

# 誰かと食事をする頻度が年に何度かしかない 高齢者の体重減少リスクは1.07倍高い

(毎日、誰かと食事をしている人と比較して)

誰かと一緒に食事をする『共食』は、ヒトの基本的な社会活動の一つです。これまでの研究から、共食の機会をもつことは健康状態の維持に寄与する可能性が示唆されていました。しかし、高齢者において死亡リスクの上昇と関係が深い体重減少との関連についてはこれまで明らかにされていませんでした。

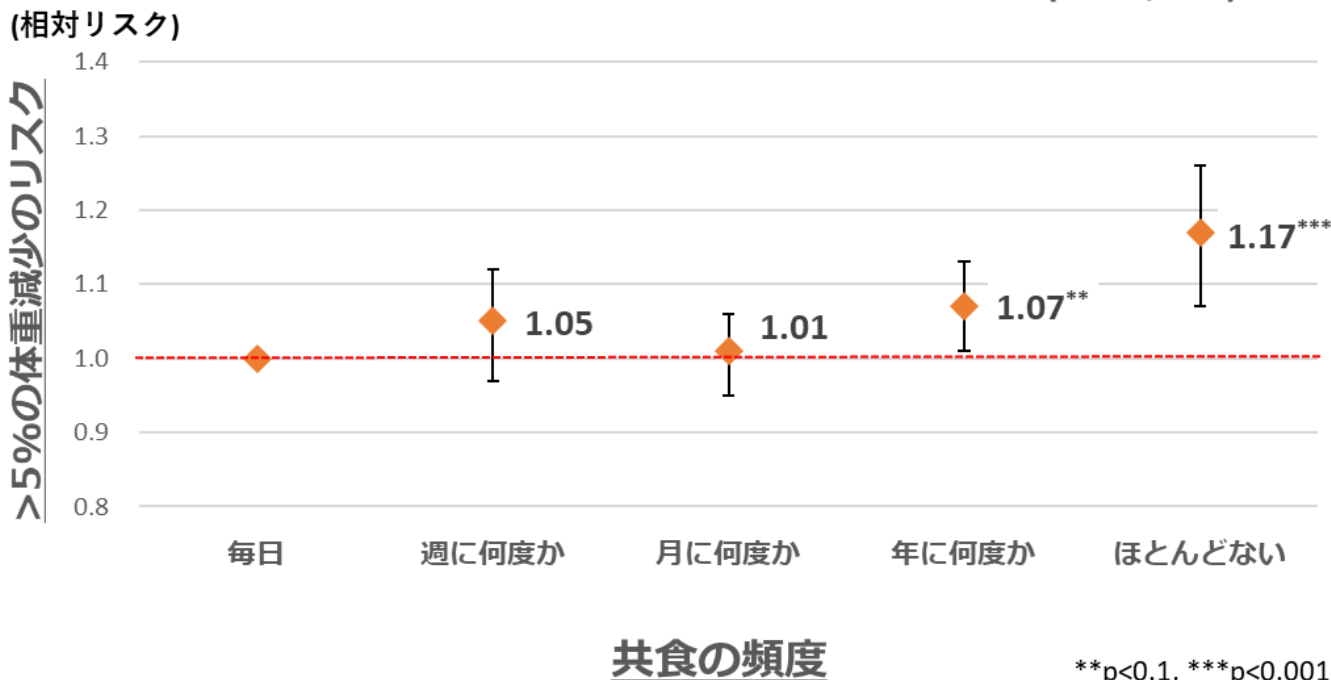
本研究では、65歳以上の要介護状態にない高齢者約5万7千人を対象に、共食の頻度と3年間の追跡調査期間での、5%超の体重減少との関連を明らかにしました。その結果、共食頻度が『毎日』という人と比べて、『月に何度か』以上の頻度で誰かと一緒に食事を有する人では、体重減少のリスクに有意な違いは観察されませんでした。一方、『年に何回か』の人では1.07倍、『ほとんどない』人では1.17倍、体重減少リスクが高くなるという関係が観察されました。

本研究結果から、共食の機会を月に複数回程度以上もつことが、高齢者における体重減少の予防につながる可能性が示唆されました。

本研究成果は、3月1日に「Age and Ageing」にて公表されました。

お問合せ先： 東北大学大学院歯学研究科・助教 草間太郎 [taro.kusama.a2@tohoku.ac.jp](mailto:taro.kusama.a2@tohoku.ac.jp)

### 共食頻度ごとの>5%の体重減少のリスク (n=56,919)



\*\*p<0.1, \*\*\*p<0.001

## ■背景

誰かと一緒に食事をする『共食』はヒトにとって基本的な社会活動の一つである。過去の研究から共食の機会を有することが健康状態の維持に有益である可能性が示唆されてきた。体重減少は高齢者において重要な健康問題の一つであり、過去の研究から死亡リスクの上昇と関連することが明らかとなっている。共食の機会を有することは、栄養摂取に影響する可能性があるが、これまで追跡研究により共食と体重減少といった栄養状態の悪化との関連は明らかにされてこなかった。本研究は要介護状態にない高齢者を対象とした3年間の追跡調査から、共食の頻度と体重減少のリスクとの関連を明らかにすることを目的とした。

