

# 高齢期に大切な『世代性』とは？

今回は、高齢期に大切な『世代性』という心の発達と、2010年と2013年の調査に2回とも参加された方の『世代性』についてご報告いたします。

## 1) 『世代性』とは？

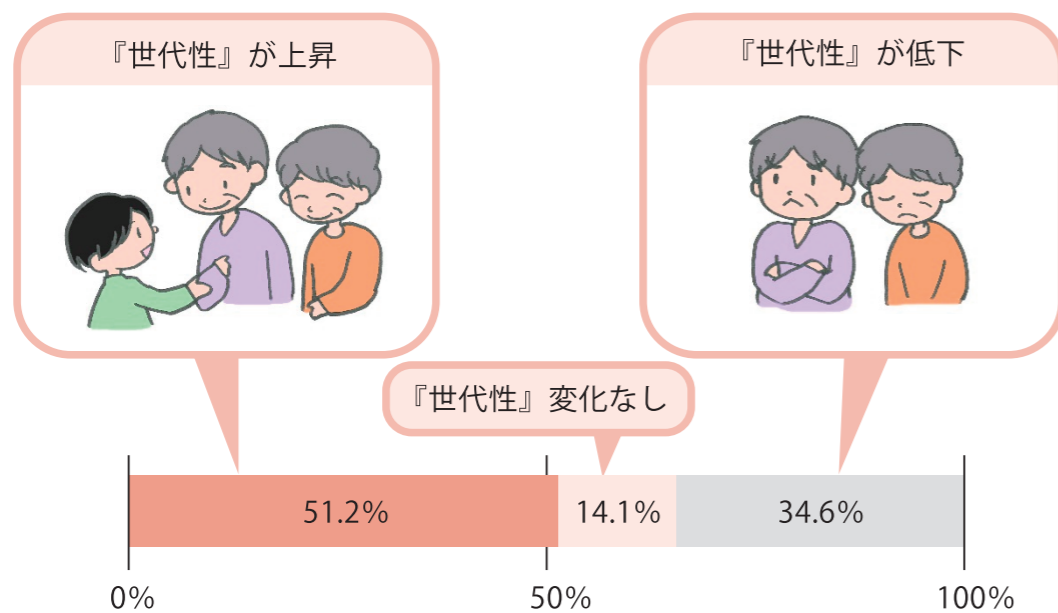
中年期以降になると、家庭内での子育てや職場での部下の指導などを通して、次の世代を担う若者への関心が高まると言われています。こうした「次世代を教導くことへの関心」は、『世代性』と呼ばれます。『世代性』が高まることは、若い世代に対する支援活動や、地域への貢献といった社会活動の動機となります。中高年期に『世代性』が高い人は、主観的な幸福感が高いといった研究が多くあります。また、近年では、『世代性』が高い人の方が、高齢期に体の機能がよく維持され、寿命が長いという報告もあります。高齢期に『世代性』が高まることで、次世代を担う若い世代に対する働きかけや援助行動が増加し、「自らの生きた証を未来の世代に残すことができた」という感覚が生まれ、いずれおとずれの自らの死を受容することができると言われています。

## 2) 『世代性』の3年間の変化

3年間で、この『世代性』がどのように変化したのかを調べました。その結果、およそ5割の方が、3年間で『世代性』が上昇、つまり、「もっと若い世代に色々と伝えたい、教えてあげたい」という気持ちが年々高まっていることが分かりました。一方、およそ3割の方が、3年前と比べて『世代性』が低下していることが分かりました。

日常生活の中で次世代と円滑なかかわりを持つ方は『世代性』が高まりますが、あまり若い世代とのかかわりを持つ機会がない、あるいは若い世代と上手く関わることができずに、逆に嫌な経験をしてしまった、という方は、3年間で『世代性』が低下してしまった可能性があります。これまで、次の世代に対する『世代性』は年をとるにつれて上昇すると言われてきたのですが、「次世代との関わり」によって、数年の間でも比較的大きな影響を受ける可能性があるということがわかりました。

