

北海道公衆衛生協会第6号課題研究報告書

地域歯科保健活動に関する研究

—8020達成者の生活歴—

平成12年3月

第6号課題研究班

	頁
I 研究及び調査の概要	1
1 研究概要	
(1) 研究目的	
(2) 対象と方法	
(3) 調査項目	2
(4) 調査時期	3
II 調査結果の概要	3
1 8020達成者の生活状況の特徴	
2 8020達成者のうち、男性または女性にみられる特徴	4
(1) 8020達成者の男性にみられる特徴	
(2) 8020達成者の女性にみられる特徴	
3 8000者の歯科保健状況の回答から	5
III 調査の結果(単純集計及び検定結果)	6
1 調査対象者の年齢構成	
2 身長、体重及びBMIについて	
3 兄弟数、出生地、徴兵の有無について	7
4 月経開始年齢、閉経年齢、出産経験及び授乳経験	
5 病気などの既往歴	8
6 現在の日常生活について	
7 疲れた時に症状のする部位	10
8 日常生活動作(ADL)について	
9 日常の行為：いわゆる社会的ADLについて	
10 趣味・ストレスの解消法	11
11 生活の満足度	12
12 小中学校時代の状況について	14
13 10代20代の状況について	
14 40代50代の状況について	15
15 歯科保健に関わること	16
IV まとめにかえて	17
資料1 8020質問票	19
資料2 8000質問票(共通部分を除く、独自部分のみ)	25

北海道公衆衛生協会第6号課題研究報告書
地域歯科保健活動に関する研究
—8020達成者の生活歴—

I 研究および調査の概要

1 研究概要

(1) 研究目的

生涯の健康づくりに寄与すべく、歯科界が提唱した「8020運動」は徐々に住民に浸透してきており、高齢社会を豊かに生きるためにも歯や口腔機能の重要性が再認識されつつある。

しかしながら、殆どの道民は歯科の二大疾患であるう蝕症と歯周疾患に罹患することにより、80歳までに極めて多くの歯を失っているのが現状である。確かに従前に比較すれば歯科医療は充実し歯科疾患による痛みには悩まされることはなくなっているものの、歯科疾患の予防法が確立されたとは言い難い状況にある。では、どのような生活をおくれば8020が達成できるのか、また、8020達成者はどのような素晴らしい生活をおくっているのでしょうか。これらは、誰もが関心を持つ話題であるものの、報告は極めて少ないのが現状である。仮に、歯と口腔機能を維持することで高齢期を豊かに過ごせるのであれば、**幼児期からの基本的な食生活やライフスタイルに焦点を当てた分析は、これからの健康づくりに大いに寄与する知見・示唆を与えてくれるものと思われる。**

ところで、現在の80歳前後の方々には、戦争や戦後において日常生活と食生活の劇的な変化を経験している。このような状況は、現在では起こり得ない状況であり、分析結果のすべてが有用な情報として現代社会にそのまま活かされるものではないと思われる。しかし、食生活や保健行動など、日常生活に関する基本的な情報などは得られるであろう。

また、生活習慣病が増加の一途を辿っている現在においては、疾患の予防がますます重要となるが、歯科疾患をも含み、特異的予防法によるのではなく、日常生活における保健行動の積み重ねの結果として予防がなされる、健康増進レベルの予防あるいは健康づくりであることが望ましい。そのような見地からすれば、今の8020達成者は、あまり歯科医療の面倒にもならず（受けたくとも歯科がなかった事などを含む当時の医療環境もあるが）、多くは親から受け継いだあるいは自らの努力によって身につけた保健行動と食生活により達成された方々であろう。

このようなことから、生涯を通じた歯科保健対策のあり方のみならず、より豊かで質の高い健康づくりに寄与する知見を得ることを目的として本調査を企画した。

なお、今回の対照群としては、歯科医院に通院している無歯顎者（8000）とした。機能している歯牙の有無による影響をみるためではあるが、無歯顎でも適合した義歯を使用していれば、咀嚼力は落ちるものの日常生活にあまり支障はない。むしろ、身体的に大きな影響があると思われるのは、重度の虫歯を放置したままであるとか、元のかみ合わせ状態が崩壊しているような状況である。今回の対照群は、**入れ歯の満足度の結果からあまり支障のない食生活をおくっている方々であることをお断りしておく。**

(2) 対象と方法

本調査の対象者は、次の全道に居住する後期高齢者とした。即ち、平成9年及び平成10年の郡市区歯科医師会で行っている高齢者歯のコンクールの応募者で、機能している歯を20歯以上保有している方々（以下、8020群）である。また、

対照としては、平成10年1月から3月に歯科医院に通院していた無菌顎（歯が1本もない）の方（以下、8000群）とした。それぞれに、面接聞き取りによる質問票に基づいた調査を行い、回答に不備のあるものを除いた結果、8020群は91名（男53名、平均年齢82.5歳、女38名、平均年齢81.1歳）、8000群は104名（男45名、平均年齢82.0歳、女59名、平均年齢83.1歳）となった。なお、質問票とその内容については、資料1及び2を参照して頂きたいが、8020者は47項目、8000者は52項目（そのうち45項目は共通）から成っており、幼少期から現在までの食生活や歯科保健に関わる項目について調査した。