## ■対象と方法

2016年及び2019年に実施されたJAGES(Japan Gerontological Evaluation Study; 日本老年学的評価研究)調査に参加した要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者を対象として2016年から3年後の2019年時点までの間の『5%超の体重減少』の有無について追跡研究を行った。5%超の体重減少は栄養状態の悪化の指標の一つであり、過去の研究から死亡リスクの上昇と関連することが示されている。共食の頻度については、『毎日』・『週に何度か』・『月に何度か』・『年に何度か』・『ほとんどない』の5区分を用いて、比較を行った。分析では、性別・年齢・教育歴・等価所得・婚姻状況・世帯人数・現在歯数・併存疾患(がん・脳卒中・糖尿病・認知症)・手段的日常生活動作・認知機能・うつ・野菜果物の摂取頻度・肉魚の摂取頻度・友人と会う頻度・ベースライン時点でのBMIの影響を取り除き、共食の頻度が『毎日』と比較したときの、それぞれの共食頻度の区分における相対的な体重減少のリスクをポアソン回帰モデルを用いて算出した。

## ■結果(図1および表1)

対象者56,919人のうち、3年間の追跡期間中に5%超体重が減少した人は15.1%(n=8,596)だった。また、共食頻度ごとの5%超体重が減少した人の割合はそれぞれ、『毎日』:14.3%、『週に何度か』:14.8%、『月に何度か』:14.6%、『年に何度か』:16.2%、『ほとんどない』:19.0%であった。他の要因を考慮して行った多変量解析の結果、共食頻度が『毎日』と比較したときに、5%超の体重減少のリスクが、『年に何度か』:約1.07倍(95%信頼区間:1.01-1.07)、『ほとんどない』:約1.17倍(95%信頼区間:1.08-1.27)において、統計学的に有意に高かった。つまり、共食頻度が『毎日』の群と比較して、『月に何度か』以上の頻度では有意な差が見られなかったものの、『年に何度か』以下の頻度では体重減少のリスクが有意に高くなっていた。

## ■結論

本研究から高齢者において、月に複数回程度以上、共食の機会を有していることが体重減少のリスクの低減に貢献している可能性が示唆された。

表. 共食頻度ごとの>5%体重減少した人の割合 (n=56,919)

% (n)	共食の頻度					合計
	毎日	週に何度か	月に何度か	年に何度か	ほとんどない	
<b>3年間の追跡期間での体重減少</b>						
>5%	14.3 (2,972)	14.8 (875)	14.6 (2,236)	16.2 (1,890)	19.0 (623)	15.1 (8,596)
≤5%	85.7 (17,846)	85.2 (5,020)	85.4 (13,035)	83.8 (9,766)	81.0 (2,656)	84.9 (48,323)
合計	100.0 (20,818)	100.0 (5,895)	100.0 (15,271)	100.0 (11,656)	100.0 (3,279)	100.0 (56,919)

### ■本研究の意義

体重減少は高齢者において重要な健康問題であり、本研究結果から共食の機会を有することが高齢者における体重減少の予防に寄与する可能性が示唆された。

新型コロナウイルスの流行は、高齢者の共食の機会に大きな影響を与えたと考えられる。今後は、流行状況を鑑みて、換気や人数制限といった適切な予防対策を実施した上で、人々が共食の機会をもつことが、高齢者の健康状態の維持に寄与する可能性がある。

■**発表論文** Kusama, T., Kiuchi, S., Tani, Y., Aida, J., Kondo, K., Osaka, K. The Lack of Opportunity to Eat Together is Associated with an Increased Risk of Weight Loss Among Independent Older Adults: A Prospective Cohort Study Based on the JAGES. *Age and Ageing*. 51(3): afac022. (2022)  
doi:10.1093/ageing/afac022. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac022>.

### ■謝辞

本研究はJSPS科研(15H01972)、厚生労働科学研究費補助金(H28-長寿-一般 002)、国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)(JP18dk0110027, JP18ls0110002, JP18le0110009, JP20dk0110034, JP21lk0310073, JP21dk0110037)、OPERA(JPMJOP1831)、革新的自殺研究推進プログラム(1-4)、笹川スポーツ財団助成金、健康・体力づくり事業財団助成金、千葉県民保健予防財団助成金、8020推進財団助成金(19-2-06)、新見公立大学助成金(1915010)、明治安田厚生事業財団助成金、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター長寿医療研究開発費(29-42, 30-22, 20-19, 21-20)の助成を受けて行われました。