

高齢者のQOL(生活の質)向上に寄与する要因:健康寿命との関連性に着目して

はじめに

高齢化が急速に進む現代社会において、高齢者のQOL(Quality of Life:生活の質)向上は重要な課題となっています。QOLとは、単に健康状態だけでなく、身体的、精神的、社会的なwell-beingを包括的に捉えた概念であり、高齢者が健康で生きがいのある生活を送るためには、QOL向上に向けた取り組みが不可欠です。本稿では、高齢者のQOLに寄与する要因を、健康寿命との関連性に着目しながら考察していきます。

1. 高齢者のQOLと健康寿命

QOLは、高齢者の生活の満足度や幸福度を測る上で重要な指標となります。¹では、QOLとパーソナリティとの関係に着目し、豊かな長寿を創造するための知見を見出すことを目的とした研究が行われています。この研究では、どのような人がどのような人生過程を経て中高齢期を迎えているのか、その構造を探ることで、個人の内面的な特性がQOLにどのように影響するかを明らかにしようとしています。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指します。²によると、高齢者の場合、一度疾患に罹患すると生涯を通じて抱えていくことになるケースが多く、予防医療によって疾患に罹患する時期を先延ばしにすることで健康寿命を伸ばすことが重要となります。QOLと健康寿命は密接に関連しており、健康寿命が長いほどQOLが高い傾向にあります。³では、健康状態が良い高齢者ほど生きがいを感じている割合が高いことが示されています。

2. 高齢者のQOLに影響を与える要因

高齢者のQOLに影響を与える要因は多岐に渡り、身体的、精神的、社会的、環境的要因が考えられます。これらの要因は相互に関連し合い、QOLに複合的な影響を与えます。例えば、身体的な健康状態の悪化は、外出や社会参加の機会を減らし、社会的な孤立や孤独感を招く可能性があります。³

- 身体的要因: 加齢に伴う身体機能の低下や慢性疾患は、日常生活動作の制限や痛みを引き起こし、QOLを低下させる可能性があります。例えば、関節痛や腰痛は、移動能力や活動性を低下させ、外出や趣味の活動などを制限する可能性があります。また、慢性疾患の管理に必要な通院や服薬なども、QOLに影響を与える可能性があります。
- 精神的要因: 認知機能の低下、抑うつ状態、孤独感は、QOLを著しく低下させる要因となります。認知症は、記憶力や判断力の低下を引き起こし、日常生活に支障をきたすだけでなく、周囲の人とのコミュニケーションを困難にすることで、孤立感を深める可能性があります。また、抑うつ状態は、意欲や興味の減退、疲労感、睡眠障害などを引き起こし、日常生活の質を低下させます。
- 社会的要因: 家族や友人との関係、社会参加の状況、経済状況は、高齢者のQOLに大きな影響を与えます。良好な人間関係は、精神的な支えとなり、孤独や孤立を防ぐとともに、社会参加を促進する効果も期待できます。一方、社会的な孤立は、精神的なストレスや健康状態の悪化につながる可能性があります。また、経済的な困窮は、医療費や生活費の負担となり、QOLを低下させる要因となります。
- 環境要因: 住環境や地域社会のサポート体制も、高齢者のQOLに影響を与えます。バリアフ

り化されていない住環境は、高齢者の転倒や怪我のリスクを高め、外出を困難にする可能性があります。また、地域社会における高齢者向けのサービスやサポート体制の充実度は、高齢者の社会参加や自立した生活を促進する上で重要な要素となります。

3. QOL向上に寄与する要因

高齢者のQOL向上に寄与する要因としては、以下のようなものが考えられます。

- 社会参加: 地域活動やボランティア活動などへの参加は、社会とのつながりを維持し、生きがいを感じることでつながります。³でも、社会的な活動において高齢者は生きがいを感じているとされています。社会参加を通じて、人との交流や役割を担う機会が増えることで、孤独感を解消し、自尊心や自己肯定感を高めることができます。
- 健康的な生活習慣: バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠などは、健康寿命の延伸に繋がりQOL向上に寄与します。健康的な生活習慣は、慢性疾患の予防や健康状態の維持に役立ちます。
- 良好な人間関係: 家族や友人との良好な関係は、精神的な安定をもたらす、QOL向上に役立ちます。信頼できる人とのつながりは、安心感や幸福感をもたらす、ストレスを軽減する効果も期待できます。
- 生きがい: 趣味や仕事など、生きがいを持つことは、生活に張り合いを与え、QOLを高めます。³では、高齢者は家族や友人とのつながりや、余暇活動・仕事・地域活動などを通して生きがいを感じていると報告されています。生きがいは、目標や楽しみを与え、日々の生活に活力を生み出すとともに、自己肯定感や幸福感にもつながります。
- 経済的な安定: 経済的な不安は、QOLを低下させる要因となります。年金制度の充実や就労支援など、経済的な安定を図るための対策が必要です。経済的な安定は、生活の基盤を支え、医療や介護サービスの利用、趣味やレジャー活動への参加などを可能にします。
- 住環境の整備: 高齢者が安全で快適に暮らせる住環境の整備も、QOL向上に不可欠です。バリアフリー化や高齢者向け住宅の供給などが挙げられます。安全で快適な住環境は、高齢者の自立した生活を支援し、転倒や怪我のリスクを軽減します。