検定は質問1、質問3～6はt検定、その他はカイ二乗検定を行い、有意水準5%で有意差のある場合に“差がある”とした。

〈参考〉「80歳～85歳」の人々が生きてきた時代の概略

〈幼少期〉

- 昭和初期で「昭和恐慌」にみられる金融不安、「殖産興業」にみられる経済成長、「健康保険制度」などの社会基盤の整備が進むも、戦争への道を歩む時代。北海道においては、開拓期からようやく産業基盤が確立する時期であるが、札幌等の一部地域を除き、かなり厳しい生活を強いられた時代である。

〈青年期〉

- 満州事変から太平洋戦争と戦時体制下で厳しい社会的規制を受けた時代。
- 戦後の改革による価値観の大きな変革の時代。

〈壮年期〉

- 日本の経済復興期、急激な経済成長を遂げた時代。
- 食生活が少しずつ豊かになった時代。

〈中年〉

- 高度成長期、食生活の洋風化、米離れが進む。食糧自給率は40%台へ。
- オイルショックで一時経済が低迷するもその後回復。

〈高齢期〉

- 昭和から平成になり、バブル景気、その後の景気の低迷。

(3) 調査項目

- 8020群及び8000群共通の項目（詳細は資料1及び2を参照）
 - ① フェイス項目（性、年齢、身長、体重、兄弟、出身地、徴兵等）
 - ② 既往歴（初経、閉経、出産、授乳、治療中の病気、骨折の有無等）
 - ③ 日常生活習慣（1日の活動時間、睡眠時間、たばこ、アルコール、間食）
 - ④ 摂取食品類（基礎食品を中心に）
 - ⑤ 日常生活の疲れ（眼、頭、肩、歯・歯茎、手足、腰・背中等）
 - ⑥ 日常生活の動作（食事、聴覚、視力、保清、衣服の着脱、トイレの使用等）
 - ⑦ 日常生活の行為（外出、買い物、食事の用意、貯金の出し入れ、新聞など）
 - ⑧ 趣味・ストレスの解消法（テレビ、歌、おしゃべり、庭いじり、ペット等）
 - ⑨ 生活の満足度（食事、着衣、住まい、交通、友人、家族、経済・健康状態）
 - ⑩ 小中学校時代（健康状態、牛乳、魚・小魚の摂取、歯を磨く習慣）
 - ⑪ 10代、20代（運動、食べ物の好き嫌い、健康状態、虫歯、おやつ）
 - ⑫ 40代、50代（食事時間、タバコ、アルコール、間食、食品摂取、職業等）
 - ⑬ 歯科保健状況（歯を磨く回数、かかりつけ歯科医、歯の治療、肉親の状況等）
- 8000群のみの項目
 - ⑭ 歯科保健状況（歯を失った時期・原因、噛みにくくなった時期、無菌顎になった時期等）

(4) 調査時期

平成9年及び平成10年の郡市区歯科医師会で行っている高齢者歯のコンクール（通常6月の歯の衛生週間に実施）に合わせて行った。また、対照者においては、平成10年1月から3月である。

II 調査結果の概要

本調査研究における検討結果から、8020を達成した高齢者と8000者（無歯顎者）との比較において次のような生活状況が明らかとなった。有意の差がみられた項目について、以下にその概要を報告する。

1 8020達成者の生活状況の特徴

(1) 8020達成者の男女に共通の特徴（数値は、原則として前者が8020者、後者が8000者の値である。）

① 現在の食生活において、小魚・海草をよく取る。

小魚を「ほとんど食べない」率は、男性で3.8%(2/53)と30.2%(13/43)であり、女性で2.7%(1/37)と30.5%(18/59)であった。また、海草を「週3回以上食べる」率は、男性で84.6%(44/52)と62.2%(28/45)であり、女性で89.5%(34/38)と65.6%(38/58)であった。

② 日常生活の動作において、衣服の着替えに不便を感じない。

「ひとりのできる」率は、男性で100%(52/52)と91.1%(41/45)であり、女性で100%(38/38)と89.5%(51/57)であった。

③ 趣味、ストレスの解消法が多彩。

具体例にあげた以外の「その他」に回答した率は、男性で45.3%(24/53)と13.3%(6/45)であり、女性で42.1%(16/38)と15.5%(9/58)であった。

④ 現在の生活に対する満足度が高い。

男性では、ほとんどすべての質問項目について有意に差がみられた。女性では、経済状態に対する満足度が高かった。

⑤ 10代、20代に虫歯がなかった。

男性では64.7%(33/51)と30.2%(13/43)であり、女性では60.5%(23/38)と30.9%(17/55)であった。

⑥ 40代、50代に小魚・果物・海草をよく取る。

小魚の摂取では、「週3回以上食べる」率は男性で70.6%(36/51)と39.5%(17/43)であり、女性では81.6%(31/38)と42.1%(24/55)であった。

果物の摂取では、「週3回以上食べる」率は男性で86.3%(44/51)と60.5%(26/43)であり、女性では83.8%(31/37)と60%(33/55)であった。

海草の摂取では、「週3回以上食べる」率は男性で82.4%(42/51)と59.7%(26/44)であり、女性では78.9%(30/37)と53.6%(30/56)であった。

⑦ 40代、50代に歯を磨く習慣が定着している。

1日1回以上歯を磨く習慣のある率は男性で98%(49/50)と81.8%(36/44)であり、女性では97.4%(37/38)と77.2%(44/57)であった。

⑧ その他1：日常生活において注意していること（上位3位まで）

○果物や野菜をよく食べる（70.5%:62/88）

○好き嫌い無く何でも食べる（65.9%:58/88）

○よく噛んで食べる（62.5%:55/88）

⑨ その他2：歯が残っている理由と思うもの（上位3位まで）

○好き嫌い無く何でも食べたから（64%:57/89）

- 虫歯が無かったから (62.9%:56/89)
- 歯槽膿漏にならなかったから (55.1%:49/89)

