

長崎県離島における超高齢者の健康長寿に関連する要因

—生活様式と所得を中心としたインタビュー調査—

中尾 理恵子(長崎大学生命医科学域保健学系 教授)

目次

1. はじめに	2
2. 調査方法	3
2-1)地域相関研究(生態学的研究)	3
2-2)離島における健康長寿女性へのインタビュー調査	4
2-2-1)インタビュー調査実施のセッティング	4
2-2-2)インタビュー対象者	4
2-2-3)インタビュー内容とインタビューの実施方法	5
3. 結果	6
3-1)離島の社会人口学的状況	6
3-2)健康長寿女性へのインタビュー対象者の概要	10
3-3)インタビュー調査内容	11
4. 考察	15
4-1)離島としての地理的条件が地域社会・人口に及ぼす影響	15
4-2)離島における女性の健康長寿を支えている要因	16
5. 結論	19
参考文献リスト	20

1. はじめに

日本人の平均寿命は、新型コロナウイルス感染症の影響で、前年度を下回ったものの男性 81.47、女性 87.57(2022 年, 厚生労働省)¹⁾であり、1970 年代以降、世界第一位を継続している。特に日本女性の平均寿命は、国際比較の中で突出して長寿である。一般的に長寿を支える要因は、適切な食習慣や適度な運動習慣といった生活習慣と医療や保健福祉への良好なアクセスに関連すると考えられている。しかしながら、著者は、日本人女性に注目した場合、健康的な生活習慣に加えて、長寿に影響する要因「ファクターX」が存在するのではないかと考えた。

日本の超長寿者である 100 歳以上の女性は、日本の貧しい時代や戦中戦後の混乱期、これまでの日本が持っていた歴史的なジェンダーギャップ社会の中で生き抜いてきた人々である。その歴史的な背景を生き抜き、超高齢期を健康に生きている女性たちに着目したいと考える。また、日本の歴史的なこの背景は、これから高齢化社会に向かう低中所得国が直面している背景と重なるのではないかと考える。一般的に、女性の社会進出は、女性の自立した生き方を支持すると捉えられているが、主要 OECD 諸国における女性の社会進出が進展した 1970 年以降、女性の社会参加の増加に反比例して女性の幸福度が低下するというパラドックスが報告されている²⁾。しかしながら、日本ではそのパラドックス現象が見られないとの報告もある³⁾。すなわち、日本、特に日本人女性には、主要 OECD 諸国とは異なる特有の要因があるのかもしれない。このような歴史的逆境や日本特有の状況も含めた社会背景の中で長寿に至る女性の「ポジティブデビアンス(=ファクターX)」について調査を行い、その要因を明らかにしたいと考える。

「ポジティブデビアンス」とは、問題が発生している悪条件の現場の中でよい結果を出している逸脱者であり、「ポジティブな逸脱者」とも言われる⁴⁾。ポジティブデビアンズアプローチは、公衆衛生学や医学分野で従来の危険因子(リスクファクター)を見出す調査方法ではなく、ポジティブな、あるいは例外的な結果に至った要因を探索するアプローチの方法であり、近年、栄養対策や感染症予防などの分野の研究で用いられ有効な手法であることが認知されている⁵⁻⁶⁾。今回、このポジティブデビアンズアプローチ法を用い、社会的に不利条件を抱える離島において超高齢期を過ごす健康長寿の女性を対象に調査を実施する。

