HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	小規模自治体における在宅高齢者の自己効力感が健康関連QOLに及ぼす影響に関する研究［全文の要約］
Author(s)	近藤, 圭子
Description	この博士論文全文の閲覧方法については、以下のサイトをご参照ください。 https://www.lib.hokudai.ac.jp/dissertations/copy-guides/
Degree Grantor	北海道大学
Degree Name	博士(医学)
Dissertation Number	甲第16555号
Issue Date	2025-06-30
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/95996
Type	doctoral thesis
File Information	KONDO_Keiko_summary.pdf

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

学　位　論　文（要　約）

小規模自治体における在宅高齢者の自己効力感が健康関連 QOL に及ぼす影響に関する研究

(Studies on the Effects of Self-Efficacy on Health-Related Quality of Life of Community-Dwelling Older Adults in Small-scale Municipality)

2025 年 6 月

北　海　道　大　学

近　藤　圭　子

【背景】

わが国の高齢化率は上昇を続け、世界で最も高い水準に達しており、今後も高水準が維持されると推測されている。平均寿命の延伸に伴い、日常生活に制限のない期間（健康寿命）も延びているが、高齢者が自分らしく豊かに生涯を全うするためには、不健康寿命の延伸を抑え、健康保持や介護予防に注力することが重要である。高齢者の生活の質（Quality of life: QOL）に影響する要因を特定し、その構造的関係を明らかにすることは、保健サービスの質向上につながると期待される。

行動変容に影響し、健康を維持する上で重要な役割を果たす要因の一つに、自己効力感がある。自己効力感は、Bandura の社会的学習理論に基づく概念であり、特定の行動を遂行する能力に対する自己評価が、その後の行動を左右する予測因子となるとされる。自己効力感と QOL の関連については、これまでに多くの研究が行われており、慢性疾患患者において、自己効力感が患者の QOL 向上の予測指標となることが明らかにされている。一方で、一般の地域住民を対象とし、自己効力感と QOL との関連を構造的に調査した研究はほとんどない。

高齢化の進展に伴う健康課題は、まず人口動態が先行している小規模自治体で顕在化し、その後全国的な問題へと波及すると考えられる。小規模自治体の現状分析は、将来的に国全体が直面する健康課題に対する政策検討における先行指標になる可能性がある。

【目的】

本研究では、小規模自治体に居住する高齢者の健康関連 QOL（Health-Related QOL: HR-QOL）に影響する要因と自己効力感との構造的関係を明らかにすることを目的とする。

【対象】

小規模自治体である北海道 A 町に居住する 65 歳以上の在宅高齢者を対象とし、2017 年 1 月～2 月に調査を行った。住民基本台帳から乱数表を用いて無作為抽出を行い、施設入所者を除く在宅高齢者 500 名を抽出し、郵送法による構造化質問紙調査を実施した。

【方法】

調査項目は、基本属性、一般性自己効力感尺度（General Self-Efficacy Scale: GSES）、健康習慣指数（Health Practice Index: HPI）、高齢者抑うつ尺度短縮

版（Geriatric Depression Scale 5: GDS5)、主観的健康感、かかりつけ医の有無と、HR-QOL の尺度として SF-8™ Health Survey（SF-8）とした。統計解析は、SF-8 を従属変数とした重回帰分析を行い、さらに SF-8 を規定する変数間の構造的関係を明らかにするために、共分散構造分析を行った。

【結果】

調査票回収数は 200（回収率 40.0%)、欠損値を除いた有効回答数は 170（有効回答率 34.0%）であった。

SF-8 の身体的サマリースコア（PCS）を従属変数としてステップワイズ法により実施した重回帰分析の結果、PCS は主観的健康感（標準化係数 $\beta = 0.305$、$p < .001$)、GDS5（$\beta = -0.260$、$p < .001$)、GSES（$\beta = 0.179$、$p = .025$）の影響を有意に受けていた。このモデルの決定係数は、$R^2 = 0.334$ であった。精神的サマリースコア（MCS）を従属変数としてステップワイズ法により実施した重回帰分析の結果、MCS は GSES（$\beta = 0.336$、$p < .001$)、かかりつけ医の有無（$\beta = -0.186$、$p = .010$）の影響を有意に受けていた。このモデルの決定係数は、$R^2 = 0.147$ であった。