2 8020達成者のうち、男性あるいは女性にみられる特徴

(1) 8020達成者の男性にみられる特徴

- ① 兄弟の数が少ない。
平均の兄弟数は5.24人と6.39人で一人以上の差がみられた。
- ② 現在、腰痛の訴えが少ない。
痛みがない率は69.4%(34/49)と25%(11/44)であった。
- ③ 現在、タバコを吸わないが多い。
吸わない率は88.7%(47/53)と71.1%(32/45)であった。
- ④ 間食をしないが多い。
間食をしない率は49.1%(26/53)と26.7%(12/45)であった。
- ⑤ 趣味、ストレス解消法で歌を唄う、外出するが多い。
歌を唄うは41.5%(22/53)と20%(9/45)、外出するは62.3%(33/53)と40%(18/45)であった。
- ⑥ 小中学校時代にあまり丈夫でなかった。
あまり丈夫でなかった率は18.9%(10/53)と2.3%(1/44)であった。(当時は、結核が猖獗を極めた時期であり、このような状態の方が自身の健康に留意する結果となったのではなかろうか。)
- ⑦ 10代、20代に食べ物の好き嫌いが無い。
好き嫌いがなかった率は78.4%(40/51)と52.3%(23/41)であった。
- ⑧ 40代、50代にタバコの喫煙習慣が無い。
吸わない率は51%(26/51)と20.5%(9/44)であった。
- ⑨ 40代、50代に毎日牛乳を飲む。
毎日摂取する率は42.3%(22/52)と16.3%(7/43)であった。
- ⑩ 40代、50代の職業は第3次産業が多い。
第3次産業の従事率は80%(40/50)と57.1%(24/42)であった。
- ⑪ 父、母の歯がよく残っていた。
父の歯がよく残っていた率は40%(18/45)と5.3%(2/38)であり、母の歯がよく残っていたのは31.1%(14/45)と2.4%(1/41)であった。

(2) 8020達成者の女性にみられる特徴

- ① 出産数が少ない。
平均出産数は3.34人と4.35人で一人以上の差がみられた。
- ② 1日の活動時間が長い。
活動時間が1時間以上の率は86.1%(31/46)と51.8%(30/58)であった。
- ③ 現在、乳製品を多く取る。
毎日の摂取する率は42.1%(16/38)と19%(11/58)であった。
- ④ 日常動作において視力に関わる自立度が高い。
一人でできる率は81.6%(31/38)と60%(33/55)であった。
- ⑤ 日常動作において入浴に不自由を感じない。
自立度は100%(38/38)と86%(49/57)であった。
- ⑥ 日常生活の行為において買い物、食事の用意、貯金の出し入れ、新聞を読む事、訪問及び相談にのることが多い。
「できる」と答えた率は買い物が86.8%(33/38)と65.5%(38/58)、食事の用意が

92.1%(35/38)と66.7%(38/57)、貯金の出し入れが92.1%(35/38)と64.2%(34/53)、友人等への訪問が81.6%(31/8)と56.9%(33/58)及び相談にのるが84.2%(32/38)と62.1%(36/58)であった。

- ⑦ 趣味・ストレス解消法において、テレビを見るが少なく、パチンコ・麻雀をすることが多い。

「はい」と答えた率はテレビを見るが57.9%(22/38)と81%(47/58)、パチンコ・麻雀が10.5%(34/38)と0%(0/58)であった。

- ⑧ 40代、50代で間食をしなかったが多い。

「しなかった」率は48.6%(18/37)と42.4%(25/59)であった。

- ⑨ 40代、50代で乳製品を取ることが多い。

「ほとんど食べない」率は40.5%(15/37)と71.2%(42/59)であった。

- ⑩ 40代、50代で魚を取ることが多い。

「週3回以上食べる」率は92.1%(35/38)と69%(18/59)であった。

- ⑪ かかりつけ歯科医がいる。

「いる」率は86.5%(32/38)と36.8%(21/57)であった。

3 8000者の歯科保健状況の回答から

(1) 歯を失い始めた年齢

男女では、異なるパターンを示し、男性では年代を追う事に増え、60代以降に歯を失い始めた者が44%を占めるのに対して、女性では40～50代で歯を失う率が最も高く、78%以上が50代までに歯を失い始めていた。

(2) 歯を失い始めた原因

男性では①歯が動き出した(48.8%)、②虫歯の放置(27.9%)であるが、女性では①虫歯の放置(46.4%)、②歯が動き出した(42.9%)であり、この相異は男女における歯の喪失年齢(前項)に対応していると思われる。

(3) 噛みにくくなった年齢

ほぼ、男女の歯を失い始めた年齢に対応していた。

(4) 歯が1本もなくなった年齢

男性では50代までに無歯顎となったのは20%程度であったが、女性では32%程度が無歯顎となっており、女性の歯の喪失が早いことと関連していた。

(5) 入れ歯になって感ずること(男女別に上位3位まで)

①男性

①ある程度固いものが食べられるようになった。(59.1%:26/44)

②口が渇くようになった。(36.4%:16/44)

③若くみられるようになった。(34.1%:15/44)

②女性

①ある程度固いものが食べられるようになった。(64.9%:37/57)

②痛い治療を受けずに済むので楽である。(35.1%:20/57)

③歯や口の手入れが楽になった。(33.3%:19/57)

(6) 入れ歯の満足度(非常に満足+まあ満足)

