しました。2023年5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類感染症になり、外出自粛要請は解除されましたが、その影響はまだ少し残っているようです。COVID-19によって、社会参加(18.7%)、家族(18.1%)あるいは友人(20.5%)との交流において、社会活動が<非常に>あるいは<かなり>妨げられたと回答しました。感染症予防に配慮しつつ、人とのつながりについても、もう一度考えてみる必要があります。

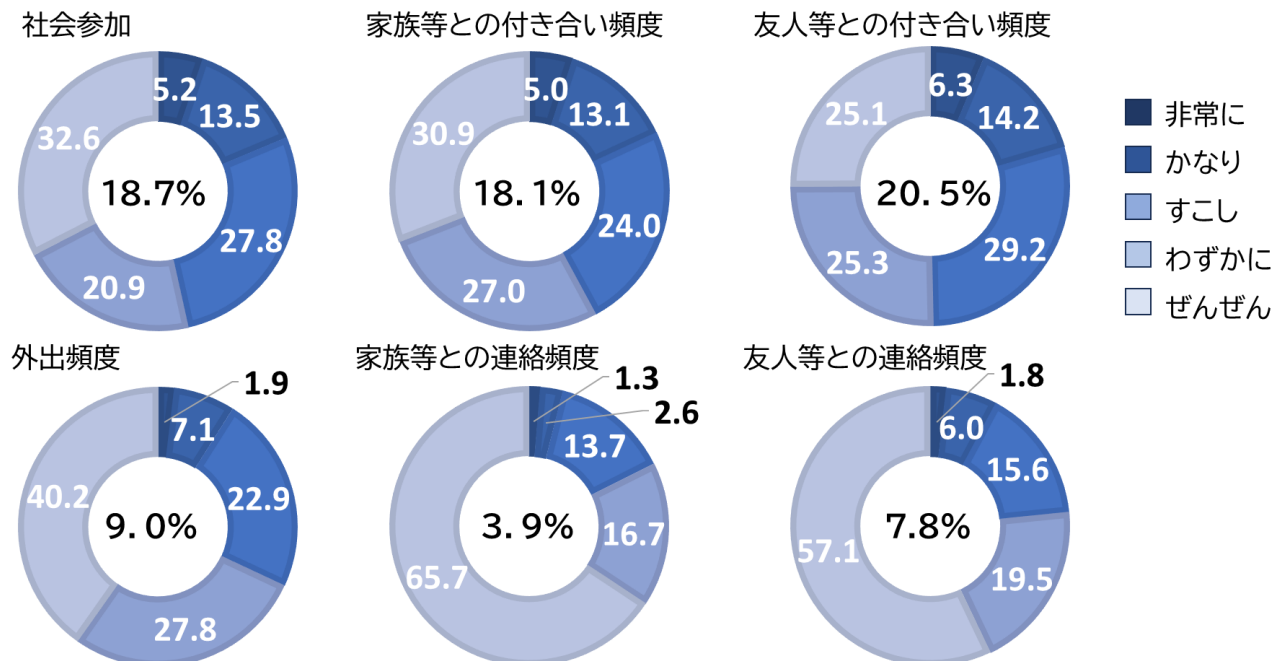


図4. 社会活動に対するCOVID-19の影響