4. 健康寿命延伸とQOL向上のための取り組み

健康寿命の延伸とQOL向上のためには、個人レベルと社会レベルの両面からの取り組みが重要です。

個人レベル:

- 健康的な生活習慣を維持する: バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、禁煙などを心がけ、健康的な生活習慣を維持することが重要です。
- 定期的な健康診断を受ける: 定期的な健康診断を受けることで、自身の健康状態を把握し、疾病の早期発見・早期治療に繋げることが重要です。
- 疾病の予防と早期治療に努める: 生活習慣病などの予防に努めるとともに、疾病を早期に発見し、適切な治療を受けることが健康寿命の延伸に繋がります。
- 社会参加や地域活動に参加する: 社会参加や地域活動に参加することで、社会とのつながりを維持し、生きがいを見つけることができます。
- 生きがいを見つける: 趣味やボランティア活動など、自分にとっての生きがいを見つけることで、生活に張り合いを持たせることができます。
- 予防医療: ²で指摘されているように、高齢者の多くは、一度疾患に罹ると生涯を通じて抱えていくこととなります。予防医療は、疾患に罹る時期を先延ばしにすることで健康寿命を伸ばすことを目指しており、生涯にわたる医療費の抑制にも繋がります。具体的には、生活習慣病予防の

ための健康教育、定期的な健康診断、ワクチン接種などが挙げられます。

社会レベル:

- 高齢者向けの医療・介護サービスの充実: 高齢者が安心して医療や介護サービスを受けられるよう、サービスの質向上や提供体制の整備が必要です。
- 地域包括ケアシステムの構築: 住み慣れた地域で、必要な医療・介護・予防・生活支援サービスを総合的に受けられるよう、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 高齢者の社会参加を促進するための環境整備: 高齢者が社会参加しやすいよう、地域活動やボランティア活動への参加支援、公共施設のバリアフリー化など、環境整備が必要です。
- 年金制度の充実: 高齢者の生活の基盤を支える年金制度の充実が重要です。
- 高齢者虐待の防止: 高齢者虐待を防止するための啓発活動や相談体制の整備が必要です。

5. 地域差

⁵⁾によると、都道府県別の健康寿命には地域差があり、最も健康寿命の長い県と短い県の差は、男性で2.33年、女性で3.90年にも及ぶことが示されています。特に女性においては、地域間で4歳近い格差が生じています。

6. 結論

高齢者のQOL向上は、健康寿命の延伸と密接に関連しています。QOL向上には、社会参加、健康的な生活習慣、良好な人間関係、生きがい、経済的な安定、住環境の整備など、様々な要因が関わっています。健康寿命の延伸とQOL向上のためには、個人レベルと社会レベルの両面からの取り組みが重要であり、高齢者が健康で生きがいのある生活を送れるよう、総合的な支援体制の構築が求められます。

今後の展望

高齢化社会がさらに進展する中で、高齢者のQOL向上はますます重要な課題となるでしょう。⁵⁾で示された健康寿命の地域差は、地域ごとの社会経済状況、生活習慣、医療サービスへのアクセスなどの違いが要因として考えられます。この地域差を解消するためには、地域の実情に合わせた健康増進施策や医療・介護サービスの提供体制の構築が重要となります。

また、AIやIoTなどのテクノロジーを活用した健康管理や介護サービスの提供、地域包括ケアシステムのさらなる充実など、新たな取り組みも期待されます。AIを活用した健康状態のモニタリングや個別化された健康指導、IoT機器による生活支援などは、高齢者のQOL向上に大きく貢献する可能性を秘めています。

さらに、高齢者の社会参加促進も重要な課題です。高齢者が積極的に社会活動に参加することで、健康寿命の延伸、認知機能の維持、社会的なつながりの強化などが期待できます。そのため、高齢者の就労支援、ボランティア活動への参加促進、地域活動への参画支援など、多様な取り組みを推進していく必要があります。

引用文献

1. QOL(人生の質)とパーソナリティに関する一考察 - ニッセイ基礎研究所, 2月 18, 2025にアクセス、https://www.nli-research.co.jp/files/topics/37021_ext_18_0.pdf
2. 「健康寿命の延伸の効果に係る研究班」議論の概要, 2月 18, 2025にアクセス、

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000495339.pdf>

3. 高齢者のQOL | 健康長寿ネット, 2月 18, 2025にアクセス、

<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/tyojyu-shakai/koreisha-qol.html>

4. QOLと高齢期の変化に関する一考察 - 福岡県立大学学術リポジトリ, 2月 18, 2025にアクセス、

https://fukuoka-pu.repo.nii.ac.jp/record/602/files/3101_kawai.pdf

5. 地域在住高齢者のQOLに関する地域間格差の解明, 2月 18, 2025にアクセス、

<https://soukensui.jp/files/libs/2820/202408271425292877.pdf>