男性では80.5%(33/41)、女性では69.2%(36/52)が、現在使用している入れ歯に満足していた。この結果は、歯科医院に来院している高齢者を対象としたためであると思われるが、男女とも、適合のよい入れ歯を使用することで咀嚼能力等の口腔機能は改善することを示めしている。

Ⅲ 調査の結果（単純集計及び検定結果）

1 調査対象者（男女）の年齢構成（質問1）

8020群と8000群の年齢分布、男女比及び平均年齢を表1に示した。検定の結果、女性の平均年齢に差がみられた（以下、差のある場合には*印を付与）。

表1-1 年齢分布

		75～79才	80～84才	85～89才	90才以上	計(人)
男	8020	7	32	11	3	53
	8000	7	26	11	1	45
女	8020	10	20	7	1	38
	8000	5	33	19	2	59

表1-2 平均年齢

		標準偏差	
男	8020	82.5才	3.86
	8000	82.0才	3.51
女*	8020	81.1才	4.21
	8000	83.1才	3.52

8000群の女性は年齢が高い。

（同年代で見ると、8020達成者の男女比は、ほぼ2～3：1で男性が多く、女性対象者の75歳以上の層が多くなった。）

2 身長、体重及びBMIについて（質問1）

8020群と8000群における身長と体重の度数分布と身長、体重およびBMIの平均を表2に示した。検定の結果、いずれの項目においても両群に差はみられなかった。

表2-1
身長分布

		140cm 以下	141～	146～	151～	156～	161～	166～	171cm 以上
男	8020			3	8	15	9	7	2
	8000			3	6	10	12	6	5
女	8020	1	6	20	3	5			
	8000	4	11	25	7	2	1		

表2-2
体重分布

		35kg 以下	36～	41～	46～	51～	56～	61～	66～	71kg 以上
男	8020			1	8	11	11	8	4	2
	8000			2	6	7	11	5	9	2
女	8020	0	3	11	5	10	5	2		
	8000	3	6	11	12	8	7	6	1	1

表2-3

平均値およびBMI

身長	男	8020	160.15cm
		8000	162.07cm
	女	8020	148.91cm
		8000	148.10cm

平均身長は、両群とも男性は女性より10cm以上高い。しかし、同性間で差はみられない。

体重	男	8020	57.45kg
		8000	59.50kg
	女	8020	49.78kg
		8000	49.95kg
BMI	男	8020	22.46
		8000	22.71
	女	8020	22.54
		8000	22.45

平均体重は、両群とも男性は女性よりも約10kg程度重い。同性間では差はみられない。

BMIは、両群の男女とも22と理想的な状況にあった。

3 兄弟数、出生地、徴兵の有無について（質問1～2）

兄弟数及び兄弟の何番目にあたるかは表3に、出生地については、道外・道内に分けたものを表4に、さらに、男性については徴兵経験の有無により分けたものを表5に示した。

兄弟数は、男女とも5～6人の間であり、現在の兄弟数の2～3倍程度である。検定の結果、8020群の男性における兄弟数に差がみられた。対象者は、ほぼ兄弟の真ん中が多かった。出生地（道内、道外）及び徴兵の有無については差はみられない。

表3 「兄弟数」及び「兄弟の何番目」の平均値

兄弟数	男*	8020	5.24人	兄弟の何番目	男	8020	2.88番目
		8000	6.39人			8000	3.22番目
	女	8020	6.68人		女	8020	2.29番目
		8000	6.59人			8000	3.04番目

8020群の男性は兄弟が少ない。

表4 出生地

		道内	道外
男	8020	23人	30人
	8000	17人	28人
女	8020	18人	20人
	8000	34人	25人

表5 徴兵

	有	無
8000	36人	9人
8020	36人	16人

4 月経開始年齢、閉経年齢、出産経験及び授乳経験（質問3～6）

女性に対しては、月経開始年齢（質問3）、閉経年齢（質問4）、出産経験（質問5）及び授乳経験（質問6）を問うた。表6は、それらの項目の平均値であるが、検定の結果、出産経験数においては8020群が一人程度少なく有意の差がみられた。

表6
平均値

		標準偏差	
初経	8020	15.45才	2.02
	8000	15.18才	1.96
閉経	8020	49.43才	4.06
	8000	49.17才	5.68

平均値

		標準偏差	
出産*	8020	3.34人	2.03
	8000	4.35人	2.25
授乳	8020	3.26人	2.01
	8000	3.91人	2.17

8020群は
出産数が
少ない。

5 病気などの既往歴（質問7～9）

現在、治療中の病気（質問7）、骨折の経験（質問8）、大病の既往歴（質問9）について問うた。治療中の病気は、8020群は男女ともに15名、8000群では、男性18名、女性29名であった。また、既往歴では、8020群は男性が15名、女性は6名であり、8000群では男性20名、女性21名であった。検定の結果、いずれの項目においても差はなかった。但し、既往歴の項目で、女性間でほぼ有意差5%に匹敵する検定値が得られた。

なお、現在治療中の病気と既往歴の中から回答の多かった疾患2つを表7に示した。

表7

治療中の病気

	性別	群	疾患	
			疾患名	人数
男	男	8020	循環器系疾患	9/15名
		8000	循環器系疾患	11/18名
女	女	8020	循環器系疾患	8/15名
		8000	循環器系疾患	19/29名

既往歴

	性別	群	疾患	
			疾患名	人数
男	男	8020	消化器系疾患	8/15名
		8000	呼吸器系疾患	7/20名
女	女	8020	循環器系疾患	3/6名
		8000	消化器系疾患	11/21名

