

## 東京都文京区における8020達成者の追跡調査

～8020が患者さんにもたらすものの可能性～

文京区歯科医師会では1995年より3回にわたり区民の8020達成者の調査をしてまいりました。一般的に8020達成者のQOLは高いものとされておりますが、今回はそれらの方々その後どのように生活されているか、あるいは生活されていたかなどをアンケート調査させていただき「8020のその後」を検討させていただきました。



平井 基之<sup>1)</sup>

茂木 悦子<sup>1,2)</sup>

<sup>1)</sup> 文京区歯科医師会 8020委員会  
<sup>2)</sup> 東京歯科大学歯科矯正学講座

### 事業の概要

30年前の1989年に日本歯科医師会によって8020運動が始まり、世の中に認知されるようになり一定の成果が得られたことは歯科業界に携わるものとしては喜ばしいことです。文京区歯科医師会でも文京区および東京歯科大学矯正学講座ならびに衛生学講座との共同で、1995年に第1回の80歳以上の文京区民約7,000名の全数アンケート調査を行い、8020達成者の全身の調査並びに口腔調査を行いました。その後も5年ごとに計3回にわたって調査を行い、日本歯科医師会雑誌2回を含めその結果を様々な方面に報告をさせていただきました。<sup>1-5)</sup>

本調査の特徴は各年毎の新8020達成者だけでなく初回の8020達成者から経年的調査をしていることで、3回目の2005年には7名の3回連続出席者があり、8020の達成が生活の“ハリ”となって彼らの自立に繋がること示されました。

今回は最初の調査から20年以上が経過し、最後の調査からも13年が経過しましたが、それらの8020達成者の方々がどのような生活をされているか、あるいはされていたかを166名の追跡調査を行い、住所が判明した120名にアンケート調査を行いました。

### 事業の内容

過去の8020達成者のうち住所が判明した120名にアンケートを郵送し、ご存命の場合は現在の住居（自宅、施設、病院など）、ご家族の有無、現在の体調、歩行、会話、家事、仕事などの身体能力、食事の内容や食欲、趣味や生きがいなどについて答えていただきました。ご逝去されていた場合は、ご逝去年齢、死亡原因、逝去場所、介護期間、介護場所、主な介護者などについて答えていただきました。

### 事業の結果

アンケートの結果、ご本人またはご家族から48名の方に返信をいただくことができました。ご存命の方17名、すでに逝去された方が31名でした。

本調査のご協力者の一例です。84歳25歯で表彰され、97歳24歯までの記録はあります。84歳から13年の間に1歯失いましたが、歯の定期検診にもきちっと来られ元気に過ごされておりましたが、このアンケートの調査後ほとんど介護や入院の期間もなくお亡くなりになったと主治医の先生からご報告いただきました（図1）。

ご存命の方17名の方のアンケートの回答です（図2）。

自分で食べられるかどうかということは家族の介護負担において大変大きな問題であるとされております。毎食毎食誰かが食事介護をしなければならないということは、排尿排便が全介助であるのと同じくらい大変なことと言われております。これの方が88.2%もご自分で食べられるということは、注目に値することと考えられます。また、周囲とのコミュニケーションがとれているということも認知機能の維持改善の面からも特筆すべきことと考えます。

逝去された31名の方の主なアンケートの回答です(図3)。

逝去者においても、亡くなる直前まで比較的多くの方がご自分で食べられていたことも注目に値することですし、何よりも平均介護期間が1.9年ということは、後ほど触れますが特筆すべきことと考えます。

逝去された31名のうち、介護期間13年という方が1名ただけで、1年以内が21名、特に1か月以下が7名と圧倒的に介護期間が短いことが示唆されました。

## 考察

厚生労働省が発表している平均介護期間によりますと、平均で女性12.93年、男性9.97年であり、それに比べますと平均1.9年ですから歴然たる差があることがうかがえます。さらに今回の対象者の中で介護期間が1年未満の方が70%ですから、逝去前までご自分で食べられるということは介護度や介護期間と密接な関係があるとも考えられます。

