

氏名（本籍）	まつ なが とも こ 松 永 智 子 （長崎県）
報告番号	甲第10号
学位の種類	博士（健康福祉学）
学位記番号	健康福祉博甲第10号
学位授与年月日	2013（平成25）年3月22日
学位授与の要件	学位規則第4条第1項該当（課程博士）
学位論文題名	健康長寿の生活様式の検討 — 健康百寿者の語りから —
論文審査委員	主査 教授 田中 マキ子 副査 教授 田中 耕太郎 副査 教授 長坂 祐二

論文要旨

1. 研究背景と目的

高齢者の健康福祉増進の最終的な到達点を百歳以上老人に求め、百歳にも至る健康がどのように維持されたのかを探索することは、今後の我が国の健康福祉の課題を考えるために非常に重要な指標になると考えられる。百寿者研究について、従来の調査では栄養状態、ADL、認知、体力、遺伝的素因などの一分野特に医学的観点からの調査が中心であったが、健康長寿のQOLを考える場合には環境要因・経済状態、性格・心理状態などに関する特性を考慮することが重要である。

本研究の目的は、百寿者にインタビューを行い、テキストマイニング法を使用し、百歳にも至る健康がどのように維持されたのかを探索し、百寿者の生活様式の特徴を明らかにすることである。

2. 研究方法

健康百寿者 10 人に対するインタビューを時系列ごとに逐語録に起こし、テキストマイニング法 (Text Mining Studio version4.0 数理システム) を使用した。4 回以上の頻度で出現した名詞、形容詞、動詞について、「単語頻度解析」「ことばネットワーク分析」「注目語情報分析」を用いて分析を行った。その結果から、百歳に至る健康維持に寄与した生活様式を分析した。生活様式と健康生成論 (SOC) との関連を分析した。

3. 結果及び結論

百寿者研究の動向を文献から分析した。百寿者研究では栄養状態、ADL、認知、体力、遺伝的素因などの医学的観点からの調査が多く、心理的・社会的側面の研究は少なく、百寿者本人からのインタビュー調査の実態も少なかった。健康百寿者事例 10 人のインタビュー調査から、各年代別で語られた内容の名詞、形容詞、動詞から、「単語頻度解析」「ことばネットワーク分析」「注目語情報分析」を行い、各事例における 100 年間の生活過程の特徴を明らかにした。各事例では、印象に残った年代の語りの単語数は多く、出てくる単語の単語頻度解析の回数も高かった。10 事例より、生活過程の特徴として、「仕事」「教育」「食事」「趣味」「信仰」「家族」を抽出した。この 6 つのカテゴリについて、百寿者の健康に繋がる行動を分析した。「仕事」「食事」「信仰」は、これまでの先行研究においても指摘されている。「仕事」は、社会的役割を示し、「食事」は脳の活性化へ影響すると同時に生物体としての身体を維持することに、「信仰」は高齢期に入ると喪失体験が多くなるが、精神的支えとして機能すると考えられ、長寿のために必要とされる必須項目と考える。しかし、「教育」「趣味」「家族」の 3 カテゴリは、これまでの研究では言及されない項目であった。「教育」は、従来研究でも指摘されている「仕事」を補完する意味がある。「趣味」は、健康意識や健康行動を意識させるものとして機能している。「家族」は、高齢者に幸福感を与えるものであり、施設スタッフなどとの良い関係が作られており、友人や施設の人などを含む家族は長寿のための基本事項といえる。

健康百寿者の生活様式に影響する6つのカテゴリーの関係性は、中核的要素に「食事」「信仰」「仕事」の3要素があり、その周辺要素として「教育」「家族」「趣味」がある。「教育」が「仕事」を補完し、「家族」が「信仰」を補完する。「趣味」は、健康意識や健康行動をしつかりさせるものとして機能している。健康百寿者の生活様式とSOCとの関連から、健康百寿者は、SOC値が高く、人生を通してストレスフルな課題や経験にも強い意志を持って耐え、それを成功体験につなげて生きてきた。生活様式のイベントでは、その時々で人生を再構築し、うまくバランスを調整しながら統合してきたことが高齢になるまで高いSOCを維持してきた要因と考えられる。生活様式のイベントに対する物の見方、考え方が前向きであること、困難を乗り越える力が高いことは、自己肯定の裏に対処能力があり、主体的な健康づくりをしてきた。