6 現在の日常生活について（質問10～16）

腰痛の有無（質問10：表8）、一日の活動時間（質問11：表9）及び睡眠時間（質問12）、タバコの喫煙状況（質問13：表10）、飲酒（質問14）及び間食習慣の状況（質問15：表11）、12食品群の摂取状況（質問16：表12）、疲れたときの症状（質問17：表13）、ADL（質問18：表14）及び社会的ADL（質問19：表15）、趣味（質問20：表16）そして生活の満足度（質問21：表17）について問うた。以下には、両群の間で男女いずれかに差のみられた質問結果をクロス表にして示し、その差の内容について述べる。

また、有意差のあった性別は*印を付与した。

表8 腰痛の有無（質問10）

	性別	群	腰痛の有無		
			1	2	3
			痛みなし	少し痛む	強い痛みがある
男 *	男	8020	34	15	0
		8000	11	32	1
女	女	8020	14	21	1
		8000	21	30	8

・8020群の男性は腰痛のない人が多く、69.4%(34/49)を占めている。8000群の25%(11/44)に比べ極めて高い。

表9 1日に動く時間（質問11）

	性別	群	1日に動く時間		
			1	2	3
			30分未満	30分～1時間未満	1時間以上
男	男	8020	6	9	37
		8000	6	11	27
女 *	女	8020	1	4	31
		8000	19	9	30

・8020群の女性は1時間以上動くが多く、86.1%(31/36)を占めている。8000群では51.8%(30/58)であった。

表10 タバコの喫煙状況 (質問13)

		1	2	3
		1日20本 以上	1日1本 ~19本	吸わない
男 *	8020	0	6	47
	8000	3	10	32
女	8020	1	0	37
	8000	1	5	53

・8020群の男性はタバコを吸わない人が多く、88.7%(47/53)を占めている。8000群では71.1%(32/45)であった。

表11 間食の摂取 (質問15)

		1	2
		する	しない
男 *	8020	27	26
	8000	32	12
女	8020	24	14
	8000	44	15

・回答番号①②③をまとめて1、④の「しない」を2として集計した。

・8020群の男性は間食をしない人が多く、49.1%(26/53)を占めていた。8000群は27.3%(12/44)であった。

表12-1 食品の摂取 (2) (乳製品) (質問16)

		1	2	3	4
		毎日	週3,4回	週1,2回	ほとんど食べない
男 *	8020	10	8	19	15
	8000	6	8	5	26
女 *	8020	16	8	4	10
	8000	11	7	20	20

・8020群の男性は週1,2回摂取する人が多く、8000群の男性はほとんど食べない人が多い。

・8020群の女性は毎日食べる人が多く、8000群の女性は週1,2回以下の人が多い。

表12-2 食品の摂取 (5) (小魚)

		1	2	3	4
		毎日	週3,4回	週1,2回	ほとんど食べない
男 *	8020	10	24	17	2
	8000	7	12	11	13
女 *	8020	11	12	13	1
	8000	8	10	23	18

・8020群は男女とも週1回以上食べる人が多く、ほとんど食べない人は極めて少ない。

表12-3 食品の摂取 (11) (海草)

		1	2	3	4
		毎日	週3,4回	週1,2回	ほとんど食べない
男	8020	17	27	7	1
	8000	10	18	13	4
女 *	8020	16	18	4	0
	8000	14	24	18	2

・8020群の女性は週3回以上食べている人が多い (89.5%)。8000群は65.5%であった。

7 疲れた時に症状の出る部位（質問17）

両群の男女ともに有意差はなかったが、ほぼ全員が症状を上げていた。一人当たりの平均回答数は、8020群の男性は1.7、8000群の男性は2.0、8020群の女性は1.7、8000群の女性は2.0であった。表8には回答数の多かった質問項目を第3位まで示した。男女とも、腰、背との答えが多い中で、8000群の女性のみ目という回答が少なかった。

表13 日常生活で疲れた時に症状の出る部位（重複回答）

		1. 腰、背			2. 目			3. 肩			
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男	8020	19	53%	17	53%	15	53%				
	8000	21	45%	20	45%			16	45%		
女	8020	14	38%	12	38%			9	38%		
	8000	24	58%			22	58%			20	58%

8 日常生活の動作（ADL）について（質問18）

日常生活動作(ADL)で、両群に有意差がみられたのは入浴（女性）であった。

表14-1 日常生活動作（7）（入浴）

		1 2 3		
		一人で入浴できる	一部介助	全介助
男	8020	51	1	0
	8000	41	4	0
女 *	8020	38	0	0
	8000	49	2	6

・8020(女)は全員が“一人で入浴できる”のに対して、8000(女)は“全介助”を必要とする人が数名存在する。

9 日常生活の行為：いわゆる社会的ADLについて（質問19）

社会的ADLで両群に有意差がみられたのは、(2)買い物、(3)食事の用意、(4)貯金の出し入れ、(8)知人等への訪問及び(9)相談にのるであり、何れも女性であった。