「食べる」ということだけが原因とは言い切れませ

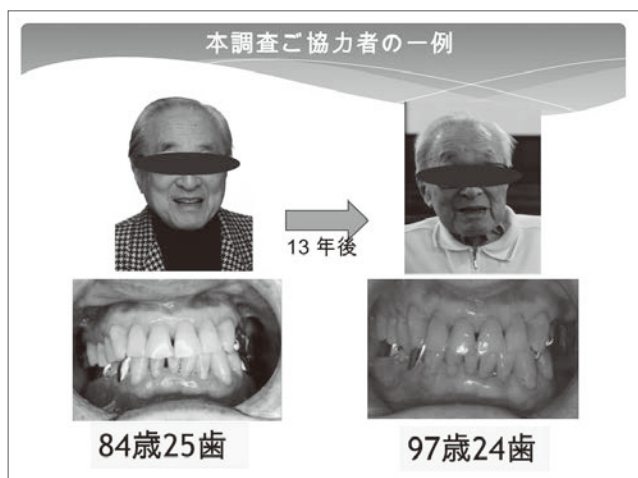


図1 本調査のご協力者の一例

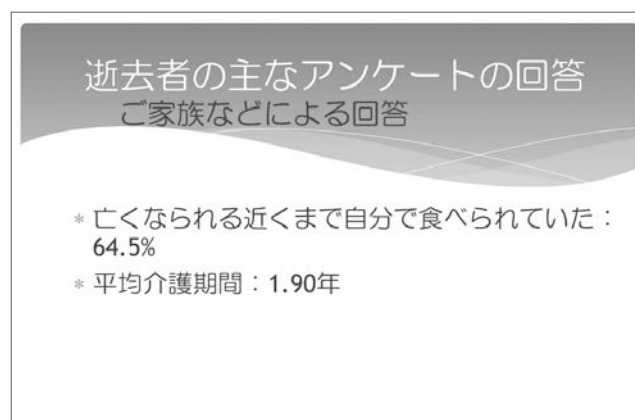


図3 逝去者の主なアンケートの回答(ご家族などによる回答)

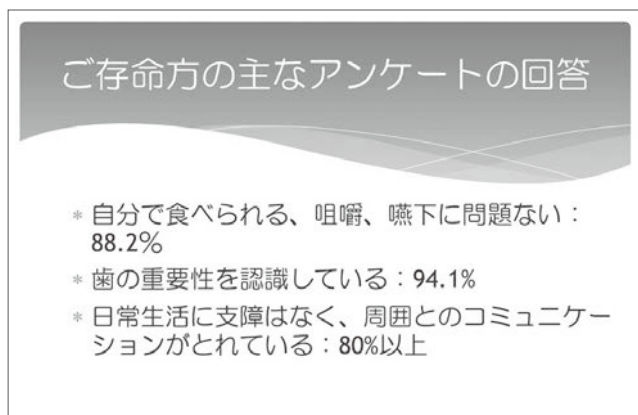


図2 ご存命の方の主なアンケートの回答

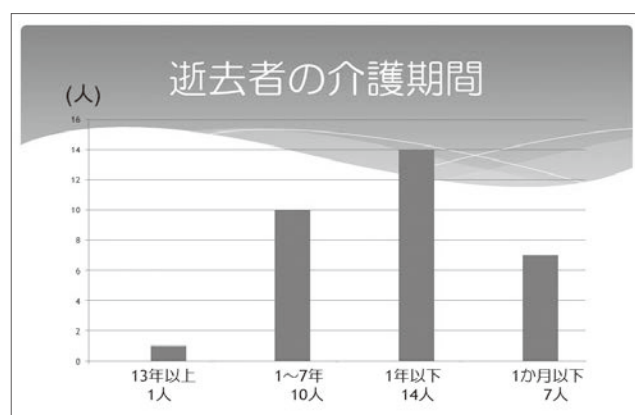


図4 逝去者の介護期間

んが、一般的な8020さんにみられる活動的な生活をなさっていたり、社会とつながっていたり、コミュニケーションがしっかりされているなど「食べる」ということから付随する様々な活動が関係しているとも考えられます。