3年間の『世代性』の変化



文責（関西学院大学・日本学術振興会特別研究員 田淵 恵）

# 健康長寿調査－SONIC－

## これまでの成果のご報告－2015年12月版－

健康長寿調査は、①加齢に伴う心身の変化を明らかにすること、②健康に長生きする方にはどのような特徴があるのか、という2つの疑問を明らかにするために2010年に開始した調査です。調査は、70歳、80歳、90歳の方を3年ごとに調査させていただき縦断研究調査と、100歳の方を対象にした調査の2つで構成されています。私たちは、この調査をSONIC（ソニック）と呼んでいます。これまで70歳の方1230名、80歳の方1214名、90歳の方400名以上の方々にご協力いただき、行ってまいりました。SONICにおいて、明らかになってきたことは様々ありますが、今回はその一部を医学、歯学、心理学の側面からご報告いたします。

医学からは、遺伝子と血圧の関係について分かってきたことを報告します。近年、遺伝子の解析に関しては、世界各国の様々な研究グループが協力することが必須になっております。今回ご報告する結果も、イタリア、米国、オーストラリアの研究者との共同研究の成果になります。

歯学からは、味覚の加齢変化に関する結果を報告いたします。調査に参加していただいた皆様は覚えていらっしゃると思いますが、味のついた水を舌の上で感じて何の味が答えていただいた調査の結果です。これまで、高い年齢の方を対象にした体系的な調査はほとんど行われていなかったため、世界的にも非常に貴重な結果だといえます。

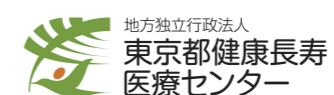
心理学からは、世代性という概念が年をとるにつれて高まるのか、低下するのかということに関する報告です。世代性とは高齢者の次の世代のために貢献したいという気持ちのことで、年齢とともに高くなると考えられています。しかし、今回70歳から73歳への変化を見たところ、個人差が大きいことがわかりました。

次ページ以降に、詳細を掲載しておりますのでご高覧ください。

※2015年12月11日時点の集計

| 各年代の延べ参加者人数 | 70歳代 |      | 80歳代 |      | 90歳代 |       |      |
|-------------|------|------|------|------|------|-------|------|
|             | 2010 | 2013 | 2011 | 2014 | 2012 | 2015※ |      |
| 伊丹市         | 250  | 246  | 317  | 289  | 72   | 114   |      |
| 朝来市         | 243  | 204  | 195  | 159  | 36   | 79    |      |
| 板橋区         | 239  | 282  | 269  | 233  | 130  | 74    |      |
| 西多摩地区       | 檜原村  | 39   | 25   | 17   | 13   | 3     | 6    |
|             | 奥多摩町 | 68   | 40   | 47   | 29   | 8     | 11   |
|             | 日の出町 | 161  | 114  | 45   | 42   | 14    | 実施予定 |
|             | 青梅市  | —    | —    | 83   | 46   | 9     | 実施予定 |
| 計           | 1000 | 911  | 973  | 811  | 272  | 284   |      |

## 大阪大学老年学研究会



# 遺伝子研究の成果

今回の報告では、遺伝子からみた長寿と血圧の関係について報告します。

老化には、私たちがそもそも持っている遺伝子の情報が関わっているといわれています。これを長寿・老化関連遺伝子と呼び、世界中でその解明のための研究が行われています。

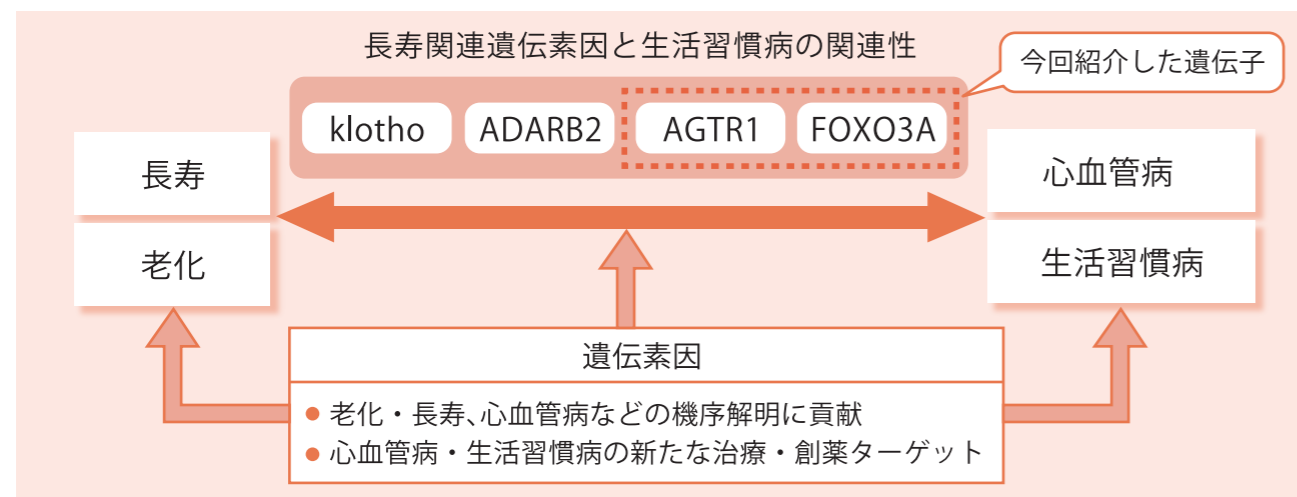
遺伝子は個人個人で違いますが、違いを調べる方法の一つに一塩基多型（SNP：Single Nucleotide Polymorphism）を調べる方法があります。SNPとは簡単に言うと、4つある遺伝子を構成する要素（塩基）が人によって異なっている現象で、病気のかかりやすさを作る原因といわれています。SNPは300～1000塩基に1個の割合で出現し、その違いが遺伝のバリエーションを生みます。