従来の研究の指摘に加え、新たな要因や原因等をさらに詳述できたと考える。特に、心理面への言及が深まったため、今後の高齢者の健康支援を検討するうえで有効な方法を導くことを助けるであろう。

今後、健康百寿者に共通する生活様式の抽出を導き出すには、さらに事例数を増やしていくことが必要である。

Abstract

Studies of healthy long living lifestyles : The story of a healthy centenarian

1. Background and Purpose

It is of dire importance to the future of our countries health welfare, by researching the lifestyles and health maintenance of those who lived to be centenarians. Concerning centenarian studies, in past research, the state of nourishment, ADL, the cognitive state, physical strength, hereditary factors, all from a medical standpoint, were the center of research. However, it is of great importance to take into consideration.

Environmental factors, economic conditions, personality. Psychological states when assessing the QOL of centenarians. To clarify by interview the lifestyle characteristics of centenarians and long living way of life.

2. Methods

Interviewing the centenarians about how their lifestyles have changed through generations. The morphological analysis of verbatim records was using the text mining method (Text mining Studio Version4.0). Focusing on the words (nouns, adjectives, and verbs) centenarians used more than 4 times during the interview.

We would perform this "word frequency analysis" "word networking analysis" "attention word information analysis" every 20 years to find out relationships between the words they used and their health awareness. We analyze an association between lifestyle and healthy generation theory (SOC).

3. Results and conclusion

There were many investigations from medical points of view such as nourishment state, ADL, the recognition, physical strength, hereditary factors from the people in this centenarian study. However there were few studies of the psychological social aspects and there were very few actual investigations by interview of the centenarians in person. By interviewing healthy centenarians, we clarified the characteristics of their 100-year lifestyles. In each case, the centenarians would talk about the time in their lives that left great impressions and their word count was as corresponding to the word frequency analysis were great. In the case of 10 centenarians, we divided into 6 categories, the subjects of which these centenarians showed an interest and closeness to. These categories being "work" "education" "meal" "hobby" "faith" "family". Using these 6 categories we have researched and actions of centenarians which lead to healthy long living. The categories of "work" "meal" and "faith" have been introduced to research from previous studies. Throughout old age the experiences of loss and death occur thus "faith" is considered to be a psychological support. "Food" as a component to maintain the body and brain activation, and "work" as a component to impact social roles. However, the 3 categories of "education", "hobbies" and "family" were items not mentioned in previous studies. "Education" which compliments "work" by making work possible, traditionally pointed out in previous research. "Hobby" being something that benefits health behaviors and health awareness. "Family" being that provides which feelings of happiness to the elderly and creates good relationships with elderly care facility staff.

Good relationships between the centenarians and friends, facility staff and family are instrumental for the centenarian's longevity.

Out of the 6 categories, “meal” “faith” and “work” are the core elements affecting and impacting centenarians' healthy lifestyles. The categories of “education” “family” “hobby” are the peripheral elements surrounding the core elements. The element of “education” complements “work”, “family” complements “faith” and “hobby” function being that which makes firm healthy behaviors and a health conscious lifestyle. From the relationship between SOC and centenarians healthy lifestyles, we have discovered that SOC values in centenarians are high. Throughout their lives, through their experiences of stress and stressful situations they have not only shown great resilience, but overcoming those situations and turning those experiences into success stories.

Throughout their life events, both positive and negative, they have shown the ability and reconstruct to keep a balance in their life. This is thought to be the reason for their ability to maintain high SOC levels in their life. How they viewed events in their lives, staying positive, having high ability to overcome difficulties, having self-affirmation skills and coping skills have had great effect on the maintenance of a healthy life.

Through this study, we have been able to introduce new elements and reasons to things presented in past research. Because of the in depth introductions of psychological elements, this study will aid in finding and considering effective ways of aiding and supporting elderly health.

To make clearer the lifestyle and lifestyle patterns of centenarians, it will be necessary to have greater number of centenarians interviewed.

