

特集

一人暮らしの高齢者の健やかな生活のために



市では、高齢者が健やかに生活できるまちづくりに向け、高齢者の生活状況などを調査研究する「独居高齢者栄養実態調査」を実施しています。

一人暮らし高齢者が
3年連続で増加

市とNPO法人るもいコホートピアは、平成24年度から「独居高齢者栄養実態調査」を実施しており、27年度の調査結果では、市内に在住している65歳以上の一人暮らし高齢者は1502人となっています（6月1日現在）。この調査により、一人暮らし高齢者数は各前年度比で、25年度は18人増、26年度は129人増、27年度は22人増と3年連続で増えていることが分かりました。

コホート研究に基づき、将来要介護になるおそれのある高齢者が科学的根拠をもって予見できるように、高年齢社会の課題解決に大きな力を発揮すると考えられることから、市では今後の研究成果に大きな期待を寄せています。

このため、一人暮らし高齢者の名簿作成と無料健診（口腔・心不全・腎機能・栄養など）を継続し、実態の把握に努めていきます。無料健診は、生活リスクの把握だけでなく、ご自身の健康状態を知る機会にもなりますので、対象となる方は、積極的な参加協力をお願いします。

一人暮らし高齢者の健康実態を思う

るもい健康の駅の小海です。このコーナーでは、平成24年度から実施している留萌市の一人暮らし高齢者の健康の実態に関する調査の現状を報告させていただき、そこから見えてきた課題やこれからの展望について考えてみたいと思います。

健康の特徴と疾病の関連

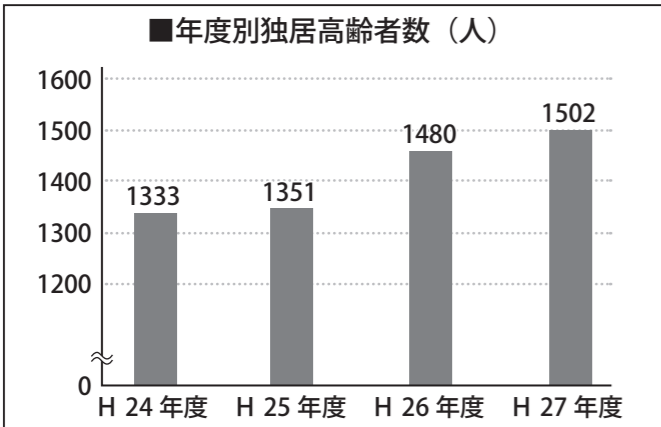
高齢者の健康に関する3つの特徴をご紹介します。第1に、「臓器は、加齢により機能が低下しや

すいものとならないものが存在する」ということ。その代表が、「腎臓」で、30代を100%とする60代では約60%まで機能が低下するという報告があります。

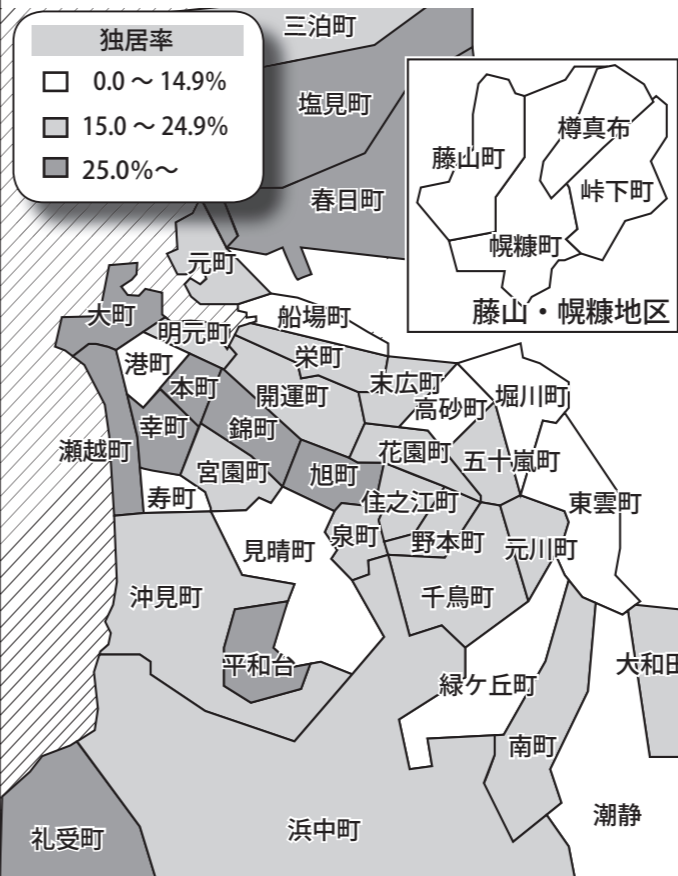
第2に、「複数の病気をもち、複数の薬を日常的に服用している」、また、第3に「医療と介護の両方を必要とする」ということ。すなわち、高齢期の健康状態には、生理的な側面と生活習慣病の影響、そして医療介護制度などの社会的要因が関連しあうという特徴があります。

