

見守り、支え合い、安心して暮らせるマチを目指します。

独り暮らしの高齢者の健やかな生活のために

平成25年度 独居高齢者栄養実態調査の結果から

高血圧や腎機能低下が多数
健診でわかったこと

本調査では、独り暮らしの高齢者の生活リスクを把握するため、「歯科健診」「心電図検診」「心不全健診」「腎機能健診」「栄養健診」を実施しており、現在までに500人を超える参加協力を得ています。

この健診の結果から、独り暮らしの高齢者には血圧が高い方や腎機能が低下している方が多いことがわかりました。

これにより、今後これらのリスク因子への対応が必要であることが明らかになりました。

皆さんの協力が重要です
高齢者が安心なマチへ

市とNPO法人るもいコホートピアでは、今後も健診未受診の方への勧奨に力を入れていき、本調査で得たデータを基に、留萌市で高齢者が安心して暮らしている最適な環境と有効な手段を明らかにしていきたいと考えておりますので、調査対象となる65歳以上の独り暮らしの高齢者には、本調査への参加についてご理解とご協力をお願いします。

平成24年度調査より人数が微増
市内独居高齢者の数

市は、独り暮らしの高齢者の安心を守ることを目的に、NPO法人るもいコホートピアの協力のもと、生活状況や栄養状態などを把握するため「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。

平成24年度調査で、市内に住んで

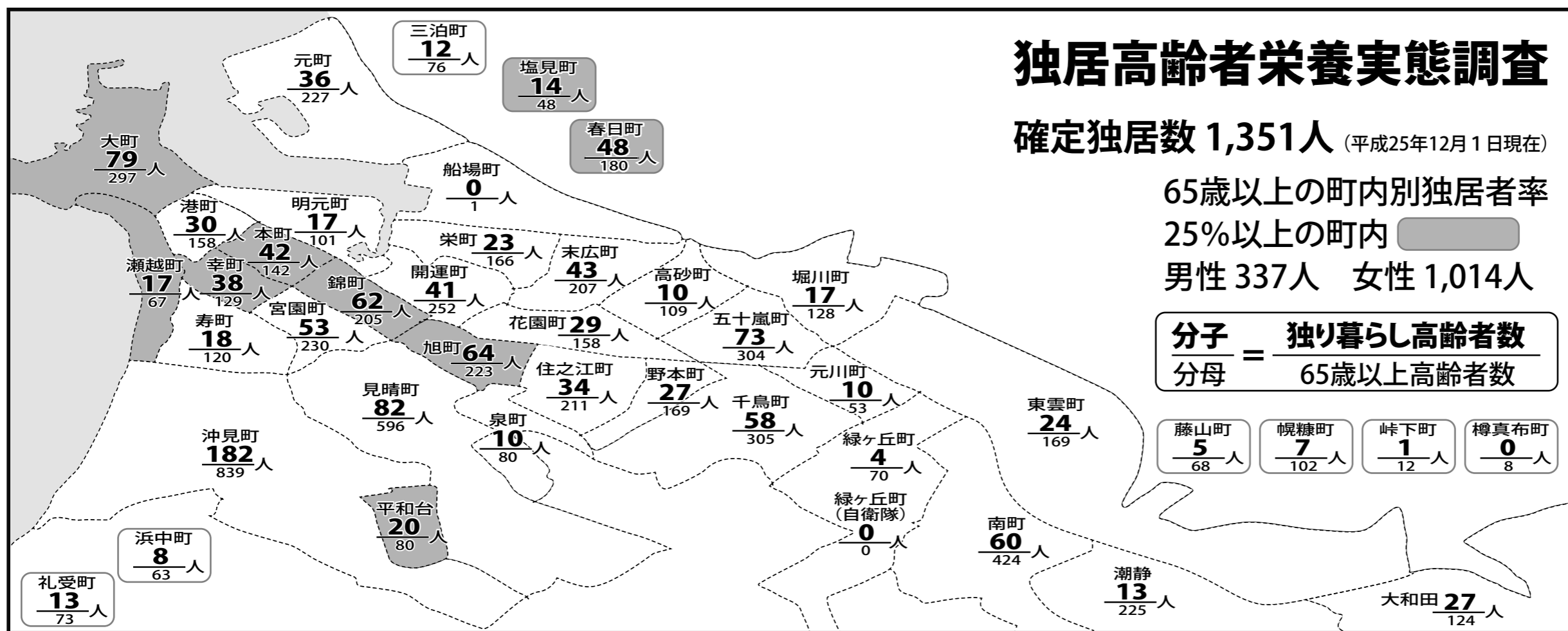
独居高齢者栄養実態調査

確定独居数 1,351人 (平成25年12月1日現在)

65歳以上の町内別独居者率
25%以上の町内
男性 337人 女性 1,014人

$$\frac{\text{分子}}{\text{分母}} = \frac{\text{独り暮らし高齢者数}}{\text{65歳以上高齢者数}}$$

藤山町	幌糠町	峠下町	樽真布町
5人 / 68人	7人 / 102人	1人 / 12人	0人 / 8人



いる65歳以上の独り暮らしの高齢者の居住実態を調査したところ、対象者が1,333人いることがわかりました。さらに、平成25年度も同様の調査を行ったところ、平成25年12月1日現在で対象者が1,351人いることがわかりました。

独居高齢者栄養実態調査 今後の展望



NPO法人るもいコホートピア理事長
札幌医科大学病態情報学教授
こかい やすお 氏
小海 康夫

昨年開始された留萌市の独居高齢者栄養実態調査の平成25年度独居者名簿が完成しました。

その結果、市内の65歳以上の独居者は1,351人であることが判明しました。数字は、居住状況を電話や訪問で確認した値です。独居高齢者の実態を把握している市町村は大変少ないことから、留萌市の高齢者への熱い思いが詰まった数字です。

平成24年度の1,333人から18人の増加となり、高齢化と相まって増加が続いています。

得られた独居高齢者の年齢(≡寿命)分布は一見して同居者のいる世帯と異なり、独居という生活形態が明らかに寿命を縮め、健康に重大な悪影響を与えていることが見て取れます。

さらに、独居高齢者向けの特別健康診断では、ほぼ7割の方が高血圧であり、その多くが腎臓の機能低下(腎不全)や心臓の機能低下(心不全)をきたしていることが判明しました。

結果の検証から、独居高齢者の健康を守っていくには、身体と環境の両面が重要であることが改めて認識されました。

高齢者の孤立と孤独死の懸念が広がっており、留萌市も例外ではありません。原因には複雑な要因が関わっていますが、多くは予測の域を出ていません。

実態調査の意義は、予測ではなく現状を計測・把握することにより、実測に基づいて対応を検討できる点にあります。

この調査の向かうところはふたつに集約されます。

ひとつは、病気の早期発見による健康づくりです。高齢者に特有の多数の疾患を持ちながらの生活を支える取り組みです。

もうひとつは、高齢者を取り巻く環境の改善へつなげることです。健康は、身体と環境が呼応して作り上げられます。ことさらに高齢者では重要な視点です。

生活地域での小さく見える事柄も、生活の破綻や課題の改善を妨げる要因となりうるのです。

地域での支え合いによる生活基盤の構築を目指した取り組みが重大な意義を持つのです。

地域単位で当事者が課題を共有し、地域での高齢者の健やかな生活の確保へ向けた活動が、本調査を基盤に展開され始めています。