表14-1 (2)買い物

		1 2	
		はい	いいえ
男	8020	48	5
	8000	40	5
女 *	8020	33	5
	8000	38	20

・8020(女)は買い物を“一人でできる”が多い。

表 1 4 - 2 (3) 食事の用意

		1	2
		はい	いいえ
男	8020	43	10
	8000	34	11
女 *	8020	35	3
	8000	38	19

・ 8020(女)は“はい”と答えた人が多い。

表 1 4 - 3 (4) 貯金の出し入れ

		1	2
		はい	いいえ
男	8020	48	5
	8000	35	9
女 *	8020	35	3
	8000	34	19

・ 8020(女)は“はい”と答えた人が多い。

表 1 4 - 4 (8) 知人、友人宅の訪問

		1	2
		はい	いいえ
男	8020	41	12
	8000	31	13
女 *	8020	31	7
	8000	33	25

・ 8020(女)は“はい”と答えた人が多い。

表 1 4 - 5 (9) 相談にのる

		1	2
		はい	いいえ
男	8020	43	10
	8000	36	8
女 *	8020	32	6
	8000	36	22

・ 8020(女)は“はい”と答えた人が多い。

1 0 趣味・ストレスの解消法 (重複回答) (質問 2 0)

質問 2 0 (表 1 5) では、日常生活における趣味やストレスの解消法について問うた。その結果、①テレビ、②歌や詩の朗読、⑥外出、⑩パチンコ・麻雀、及び⑪その他の項目に差がみられた。一人当たりの平均回答数は、8020 (男) 5.1、8000 (男) 4.3、8020 (女) 4.1、8000 (女) 3.8であった。表 1 6 には、回答数の多かった質問項目を第 3 位まで示した。また、下記の表では○を付けた人を“1”、付けなかった人を“0”で示した。なお、①テレビについては、8000群の女性においてテレビを見る人が多いという結果であり、その他は、8020群において多いものである。

表15-1 ①:テレビをみる

		0	1
男	8020	26	37
	8000	11	34
女 *	8020	16	22
	8000	11	47

8020群の女性はテレビをみるが少ない。

表15-2 ②:歌をうたう、詩の朗読

		0	1
男 *	8020	31	22
	8000	36	9
女	8020	25	13
	8000	42	16

8020群の男性は声を出す行為をする。

表15-3

⑥:外出(買い物、散歩、ドライブ、旅行)

		0	1
男 *	8020	20	33
	8000	27	18
女	8020	20	18
	8000	35	23

8020群の男性はよく外出する。

表15-5 ⑪:その他

		0	1
男 *	8020	29	24
	8000	39	6
女 *	8020	22	16
	8000	49	9

8020群は男女とも活動的・社会的である。

表15-4 ⑩:パチンコ、麻雀など

		0	1
男	8020	40	5
	8000	48	5
女 *	8020	34	4
	8000	58	0

8020群の女性はするが多い。

表16 回答数の多かった質問項目(重複回答)

男	8020	1. テレビ(37/53名)	2. 外出(33/53)	3. 風呂(32/53名)
	8000	1. おしゃべり(31/45名)	2. 食べる・飲む、庭いじり(各25/45名)	3. 風呂(23/45名)
女	8020	1. おしゃべり(24/38名)	2. テレビ(22/38名)	3. 庭いじり、外出(各18/38名)
	8000	1. テレビ(47/58名)	2. おしゃべり(34/58名)	3. 庭いじり(29/58名)

1.1 生活の満足度(質問2.1)

日常生活における満足度について、食事など7項目について問うた。その結果、①食事、②着るもの、④交通、⑥家族の対応、⑦経済状態及び⑧健康状態の多くの項目に差がみられ、8020者の生活満足度の高さが窺われた。

表17-1 ①:食事

		1	2	3	4	5
		非常に満足	まあ満足	あまり満足 していない	不満	分からない
男 *	8020	35	16	1	0	0
	8000	11	31	2	0	1
女	8020	18	20	0	0	0
	8000	18	34	6	0	1

・8020(男)は非常に満足している人が多い

表 17-2 ②:着るもの

		1	2	3	4	5
		非常に満足	まあ満足	あまり満足 していない	不満	分からない
男 *	8020	25	27	0	0	0
	8000	11	34	0	0	0
女	8020	14	23	1	0	0
	8000	17	36	2	1	2

・8020(男)は非常に満足している人が多い

表 17-3 ④:交通

		1	2	3	4	5
		非常に満足	まあ満足	あまり満足 していない	不満	分からない
男 *	8020	26	20	3	1	1
	8000	10	25	7	0	2
女	8020	15	14	5	1	2
	8000	9	28	10	5	7

・8020(男)は非常に満足している人が多い

表 17-4 ⑥:家族の対応

		1	2	3	4	5
		非常に満足	まあ満足	あまり満足 していない	不満	分からない
男 *	8020	28	23	1	0	0
	8000	13	31	1	0	0
女	8020	19	16	1	0	2
	8000	20	30	4	2	3

・8020(男)は非常に満足している人が多い

表 17-5 ⑦:経済状態

		1	2	3	4	5
		非常に満足	まあ満足	あまり満足 していない	不満	分からない
男 *	8020	21	28	2	1	0
	8000	6	33	5	0	0
女 *	8020	15	23	0	0	0
	8000	9	37	6	0	7

・8020は男女とも非常に満足している人が多い

表 17-6 ⑧:健康状態

		1	2	3	4	5
		非常に満足	まあ満足	あまり満足 していない	不満	分からない
男 *	8020	25	19	5	3	0
	8000	9	29	3	4	0
女	8020	13	16	7	2	0
	8000	8	32	12	6	1

・8020(男)は非常に満足している人が多い

1 2 小・中学校時代の状況について（質問 2 2～2 5）

健康状態（質問 2 2：表 1 8）、牛乳摂取の状況（質問 2 3：表 1 9）、魚などの摂取状況（質問 2 4）、歯を磨く習慣（質問 2 5）について問うた。差がみられたのは男性で健康状態、女性で牛乳の摂取状況であった。80歳程度の高齢者では、人生のこの時期について確かな記憶をもっているかはがあるか疑問のあるところであり、そのため、重複を覚悟で本質問と次の10代、20代の状況で答えてもらっている。

