

演 題	高齢者の転倒リスクと体組成の関連性
副 題	転倒リスクの早期判断を目指して

フリガナ	カイゴロウジンホケンシセツノイエス
施 設 名	介護老人保健施設ノイエス
フリガナ	リガクリョウホウシ・タケイナオヤ
発表者(職名・氏名)	理学療法士・武井直哉
フリガナ	イノウエユウキ タケイスミエ クボタシゲミ ウエヤキヨミ
共同研究者	井上裕貴、武井澄江、窪田重美、植屋清見

【はじめに】

国内の高齢者は年々増え続け、平均寿命は男女とも過去最高を更新している。その一方で、平均寿命と健康寿命の差である要介護の期間は、10年前後も存在しており、健康寿命を延ばすことは喫緊の課題と言える。高齢者の転倒が増えている現状で、転倒は、彼等の健康寿命に関しても、対処しなければならない課題の一つである。本研究の目的は、高齢者の転倒の可能性（転倒リスク）と体組成との関連性を検討し、転倒リスクを定量的に評価し、転倒リスクの高い高齢者を早期に見つけ出すことであった。

【対象と方法】

独歩（福祉用具使用可）が可能な、65歳以上の高齢者123名（男性35名、女性88名）を対象にした。転倒リスク評価表（転倒スコア）、転倒歴（過去1年間）の全22項目の質問紙法に対して、「はい」か「いいえ」で答え、点数化し、10点以上を「転倒高リスク群」（以下、「高リスク群」）、10点未満を「転倒低リスク群」（以下、「低リスク群」）として群分けした。体組成計（TANITA innerscan dual RD-907）で計測した各項目の中で、筋質点数・筋肉量・体脂肪率・筋肉率と転倒リスクとの相関関係を調べ、関連性の検討を行った。

【結果】

群分けの結果、「高リスク群」は67名（転倒歴あり38名）で、「低リスク群」は56名（転倒歴あり0名）であった。各群での80歳以上の方の占める割合は、「高リスク群」では73%、「低リスク群」では29%となり、介護保険利用者の占める割合は、「高リスク群」では67%、「低リスク群」では16%となった。転倒リスクや転倒歴による体組成の各数値の平均値は、表1から、「低リスク群」は筋質点数で「高リスク群」に比べ有意に高値を示し、筋肉量では、ほとんど差が見られない結果となった。転倒リスクと体組成の相関関係は、筋質： $r=-0.751$  ( $p<0.001$ )、筋肉量： $r=0.026$  (n.s.)、体脂肪率： $r=0.479$  ( $p<0.001$ )、筋肉率： $r=0.480$  ( $p<0.001$ )となった。転倒リスクと筋肉量とは有意な相関は見られなかったが、筋質点数・体脂肪率・筋肉率との間には有意な相関が認められた。

表 1. 転倒リスクや転倒歴による体組成の各数値の平均値

	筋質 (点)	筋肉量 (kg)	体脂肪率 (%)	筋肉率 (%)
転倒 高リスク群	28	35	24	72
転倒 低リスク群	52	35	32	65
転倒歴あり	27	36	21	75
転倒歴なし	45	35	30	66

【考察】

高齢者の転倒リスクに影響するのは、筋肉量よりも筋質であることが認められた。高齢者の筋質は、筋肉量よりも敏感に変化しやすいことが言え、筋肉量が増えにくい高齢者も、運動効果を感じやすく、運動のモチベーションが高まり、運動継続や転倒予防にも繋がっていくことが考えられた。高齢者の転倒の予測と予防のためには、筋質を評価して高めることの重要性が示唆された。

【結語】

高齢者の転倒リスクと、体組成の中で筋質・体脂肪率・筋肉率には関連性があることが認められ、高齢者の転倒の予測判断に有用である可能性がある。しかし、今回の研究では、対象者も少ないため、今後、より多くの高齢者の体組成のデータ収集を継続して行っていく、検証していく必要がある。また、今後の課題としては、高齢者の転倒を予防していくための、筋質改善に効果的な運動や、その頻度の検証などが挙げられる。