審 査 結 果

松永氏の論文は、健康福祉増進の最終的な到達点が健康長寿にあるとの仮説から、その具体的な姿を百歳以上高齢者の健康福祉状態（生活様式）に映し出してみることで、健康福祉の課題を浮き彫りにすることを目的とした質的研究である。高齢者人口の増加が予測された我が国にあっては、百歳以上高齢者を対象とする研究は、いわゆる「百寿者研究」と呼ばれ、琉球大学や千葉大学等がそのトレンドを担ってきた。しかし、いずれも栄養状態や、ADL、認知・体力・遺伝的素因など、医学的観点からの調査研究が主であり、環境要因や経済状態、性格、心理状態など個人特性に迫る研究は行われていない。こうした旧来アプローチの不足を受けて、10人の百歳以上高齢者にインタビューを行い、テキストマイニング法による分析から、百歳以上高齢者の生活様式の特徴を明らかにしようとした点、松永氏の研究はこれまでに類をみない研究となっている。

論文は、4章構成となっており、1章では百寿者研究の動向と課題を先行研究から概観し、研究視角の展開を論じている。結果、医学的観点に立脚した調査研究から、心理的・社会的側面に関する研究の進展がみられていないこと、百寿者自身へのインタビュー調査等が行われておらず、実態把握の不十分さを指摘している。

2章では、10事例のインタビューを生活様式の実態として明らかにした。百歳にも至る長い時間は、その時々のある出来事を希薄化させてしまう。そこで、20歳刻みにわけ、生活のあり様を具体的に聞き取れるようインタビュー方法を工夫している。インタビュー結果を、単語頻度解析、ことばネットワーク分析、注目語情報分析へと進め、百寿者の生活様式の特徴と健康維持のあり方について明らかにした。

3章は、2章において明らかとなった個々に特化した特徴から、百寿者における共通項を見出すために、百寿者の生活様式の特徴のカテゴリ化を行った。テキストマイニング法による単語頻度解析から、頻度2回以上抽出された上位300語の単語から、「仕事」「教育」「食事」「趣味」「信仰」「家族」の6カテゴリを示した。次に、明らかになった6カテゴリが、各年代にどのように関係し語られているかについて分析を進め、百寿者個々が出会ったイベントに対してどのように反応・対応したかの違いが生活様式の選択と関係することが明示された。

4章では、イベントへの対応の仕方が健康長寿に繋がる生活様式とどのように関係しているかを明らかにするために、健康生成論SOC (Sense of Coherence) から検討を行い、10事例の百寿者のSOCが高得点であることを明らかにした。また、3章において明らかとなった6カテゴリとSOCとの関連についても検討している。

松永氏が明らかにした内容は、健康百寿者の生活様式の特徴として、従来研究で示されていなかった「教育」「趣味」「家族」のカテゴリが新しく示されたこと、さらに人生で出会う様々なイベントに対する物の見方・考え方が前向きで、困難を乗り越える力が高いことは、自己肯定の裏に対処能力があり、主体的な健康づくりを支えることに役だっているという点

である。このことは、従来研究から指摘され続けた百寿者の前向きで・明るく、小さな事を気にしないとといった行動特性を支える具体的な要因の言及であり、百寿者研究における心理・社会的側面に関する影響要因の解明として、研究の進展に貢献し、高く評価できる。

しかし、残された課題もある。6カテゴリとSOCとの関連に対する検討が、個々の語りからの検証となっており、カテゴリとSOCとの関連を説明するものとしては、論理的な根拠が不十分であるという点である。また、新規に示された3カテゴリと旧来から指摘されている3カテゴリとの関係構造を示しているが、その解釈における説明に不足があり、妥当的な論述になっていない面があり、今後の発展的研究課題として期待される。

以上より、松永智子氏の研究は、今後の健康福祉学領域に対し、独創的かつ応用可能な知見を提示したものとして評価できる。

氏は、独立した研究者として、今後の活動を担える研究段階に達したと判断し、審査委員会の田中マキ子、長坂祐二、田中耕太郎は、松永智子氏の博士論文を合格と判定する。