表 1 8 健康状態（質問 2 2）

		1	2	3	4
		丈夫	普通	あまり丈夫ではなかった	病気がち
男 *	8020	32	10	9	1
	8000	25	18	1	0
女	8020	26	6	5	0
	8000	42	14	3	0

・8020（男）は、“あまり丈夫ではなかった”人の割合が多い。

表 1 9 牛乳摂取の状況（質問 2 3）

		1	2	3	4
		毎日	週3,6回	週1,2回	飲まなかった
男	8020	9	2	4	34
	8000	4	5	6	27
女 *	8020	9	4	0	24
	8000	6	4	5	43

・8020（女）は、“殆ど飲まなかった”人が少ない。

1 3 10代20代の状況について（質問 2 6～3 0）

定期的な運動の有無（質問 2 6）、好き嫌いの有無（質問 2 7）、甘味物の摂取及びおやつの内容（質問 2 8）、健康状態（質問 2 9）、虫歯の有無（質問 3 0）について問うた。差がみられたのは男性で好き嫌いの有無（表 2 0）と虫歯の有無（表 2 1）、女性で虫歯の有無（表 2 1）であった。

表 2 0 好き嫌いの有無（質問 2 7）

		1	2	3
		かなりあった	少しあった	なかった
男 *	8020	3	8	40
	8000	4	17	23
女	8020	3	6	28
	8000	8	16	33

・8020（男）は好き嫌いのなかった人が多い。

表 2 1 虫歯の有無（質問 3 0）

		1	2	3
		かなりあった	少しあった	なかった
男 *	8020	4	14	33
	8000	5	25	13
女 *	8020	2	13	23
	8000	8	30	17

・8020は男女ともに虫歯のなかった人が多い。

1.4 40代50代の状況について（質問32～42）

食事時間（質問32）、たばこの喫煙状況（質問33：表22）・アルコール（質問34）・間食（質問35）及び嗜好飲料の摂取状況（質問36）、12食品群の摂取状況（質問37：表23-1～5）、歯を磨く習慣（質問38：表24）、職業（質問39：表25）、健康状態（質問40）、睡眠時間（質問41）、かかりつけ歯科医の有無（質問42）について問うた。両群の間で男女いずれかに差のみられた質問結果は以下の通りであり、この時期における顕著な生活の差が明らかとなった。

表22 喫煙状況（質問33）

		1	2	3
		1日20本以上	1日1本～19本	吸わない
男 *	8020	9	16	26
	8000	19	16	9
女	8020	1	0	36
	8000	1	4	53

・8020（男）はたばこを吸わなかった人が多い。

表23-1 ①：牛乳摂取状況（質問37）

		1	2	3	4
		毎日	週3,4回	週1,2回	ほとんど食べない
男 *	8020	22	6	12	12
	8000	7	5	7	24
女	8020	17	3	2	15
	8000	15	5	9	28

・8020（男）は毎日飲む人が多い。

表23-2 ⑤：小魚摂取状況（質問37）

		1	2	3	4
		毎日	週3,4回	週1,2回	ほとんど食べない
男 *	8020	10	26	12	3
	8000	7	10	18	8
女 *	8020	11	20	6	1
	8000	10	14	29	4

・8020は男女ともに週3回以上食べる人が多い。

表23-3 ⑦：魚摂取状況（質問37）

		1	2	3	4
		毎日	週3,4回	週1,2回	ほとんど食べない
男	8020	13	31	8	0
	8000	12	27	3	2
女 *	8020	15	20	3	0
	8000	22	18	18	0

・8020（女）は週3回以上食べる人が多い。

表 2 3 - 4 ⑩：果物摂取状況（質問 3 7）

		1	2	3	4
		毎日	週3, 4回	週1, 2回	ほとんど食べない
男 *	8020	32	12	7	0
	8000	14	12	14	3
女	8020	21	10	3	3
	8000	20	13	16	6

・ 8020（男）は毎日食べる人が多い。

表 2 3 - 5 ⑪：海草摂取状況（質問 3 7）

		1	2	3	4
		毎日	週3, 4回	週1, 2回	ほとんど食べない
男 *	8020	17	25	9	0
	8000	11	15	12	6
女	8020	12	18	7	1
	8000	11	19	21	5

・ 8020（男）は週3回以上食べる人が多い。

表 2 4 歯を磨く習慣（質問 3 8）

		3	2	1	4	5
		1日3回 以上	1日2回	1日1回	時々	ほとんど 磨かない
男 *	8020	5	15	29	1	0
	8000	1	9	26	4	4
女 *	8020	6	18	13	1	0
	8000	3	15	26	7	6

・ 8020は男女とも毎日磨く人が多く、8020（女性）では回数も多く磨いている。

表 2 5 職業（質問 3 9）

		1	2	3
		第1, 2次産業	第3次産業	無職
男 *	8020	10	40	0
	8000	18	24	0
女	8020	9	11	14
	8000	15	18	17

・ 8020（男）は第3次産業従事者が多い。

1 5 歯科保健に関わること（質問 4 3～5 5）

両群に共通の質問として、歯（歯ぐきや入れ歯）を磨く回数（質問 4 3）、かかりつけ歯科医の有無（質問 4 4：表 2 6）、最後に歯の治療をした時期（質問 4 5）、親・兄弟の歯の状況（質問 4 6：表 2 7-1～2）を問うた。さらに、8020群では、日常歯の事で注意していること（質問 4 7）、歯が残っている理由（質問 4 8）について問うた。