独居高齢者栄養実態調査

平成22年から開始した留萌地域脳卒中連携バス事業は、現在までに800名以上の脳卒中患者が登録されており、登録患者の分析か



市内独居高齢者の地区別分布図 (平成27年6月1日現在)



地区別独居率ランキング ※()内は昨年比 単位: ポイント

① 錦町 32.5% (-1.0)	②① 野本町 19.1% (+0.9)
② 本町 31.7% (+1.4)	②② 花園町 18.7% (-0.7)
③ 旭町 31.3% (-0.7)	②③ 開運町 18.2% (-0.2)
④ 大町 30.8% (+2.2)	②④ 栄町 18.1% (+0.9)
⑤ 塩見町 29.8% (±0.0)	②⑤ 住之江町 17.4% (-0.8)
⑥ 瀬越町 29.0% (+2.0)	②⑥ 元川町 17.3% (-3.5)
⑦ 礼受町 28.8% (+4.2)	②⑦ 南町 15.4% (+0.6)
⑧ 春日町 27.7% (-1.2)	②⑧ 泉町 15.1% (+1.3)
⑨ 平和台 27.0% (+0.9)	②⑨ 港町 14.8% (-4.0)
⑩ 幸町 26.0% (-4.0)	②⑩ 堀川町 14.6% (-1.3)
⑪ 五十嵐町 24.8% (+0.4)	②⑪ 東雲町 14.6% (+0.9)
⑫ 末広町 23.7% (+1.3)	②⑫ 見晴町 13.4% (-1.0)
⑬ 宮園町 22.7% (-0.6)	②⑬ 寿町 11.9% (-1.8)
⑭ 沖見町 22.5% (+0.3)	②⑭ 藤山町 10.8% (+0.5)
⑮ 大和田 21.4% (+1.1)	②⑮ 高砂町 9.5% (+0.9)
⑯ 千鳥町 21.1% (+0.4)	②⑯ 緑ヶ丘町 9.0% (+0.2)
⑰ 明元町 20.2% (-1.6)	②⑰ 峠下町 8.3% (±0.0)
⑱ 三泊町 20.2% (-1.5)	②⑱ 潮静 7.7% (+0.3)
⑲ 浜中町 19.7% (+3.6)	②⑲ 幌糠町 7.5% (+1.9)
⑳ 元町 19.5% (+1.9)	②⑳ 樽真布 0.0% (±0.0)
	③① 船場町 0.0% (±0.0)

このいずれかに該当する方は、生活機能が低下していました。

これからの展望

高齢社会は、私たちが経験したことのない世界を提示します。それは、社会基盤そのものの変化であり、地域社会で当事者としての全ての市民の方の理解が必要な現実です。これまでの調査を踏まえ、留萌地域の独居高齢者を含む地域コミュニティの再構成が必須であり、それを目指した地域づくりへ向けた総合的な展望が必要とされています。その主役は、全ての留萌市民です。現状のご理解をお願い申し上げます。



NPO法人るもいコホートピア 理事長
札幌医科大学 医学部教授
小海 康夫 氏

●独居高齢者の疾病の特徴
先にあげた高齢者の疾病の特徴と留萌地域の現状を反映した健康診断を平成24年度から逐次実施しています。その結果、ハイリスク者を示唆する2つの目印が見出されました。

- ①腎機能評価ステージ3b以上
- ②過去6か月で1度でも嘔吐ことに困難を感じた