

高齢者の世帯別にみる食と生活

- M市における男性高齢者一人暮らしの特徴 -

鹿児島県立短期大学 山下 三香子 (会員番号 006908)

キーワード：高齢者独居男性 食生活 健康

1. 研究目的

高齢者のひとり暮らしは年々増加、介護保険のサービスにも漏れ、孤独死を招くなど社会的な問題にもなっている。特に男性高齢者は日常生活での食に問題を抱え、地域との連携も薄れ、ますます孤立していることが懸念される。今回調査の対象とした M 市は、高齢化率 29.4 (H17) と高く、漁港としても有名なところである。山と海に囲まれ、食資源に恵まれおり、都会に比べ男性もいくらか家事もでき地域の関わりがあり、比較的豊かな食生活を送っているのではないかと推測される。ここでは M 市の高齢者の独居を中心とした家族形態に注目し、健康的側面、買い物環境、食物摂取頻度と食生活、地域との関わり等を明らかにすることを目的とした。

2. 研究の視点および方法

鹿児島県 M 市の高齢者のみの世帯 (独居と夫婦) を対象に個別訪問面接方法にてアンケート用紙による調査を行った。アンケート調査は、M 市社会福祉協議会と共催し、民生委員より得られた高齢者世帯の名簿の 4347 人から、無作為に抽出した 289 人を対象とした。その内有効回収数 155 ケースより高齢者独居と夫婦のみの世帯 148 ケース (有効回収率は 51.2%) を抽出した。調査項目は、基本的属性、食事摂取頻度 (熊谷、2006、一部変更) 食事の状況、買い物等食の調達から食事状態と近隣との関わり等であった。調査期日は平成 22 年 6 月 12 日から 14 日、及び 30 日、統計処理は SPSS の Version19.0 を使用し、男女別の独居と夫婦世帯の 4 つの群でクロス集計をおこなった。

3. 倫理的配慮

調査を実施する事前に、調査対象者に対し本研究の趣旨及び目的、研究以外には使用しないこと、回答者が特定されないこと等を書面にて明記し調査協力を依頼した。そして、同意を得た者のみ訪問調査を行った。調査は無記名とし、調査結果は調査対象者にその内容をフィードバックするようにした。

4. 研究結果

調査対象は、独居男性 16 名 (平均年齢 78.4 歳)、夫婦世帯男性 41 名 (75.3 歳)、独居女性 49 名 (78.3 歳)、女性夫婦世帯 42 名 (73.2 歳) の合計 148 名であった。

健康に関して、主観的健康感は、独居男性の 50.1% が「良くない・あまり良くない」

であり、夫婦世帯男性 36.7%、独居女性 32.7%より高く、医療機関にかかっている割合も 93.8%と夫婦世帯男性 87.8%よりも高く、健康状態が懸念された。

買い物に関して、買い物に行くのは「自分」と答えているのは、独居男性 68.8%、夫婦世帯男性 21.3%、独居女性 71.4%、夫婦世帯女性 92.7%で、夫婦の場合、男性は妻に依存している点が窺えた。

食事に関して、「ほぼ毎日」自分で作っているのは、独居女性が 83.7%に対し、独居男性は 50.0%、夫婦世帯男性 9.8%であった。自分で作らない人は、独居男性 31.3%、夫婦世帯男性 78.0%と、男性の食事作りの関わりが低いことが窺えた。食事の回数は、1日3食しっかり食べているのは、独居男性 53.5%、夫婦世帯男性 95.1%、独居女性 87.8%、女性夫婦世帯 100%と独居男性の食事回数の不規則が目立った。

また、食事バランスを 12 品目の食物摂取頻度より次の 穀類（米・パン・めん） 芋類 果物 肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品 油脂類 海草 野菜・緑黄色野菜 お茶・水の摂取状況の中から特に高齢者の低栄養を招く要素として 10 項目（海藻と水を省く）の摂取頻度を点数化し、最高 30 点、最低 0 点で栄養評価を行ったところ、独居男性 18.7 点、夫婦世帯男性 21.1 点、独居女性 21.3 点、女性夫婦世帯 21.3 点と独居男性が 1 番低かった。独居男性は夫婦世帯男性に比べ、「大豆・大豆製品」と「野菜・緑黄色野菜」を「ほとんど毎日」食する者は少なく、摂取頻度の平均値でも「穀類」、「野菜・緑黄色野菜」が有意に低かった。「卵」と「油脂類（油料理）」は摂取頻度が有意に高く、それ以外はすべて独居男性が低かった。卵は買い置きができ安価で手軽な食材として利用頻度が高いものと思われる。油は、家庭では短時間の料理として、また外食、弁当、総菜として揚げ物は頻繁に登場する料理である。つまり、独居男性は摂取食品に偏りが生じやすいことが示唆された。

その他の項目（近所づきあい、会話、信頼）

近所づきあいで「親しくつきあっている」のは、独居男性の 26.7%で、夫婦世帯男性 75.6%、独居女性 77.6%、夫婦世帯女性 85.0%と独居男性はその他の群よりかなり低かった。別居家族との連絡も「よくとっている」は 60.0%と他の群より低く、相互扶助の希薄さが読みとれた。「毎日誰かと話している」も 56.3%と他の群よりも低く、「話さない日が 4 日以上」が 31.3%と他の群より高く、孤立が懸念される。信頼度得点の平均値も独居男性 15.7 点、夫婦世帯男性 19.6 点と有意な差がみられた。

考察 夫婦世帯男性は、買物、食事作りは、妻の役割として位置づけられ、食事摂取バランスも、健康状態も独居よりも保たれている。しかし、独居男性の買物から食事作りまでは約半数以上が自立であるが、食事摂取に偏りがあり、生活的孤立感が窺えた。買物も徒歩の場合、平均距離 1.42km と支援がないと高齢者には負担が大きい距離である。魚業の町でも男性の早くからの食生活への関わりと買い物環境整備、健康のためのご近所との相互扶助的なインフォーマルやフォーマルな食支援の構築が必要と考える。