その結果、かかりつけ歯科医の有無、父親・母親の歯の状況に差がみられた。

一方、8000群では、歯を失い始めた年齢と原因（質問 4 9、質問 5 0）、噛みにくくなった年齢（質問 5 1）、歯がなくなった年齢（質問 5 2）、総入れ歯になって感ずること（質問 5 3）と使用している入れ歯の満足度（質問 5 4）、歯を失った理由（質問 5 5）について問うているが、結果については省略する。

表 2 6 かかりつけ歯科医の有無 (質問 4 4)

		1	2
		有	無
男	8020	37	13
	8000	34	8
女 *	8020	32	5
	8000	36	21

・ 8020 (女) はかかりつけ歯科医のいる人の割合が多い。

表 2 7-1 父の歯 (質問 4 6)

		1	2	3	4	5
		自分の歯	治療していた	入れ歯	歯がないが	分から
		が自分の歯	が自分の歯	入れ歯せず	入れ歯せず	ない
男 *	8020	18	8	5	2	11
	8000	2	6	15	3	12
女	8020	13	7	5	1	8
	8000	10	9	14	0	17

・ 8020 (男) の父親はほとんど自分の歯の人が多い。

表 2 7-2 母の歯 (質問 4 7)

		1	2	3	4	5
		自分の歯	治療していた	入れ歯	歯がないが	分から
		が自分の歯	が自分の歯	入れ歯せず	入れ歯せず	ない
男 *	8020	14	6	10	2	13
	8000	1	4	20	0	16
女	8020	8	8	12	0	7
	8000	6	6	18	6	15

・ 8020 (男) の母親はほとんど自分の歯の人が多い。

IV まとめにかえて (今後の課題など)

本調査の結果、これまで必ずしも判然としていなかった 8020 者と 8000 者の生活の違いの一端が明らかとなったのではなかろうか。今後、かかりつけ歯科医との二人三脚で 8020 達成に向けて取り組めば、多くの方々にとって達成可能な目標値になりうると思われる。即ち、8020 達成者の女性では、ほとんどの方がかかりつけ歯科医をもっておられることから、これからの歯科のあり方を示していると言える。

とは言うものの、全体的には、食べ物の好き嫌い、食べ物の内容、喫煙や間食習慣そして歯磨き習慣などに見られるように、現代でもそのまま通用する食生活や生活習慣を身につけることの重要性が改めて浮き彫りとなった調査でもあった。

食生活が乱れている現在、本調査結果は栄養学的にも示唆する内容の多いものであり、とかく栄養素に偏りがちな栄養学を捉え直すとともに、更なる追究が必要と思われる。例えば、骨粗鬆症の疫学で明らかとなっているように、若い頃のしっかりした骨づくりの差が後年になって現れてくるのであるが、同じようなことが歯科においても該当するようである。このことは、スキヤモンの成長曲線が示すように人間の臓器と機能は、成

長期の感受性ある一時期によりよく発達させる必要があることを再認識させる。そうであるならば、小中学校期の永久歯萌出期における予防及び健康づくり対策は、今まで以上に重要となる。

また、本調査結果からは、40代50代の生活習慣により、若い頃に作られた健康に関わる財産を急激に減らしもし、維持もすることが明らかとなった。維持する要因としては、ミネラル類を多く含む食品の摂取、歯磨き習慣（回数）などであり、減らす要因は喫煙、間食習慣などであった。正に、日々の積み重ねが結果となって現れているに過ぎない。

さらに、現在、歯が残っている方々は、とかく戦前、戦後を通じて甘味からは無縁な食生活を送ったことが大きいと言われているが、決してそうではないことも明らかとなった。当時としては、むしろ裕福な家庭状況や職業についており、甘味や嗜好品を取ろうと思えば摂取できたと思われる。

また、なんと言っても際立っているのが、8020者の現在の生活に対する満足度の高さである。高齢になっても、自立度が高く、社会性を失わず、活動的であることは、これからの社会において何物にも代え難い最高の宝と言えよう。

一方、今回の調査の対照群は無歯顎の8000者としたが、調査の目的から言えば、対照群は、咬合状態が崩壊して食べ物がよく噛めない状況が適していたかもしれない。今回の8000者は、満足度では、“非常に満足している”、“まあ満足している”が大半を占めており、適合のよい義歯を使用して日常支障のない生活を送っている方々である。この点を含め、歯科と全身状態との関連について更なる追究がなされ、8020達成のシナリオと歯・口腔機能の大切さがより一層明らかとなることを願うものである。

最後に、本調査を企画して頂きました北海道公衆衛生協会のご厚意に対しまして、深く感謝申し上げます。また、調査に当たっては、北海道歯科医師会を始めとして、多くの方々にご協力、ご支援を頂きました。さらに、調査結果の分析に際しては、札幌医科大学の園田先生に多大なご協力を頂きました。この紙面をお借りして、お礼申し上げます。

平成12年3月

北海道公衆衛生協会第6号課題研究班員

代表研究員：和田 聖一（北海道保健福祉部地域医療課主任技師）

共同研究員：谷 宏（北海道大学歯学部教授）

共同研究員：原 美智子（天使女子短期大学教授）

共同研究員：山崎 和（北海道歯科医師会常務理事）

共同研究員：傳庄 信也（北海道歯科医師会常務理事）

顧問：三宅 浩次（公衆衛生協会調査研究専門部会長）