SONIC研究ではSNPを解析し長寿や老化とともに増える疾患として代表的な高血圧や認知症などの原因遺伝子の研究を行っています。2つの成果をご紹介します。

まず、高血圧に関連するアンジオテンシン1型（AG-TR1）受容体遺伝子(rs275653)のSNPが長寿に関連することをイタリアの研究者との共同研究で見出しました。慶應義塾大学医学部の百寿総合研究センターに登録された100歳以上の長寿の方とSONIC研究にご参加いただいた当時70歳前後の

方間でこのSNPの頻度を比較しました。その結果、GGという遺伝型を持つ人の割合が明らかに百寿者で多く、この傾向はイタリア人でも同じでした。さらにGG遺伝型を持つ人は、それ以外の遺伝型を持つ人より明らかに血圧が低いことがわかりました。これらの結果は、血圧の調節と長寿が関連することを示唆していました。

また、私たちは、遺伝子は、老化の過程で起こることの多い高血圧などの生活習慣病や虚血性心疾患・脳卒中、さらには認知症のような疾患を通じて、長寿や老化と密接に関連していると考えています。この考え方にに基づき、米国ハワイ大学やオーストラリアの先生方と近年長寿遺伝子として注目されているFOXO3Aという遺伝子のSNPを分析しました。その結果、日系ハワイ人を対象とした研究とSONIC研究では、FOXO3A（rs2802292）のTTという遺伝子型の人が高血圧の人が多くことがわかりました。この結果は、高血圧のようなありふれた生活習慣病をきちんと管理することが、長寿に貢献する可能性を示すものと考えています。



# 高齢期の味覚の変化

今回の報告では、70歳（2010年調査）および80歳（2011年調査）に参加していただいた方の味覚の年代差と男女差について紹介します。

好きなものや美味しいものを食べると、楽しいとか幸せな気分になると思います。豊かな食生活は健康で長生きのためだけではなく、生活の質にも影響を与えるものです。

しかし、年をとるにつれて、舌にある味蕾（みらい）という味を感じる器官の機能が低下したり、味蕾の数が減少することがわかっています。そうすると、「食べる」「味わう」といった味覚に変化が生じるにつながります。

調査では、70歳996名、80歳948名の方々に、甘味、酸味、塩味、苦味の味覚検査を行いました。4つの味はそれぞれ4段階の濃さの溶液を用意し、各味ごとにどの段階で味が分かるのかを調べさせていただきました。下図は、その回答の正答率をグラフにしたものです。結果をみると、全ての味

覚で70歳は80歳より敏感でした。また、女性より男性の方が敏感だということがわかりました。

年をとると感覚機能の低下は避けられないものですが、味覚の低下は視覚や聴覚と比べて気づきにくいものです。食べ物を十分に味わい、その味を楽しむために味覚はとても重要です。しかし、味覚が衰えると味付けが濃くなり、高血圧といった生活習慣病を引き起こす可能性があります。また、誤って腐ったものを食べてしまい、食中毒を起こす危険性もあります。

日常の食事の味が薄くなったと感じたり、味付けが濃いものを好むようになったら、味覚が衰え始めたサインかもしれません。ご家族やご友人と手作りの食事を囲む機会を作るなどして、自分の味覚を確かめてみることも有効です。