さらに注目すべきは、死因の第1位が老衰であったことです(図5)。2015年9月20日放送のNHKスペシャルによりますと、その特徴は「食べる」という機能が低下することで、それが身体全体の機能を低下させていくとありました。一般的に医師が死亡診断書に「老衰」と書くことは少ないと聞いておりますが、家族からの聞き取りによると、このような結果になり、まさに大往生といえるのではないのでしょうか。さらに死因に占める老衰の比率が高い市区町村ほど医療費が低く、老衰で死亡するまでの介護費が増える傾向もないという報告もあります。<sup>6)</sup>

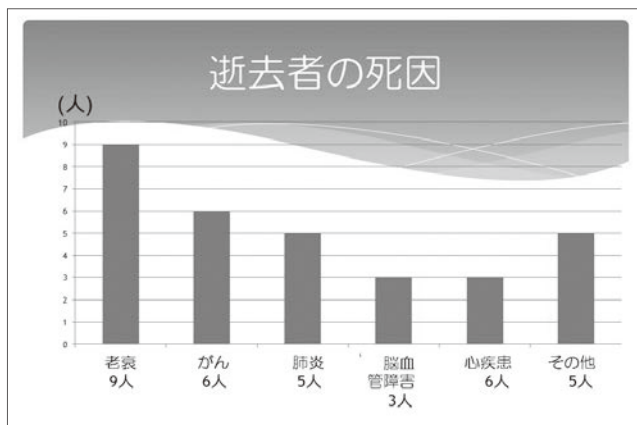


図5 逝去者の死因

以上のことより8020達成者の追跡調査を行った結果、ご存命者は自立した生活を送られている方が多く、自分で食べる事ができている方が多いといえます。一方亡くなられた方においては、ご家族の話から亡くなる近くまで自分で食べられていたとのことで、介護期間も短かったといえます。つまり8020達成者の増加は元気な高齢者の増加に繋がり、健康面だけでなく、経済効果も生み出す可能性が示唆されました。

## 実施後の評価

このように歯科医療が国民のQOLを高め医療費の削減や健康寿命の延伸に寄与し、しいてはQOD(Quality of DeathまたはDying)をも高めていることを示す一例であると考えられました。

### ●参考文献

- 1) 松久保 隆、木本 徹、平井基之、松原 真、依田 泰、田中久雄：東京都文京区在住80歳以上高齢者の口腔保健状態と日常生活活動に関する質問紙調査、日本歯科医師会雑誌、50(3)、4~11、1997。
- 2) 茂木悦子、宮崎晴代、一色泰成：8020達成者の歯列・咬合の観察～東京都文京区歯科医師会提供の資料より～、日本歯科医師会雑誌、52(5)、15~22、1999。
- 3) 佐藤健司、松原 真：文京区歯科医師会社団法人創立50周年盛會に挙行、東京都歯科医師会雑誌、44(12)、38~40、1996。
- 4) 松原 真、依田 泰、木本 徹、平井基之、田中久雄、松久保 隆：東京都文京区における8020達成者の口腔保健状態とQOLについて、老年歯科医学、12(2)、114、1997。
- 5) 依田 泰、宮村壽一、田中久雄、坂本一郎、塚原宏泰、依田哲也、榎本昭二：残存歯20本以上を有する高齢者の顎関節症状の実態調査、第10回日本顎関節学会総会予稿抄録集、p.288、1997。
- 6) 日経新聞電子版、2017年12月25日。

### ●プロフィール・ひらいもとゆき

1988年東京歯科大学大学院(オーラルメディスン講座)卒業。東京歯科大学非常勤講師、文京区介護認定審査員、1959年生まれ、東京都出身。