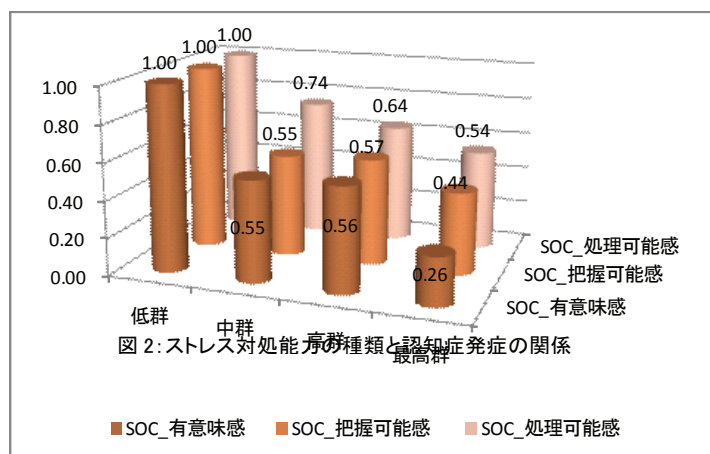
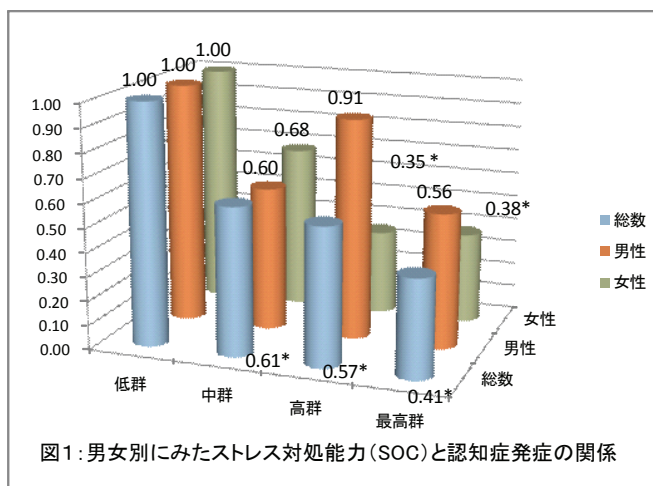


心理的なストレス対処能力が高い人ほど、認知症になりにくい

AGESプロジェクト追跡対象者のうち、SOC(首尾一貫感覚)と呼ばれるストレス対処能力が高い人ほど、認知症発症のリスクが低い傾向が認められた*注1。

身体活動能力(ADL)の状況や、社会経済的背景(収入・教育歴など)の違いを調整しても、ストレス対処能力(SOC)が最も高い群は、低い群に比べて、認知症発症のリスクが0.41倍であることが分かった。男女別にみると、認知症発症のリスクが、男性で0.56倍、女性では0.38倍と、SOCが高い人ほど、認知症発症のリスクが低いことが示された。

加えて、ストレス対処能力(SOC)は、「把握可能感」「処理可能感」「有意味感」の3つの能力により構成されると考えられている。*注2 その中でも特に、困難な出来事に出会った時に、それを乗り越えることに、意味ややりがいを見出すことができる「有意味感」を持つことのできる人は、認知症発症のリスクが低い傾向が認められた。



心理的ストレス対処能力(SOC)は、幼少期までにほぼ確立されるという報告がある一方で、高齢期においても成長可能性があることが指摘されている。地域で行われている高齢者の生きがい支援策や、社会参加活動への積極的な取り組みを促す環境整備は、やりがい感や生きがい感の充足を通して、こうした高齢者の心理的能力へ働きかけるという意味から見ても、意義あるものであると考えられる。

注1: 上記結果は、介護保険データ等による健康状態の把握ができた AGES プロジェクト対象者 11,956 人のうち、調査開始時点で認知症や要介護状態にない 8,534 人の地域住民について行った分析結果。
 注2: Antonovsky A(1987)「健康生成論」の概念に基づく
 「処理可能感」=他者と協力し合って、また自分一人で直面した問題を解決できると感じる事
 「理解可能感」=自分の置かれている状況を理解可能と考えられること。

本研究は、日本公衆衛生学会(2008年11月 福岡)にて学会発表を行いました。

上記記事へのお問い合わせ:
 琉球大学法文学部人間科学部 准教授 白井ころろ E-mail: cocorosh@gmail.com Tel&Fax:098-895-8265