共分散構造分析において SF-8 に対する因果性を確認した結果、GSES の PCS あるいは MCS への直接効果は、それぞれ 0.274、0.338 であった。GSES の GDS5 を介した PCS への間接効果は 0.177 であったが、MCS への間接効果は示されなかった。GSES の HPI を介した間接効果は示されなかった。また、かかりつけ医の有無の MCS への直接効果は−0.187 であった。

【考察】

これまで特定の疾患を持つ患者を対象とした先行研究で示されてきた、自己効力感が HR-QOL 向上に寄与する、という知見が、本研究により、健康状態を限定しない一般の地域在住高齢者においても当てはまることが確認された。

PCS は、身体的な健康状態が生活や活動に及ぼす影響を統合した指標である。本研究の結果、自己効力感は PCS に直接的に正の影響を与えるだけでなく、抑うつ傾向を介して間接的にも影響を与えることが確認された。これは、自己効力感が抑うつ傾向を抑制し、結果として PCS を向上させるというメカニズムを示唆する。

MCS は、精神的な健康状態が生活や活動に及ぼす影響を統合した指標である。自己効力感が MCS 抑うつ傾向に抑制的に影響し MCS を高めると思われたが、本研究の結果、自己効力感が MCS に直接的な正の効果を及ぼし

ているものの、抑うつ傾向を介した間接効果は認められなかった。

自己効力感が健康的な行動をとる動機付けになると考えると、HR-QOL を高めるための媒介因子として、健康習慣が存在すると思われたが、本研究の結果では HPI の間接効果は示されなかった。HPI は健康によいとされる生活習慣をスコア化したものであるが、この指標は、個人の健康行動の有無を評価するのみにとどまり、身体的・精神的な健康状態の実感となる HR-QOL には必ずしも影響があるとは言えないことが示唆された。

かかりつけ医を持つ高齢者は、継続的ケアを受け、医師との信頼関係を構築していることが示されている。継続的な医療ケアや医療者との信頼関係は、身体的・精神的健康の両面に良い影響を与えると考えられるが、本研究ではかかりつけ医の有無は MCS に負の直接効果を与えることが示された。これは、かかりつけ医を持つことが、現在治療中の健康問題の有無を反映している可能性があり、健康問題による有症状が精神的健康サマリーに影響を及ぼしていると考えられる。

自己効力感は、HR-QOL を直接的に高めることに加えて、主観的健康感や抑うつ傾向、健康習慣などを経由して高めることが想定されたが、抑うつ傾向以外の因子を介した間接効果は示されなかった。この結果は、高齢者の QOL を高めるという視点における自己効力感の重要性を示唆するとともに、健康行動そのものを促すだけではなく、自己効力感を高めることが HR-QOL の向上につながる可能性を示している。

行政が推進する健康増進施策は、主に生活習慣の改善などの健康増進活動への住民参加に主眼が置かれている傾向があるが、本研究結果から、実際の活動そのものではなく、自己効力感を高めるための取組という新たな視点が提供できると考える。現在、小規模自治体で顕在化している健康課題や施策に関する課題は、今後全国的にも深刻化すると考えられ、本研究における小規模自治体での知見は、今後広く健康施策を検討する上での指針となり得る。

【結論】

本研究は、一般の地域在住高齢者の自己効力感は、抑うつ状態、健康行動を媒介するよりも、直接 QOL を高める傾向があることを明らかにした。この結果は、地域在住高齢者の QOL を高める手段として、自己効力感を高めるアプローチが有効であることを示唆していると考える。単に健康行動を促進するだけでなく、自己効力感を施策の中心に据えることで、高齢者の QOL の向上につながることが期待される。

本研究は横断研究デザインであり、変数間の因果関係は仮説的なものであ

るため、前向き研究で検証する必要がある。また、対象地域が一つの自治体に限られているため、結果の一般化には注意が必要である。

今後の研究の展開として、複数の小規模自治体で調査を行い、自己効力感と HR-QOL の関連を解析するとともに、地域特性についても検討する。さらに、都市部と過疎地域を対象とした調査を行い、自己効力感を含め、医療資源や医療アクセスによる高齢者の HR-QOL への影響を比較検討する。

本研究では、健康状態を限定しない、一般の地域在住の高齢者において、自己効力感は HR-QOL の向上に寄与するという知見が確認された。健康増進施策において、生活習慣改善などの実際の活動そのものではなく、自己効力感を高める取り組みの重要性という新たな視点が提供できた点に意義がある。小規模自治体で顕在化している健康課題や施策に関する課題は、今後全国的にも深刻化すると考えられ、本研究における小規模自治体での知見が、今後の健康施策を検討する上での指針となり得ると考える。