

他者との関わりが在宅高齢者の Quality of Life に及ぼす影響

○木林 勉（金城大学）、越納 美和（金城大学）

他者との関わりが在宅で暮らす高齢者の Quality of Life にどのような影響を及ぼすか、またその要因について考察することを目的に文献レビューを実施した。在宅高齢者の QOL に影響を及ぼす要因として、【人生の肯定感】【人とのつながり】【いきがい】【抑うつ感情】が抽出された。自分の人生を肯定的に捉えることや、他者とのつながりや交流を持つこと、さらに自分なりの生きがいを持つこと等が QOL の向上に肯定的な影響を及ぼすことが示唆された。それに反して、うつ感情は抑制的思考を助長し QOL の低下を引き起こしやすい。予防的な介入や身体的・精神的・社会的なケアの実践が QOL の向上に繋がる可能性があると考えられた。

在宅高齢者，交流，QOL，

【研究背景と目的】

厚生労働白書は、高齢者の生活の実態として単独世帯は 26.3%、夫婦のみの世帯が 31.5%を占め年々増加傾向にあると報告している¹⁾。一方、厚生労働統計協会では、高齢者は地域社会との積極的なかわりが高齢者の主観的健康に良い影響をもたらすことが確認されている²⁾。これらを考え合わせると、過疎地域や老人会、地域の会合などに参加していない人は極端に他者との関わりが少なく社会的に孤立している可能性が高いと推測される。近年の家族形態の変化に伴い、訪問看護・介護の看護師や介護士が唯一の話し相手になっていることもまれではない。A I 時代になり、話すことができる人形やロボットの活用の効果を報告されているが、A I 人形やロボットでは解決できない問題も浮き彫りになっている。特に、高齢者世帯や一人暮らし世帯の緊急時の対応の遅れが危惧されている。

本研究では在宅で生活する高齢者（以下在宅高齢者）の他者との関わり（話をする・挨拶をする・共に何かをするなど）によって Quality of Life (QOL) への影響の及ぼし方について調査するため文献レビューを実施する。

【研究方法】

1) 研究デザイン：文献レビュー

2) データ収集方法：医学中央雑誌 Web 版 (Ver5) を用いて、キーワードを「QOL」、「在宅療養者」、「高齢者」、「ケアサービス」、「要因」、「交流」、「いきがい」として、発表年を指定せず原著論文を対象に検索を実施した。

3) データ分析方法：対象文献から「在宅高齢者」「QOL」「いきがい」に関する記述を抽出し、コードとした。それらを類似性、相違性を考えながら分類し、サブカテゴリー、カテゴリーに統合した。

【結果】

2019 年 6 月 20 日に検索を行い、研究目的に合致した原著論文 6 編、報告論文 3 編、研究論文 1 編の 10 編を分析対象論文とした。その中から、在宅高齢者の QOL に影響を及ぼす要因として、48 コードが抽出され、特に他者との関わりについては 8 つのサブカテゴリーにまとめられ、最終的には【人と話すことで人生を肯定できる】【自分なりの役割がある】【コミュニティの交流が不安を軽減する】【友人や家族の死によって抑うつになる】【身体不調により外に出ることが嫌になる】の 5 つのカテゴリーにまとめられた。

【考察】

生活の主観的指標のひとつとして Quality of Life があり、我が国では「生活の質」や「人生の質」と訳される。世界保健機関 WHO は、身体的・精神的・社会的に良好な状態であることと定義し、地域で自分らしい生活を送るためには QOL の維持・向上に向けた支援は重要であると報告されている。対象者の視点からのアウトカムを評価する重要性を認識し、本研究では在宅高齢者に立脚した要因を抽出することに努めた。住み慣れた地域環境で仕事や位置づけの中での【自分なりの役割がある】や【人と話すことで人生を肯定できる】ことによって生きがいを感じ、QOL を高めることができている。また、家族だけでなく、地域行事を通じて住民の交流や共通の趣味をもった友人との流行のような【コミュニティの交流が不安を軽減する】といったコードも QOL を向上する要因となることが示唆された。

しかし、【友人や家族の死によって抑うつになる】や【身体不調により外に出ることが嫌になる】は、生活環境の変化による戸惑いや社会的孤立や孤独感、無力感の獲得に容易に結びつき、目標の消失や役割の変化と混乱へと向かっていく。他者との交流は第三者的な目で自分を見ることを促し、それはやがて現実的な行動へ導くことになる。QOL が高い人は低い人に比べて有意にうつ感情が低く、QOL のカテゴリーとして直接的な表現となった。本田らの研究では、前期高齢者に比べ後期高齢者は抑うつ傾向が強い³⁾と報告されている。また、配偶者や家族の死別に伴い抑うつ傾向があり、特に一人暮らしとなった高齢者に抑うつ傾向が強いことが示唆された。うつ感情は予防的な介入をすることや身体的、精神的、社会的側面での取り組みを行うことで QOL の低下を防ぐことができる¹³⁾という見解に同意する。

他社との関わりには人や拠点が必要である。在宅高齢者がそこへ出向くことで、身体的な活

動力や心的な行動変容力を養うきっかけになる。人々の行動する線から面への展開が地域のエンパワーメント活動であり、まちづくりとなる。

【結論】

在宅高齢者の QOL に影響を及ぼす要因として、【人生の肯定感】【人とのつながり】【いきがい】【抑うつ感情】が抽出された。自分の人生を肯定的に捉えることや、他者とのつながりや交流を持つこと、さらに自分なりの生きがいを持つこと等が QOL に良い影響を及ぼすことが示唆された。反対にうつ感情は QOL の低下に影響を及ぼすため、予防的な介入や身体的、精神的、社会的なケアを行うことで QOL の維持・向上に繋がる可能性があると考えられた。

【引用文献】

- 1) 厚生労働省. 平成 30 年度版厚生労働白書.
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2018/zenbun/pdf/1s1s_01.pdf (参照 2019 年 6 月 6 日)
- 2) 立福家徳 (2013): 地域社会での人的関わりと高齢者の主観的健康との関連, 厚生指標, 60 (7), 8-13.
- 3) 本田亜起子、斎藤恵美子、他 (2003): 一人暮らし高齢者の特性一年齢および一人暮らしの理由による比較から一, 日本地域看護学会誌, 5 (2), 5-89.