

コレステロールを指標とした健康評価に
おける牛乳（食餌脂肪）の役割
—牛乳飲用習慣に影響を及ぼす要因の解析—

琉球大学保健学科

教授 松崎俊久

目的

高齢者の牛乳の飲用習慣と血清脂質、特に総コレステロールとの間には有意な関係があることを、2つの異なった集団からこれまで確認している。これらの結果は過去2年間の本研究報告書に発表しているが、対象とした沖縄県大宜味村、秋田県南外村とも牛乳飲用習慣のある者はそうでないものに比し、およそ10mg/dl高い値を示した。なお、このときの分析には日常生活動作能力、ならびに他の食品摂取状況をコントロールしている。

一方われわれは、食品摂取習慣からの10年間の生命予後について報告しており、牛乳の飲用習慣のある者はそうでない者よりも生存率が高いことも報告しており、高齢者の牛乳飲用習慣は健康にプラスの方向に寄与しているものと考えている。また、わが国の平均カルシウム摂取量が所要量を満たしていないことなど、カルシウム摂取量不足の点からも、牛乳飲用習慣を高める必要があるものと思われる。

人々の栄養改善を推進していくためには、食品摂取に影響を及ぼす諸要因を見極める必要がある。これは高齢者の食品摂取に介入する場合も例外ではない。本研究の目的は、高齢者の牛乳飲用習慣に影響を及ぼす要因を明らかにしようとするものである。

対象と方法

対象地域は、これまで牛乳の飲用習慣と血清脂質の関係を調査してきた沖縄県大宜味村である。調査は昭和62年4月に、その地域に居住する65歳以上に実施された。本研究で検討を加える対象は、老人健康調査を受診した男 223名、女 432名、計 655名である。なお、調査の実施率は87.0%であった。

牛乳の飲用習慣は摂取頻度調査を採用した。牛乳飲用習慣に影響を及ぼす要因として性、年齢、世帯構成、配偶者の有無、趣味の有無、健康法の有無、そして日常生活動作能力を取り上げた。なお、先行研究¹⁾で食品摂取に影響を及ぼすと報告されている教育歴、職業歴は、対象としたほとんどの者が旧制小学校卒業、ならびに農林、労務従事者であったため分析から除外した。

分析は、牛乳飲用習慣を従属変数、性、世帯構成、配偶者の有無、趣味の有無、健康法の有無を独立変数、年齢、日常生活動作能力を共変量とした、分散共分散分析を試行した。なお、従属変数とした牛乳の飲用習慣は「ほとんど毎日」に3、「2日に1回」に2、「1週間に1、2回」に1、「ほとんど飲まない」に0のダミー変数を与えて分析を行なった。また、この分析には独立変数間の交互作用が無視した方法を採用したため、取り上げた5つの要因の主効果の大きさと向きを多重分類分析によって確認した。共変量に用いた日常生活動作能力は、東京都老人総合研究所で開発が行なわれた13項目からなる老研式活動能力指標（以下TMI G活動能力と略）である。この指標は高齢者の身体的自立のみならず、知的能動性、社会的役割の状態を評価できるとされている。

結 果

牛乳を「ほとんど毎日」飲用している者は男41.4%、女40.9%、これとは逆に「ほとんど飲まない」者は男32.8%、女39.5%であった。取り上げた5要因の分布は表1に示す通りである。

牛乳飲用習慣に影響を及ぼす要因の主効果の大きさと向きを確認した多重分類分析の結果は表1に示した。牛乳飲用習慣と有意な関係を認めた要因は趣味の有無のみであり、趣味活動をよくしている者は正の偏りを示した。これとは逆に趣味活動を実施していない者は負の偏りを示し、趣味活動をよくしている者は牛乳飲用習慣が強いことが示された。他の4つの独立変数には有意な関係は認められなかった。一方、共変量に用いたTMI G活動能力には有意差が認められた。

考 察

牛乳飲用習慣に影響を及ぼす要因として解析に用いたものは、性、年齢、世帯構成、配偶者の有無、趣味の有無、健康法の有無、そして日常生活動作能力であり、いずれも現在の生活状況に着目したものである。今回の分析で日常生活動作能力を共変量としたのは、老人の生活のあり様を規定する要因であり²⁾、加齢と共に低下することはもちろんのこと家族構成、趣味活動などと密接に関係しているためである。

今回の結果、取り上げた5要因の中で趣味活動のみが牛乳飲用習慣と有意な関係を認めたことは、趣味活動を通じ、日常生活をより積極的に営むことが牛乳飲用にプラスの影響を与えているものと思われる。一方、牛乳を含めた高齢者の食品摂取パターンに関連する要因を研究した成績でも³⁾、副食の植物性食品の摂取パターン、油脂類ならびに副食の動物性食品の摂取パターンに趣味活動がプラスの方向に関係していることが報告されている。また、趣味を有する者は医療費が低いこと、ならびに生活満足度が高いことが報告されており⁴⁾、高齢者の趣味活動は、健康保持に有用であることが示唆されている。

老人保健法の施行に象徴されるように、地域の保健活動は、老人問題を軸に展開されるようになり健康教育も盛んに実施されるようになってきた。食生活教育もその一つである。今回の調査では牛乳の嗜好状況も把握しているが、嫌いあるいは大嫌いと感じた者は男22.6%、女26.0%であった。この成績は、牛乳が嫌いと感じなかった者に対しては介入の仕方により、牛乳を毎日飲むことが可能になってくることが予想出来るものである。したがって、今回の研究結果にみるように、食品摂取の介入の方法には単に食品そのものの栄養学的な教育のみならず、趣味活動などを含めた生活全般からの教育方法を採用していくことが必須の条件と考えられる。

文 献

- 1) 須山靖男、他：地域在宅老人の食物摂取形態と身体的・社会的要因との関係—東京小金井市の調査—。老年社会科学、6、197：1984。
- 2) 柴田博、他：ADL研究の最近の動向—地域老人を中心として—。社会老年学、21、70：1984。

3) 須山靖男、他：地域在宅老人の食品摂取パターンに関連する要因、老年社会科学、

11、264 :1984.

4) 伊東秋子、他：高齢者の医療費と生活行動、生活意識。社会老年学, 20, 4:1984.

表 1 牛乳飲用習慣と性、世帯構成、配偶者の有無、趣味活動、健康法の有無の関係（多重分類分析）

総平均数 = 1.54					
共変数	年齢 活動能力指数	F = 1.564 F = 26.423**			
独立変数	カテゴリー	例数	素効果	調整後偏差	β
性	男	223	.05	-.01	.01
	女	435	-.02	.01	
世帯構成	一人暮らし	183	-.04	-.16	.12
	夫婦のみ	222	.16	.22	
	未婚子同居	100	.01	-.03	
	既婚子同居	110	-.23	-.12	
	その他	43	-.09	-.07	
配偶者	無	305	-.06	.09	.06
	有	353	.06	-.08	
趣味活動	無	390	-.15	-.11	.10*
	ときどき	132	.17	.09	
	よくする	136	.27	.22	
健康法	無	204	-.05	.09	.04
	有	454	.02	-.04	
重相関係数					.245

*p<0.05 **p<0.01