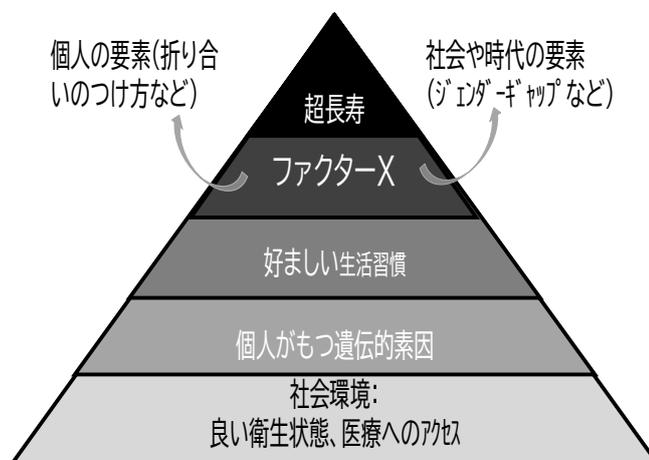


図 1 長寿女性のファクターX の概念モデル

近年、寿命や健康に関する地域間の格差が問題視されている。離島やへき地といった地域では、都市部に比較して多くの不利的な条件があり、住民の健康に関連していることと考えられる。長崎県は、日本国内において離島の数が最も多い都道府県である。日本の最西端に位置し、東シナ海に面しており、多くの離島が中国や韓国との間の海峡に位置している。九州の北西部に位置し、暖流である対馬海流の影響をうけるため、気候は温暖であるが、大陸からのモンスーンや寒波の影響を受けることも多い。本土部との交通は、航路あるいは空路であるが、天候の影響をうけるためスムーズな移動が確保されているとは言い難い。離島地域は、本土部に比べ、人口減少や少子高齢化が速く進行しているため、経済活動や産業の衰退も大きいと考えられる。交通の不便さ、医療や福祉に関わる施設も限定的であると考えられる。このような離島の地理的不利条件が、健康の地域格差に関わっていることは容易に考えられるが、離島の地域特性について詳細な調査を行い、健康との関連について分析した研究は極めて限定的である。加えて、離島の女性の健康長寿に着目した研究は見当たらない。今後も進行する日本の高齢社会の状況は、現在の離島の人口減少や少子高齢社会の状況と相似するのではないだろうか。離島での人口減少、少子高齢社会、社会的インフラの不足といった状況が、近い日本の将来像を先行しているとすれば、その社会の中でポジティブに逸脱した生活を送る女性をロールモデルとすることで豊かな高齢期を過ごす術を得ることができると考えた。

本研究の目的は、長崎県の離島の地域特性に関する詳細な調査を実施した上で、離島に居住する長寿女性に個別にインタビューを行い、長寿に影響したと考える当事者の語りと本人が意図しなかった歴史的な社会背景要因（就業との関連、婚姻や子どもの状況、地域社会との関わり、医療や健診の受診状況）と長寿との関連を離島の地域特性と関連づけながら総合的に熟考し、女性のもつポジティブデビアンスを解明することである。

2. 研究方法

2-1) 地域相関研究(生態学的研究)

調査地域は、長崎県壱岐市と新上五島町である。これらの市町は、長崎県内の代表的な離島である「壱岐島」と「五島列島」に含まれている(以下、「壱岐」、「上五島」と表記する)。壱岐と上五島を離島地域として調査地区として情報データ(社会人口学統計データ、保健・医療・福祉に関わるデータ)を収集し、日本のナショナルアベレージ値との比較を行い、地域相関研究(生態学的研究)を実施した。また同時に、両島を実際に訪問してフィールド観察調査により地域情報の収集を行った。情報デー

タは、厚生労働統計一覧(厚生労働省,
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/index.html>)⁷⁾及び、政府統計一覧 e-Stat(総務省統計局, <https://www.e-stat.go.jp/>)⁸⁾、長崎県統計情報(長崎県,
<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kenseijoho/toukeijoho/>)⁹⁾のウェブサイトを利用して収集して対象地区の値を算出した。尚、年間のデータ掲載が完了している令和2年(2020年)のデータを用いた。

地域相関研究(生態学的研究)とは、個人ではなく都道府県や国といった大規模集団を対象とし、既存の人口統計学データを利用して、集団間の暴露と健康上の問題との関係を比較することによって、健康上の問題(リスク因子)を模索する分析研究である。本研究では、①暴露要因を「離島であること」とし、②健康状の問題を「長寿に至った要因」として捉えることによって、地域相関研究にポジティブデビアンズアプローチ的手法を取り入れることとした。

2-2) 離島における健康長寿女性へのインタビュー調査

2-2-1) インタビュー調査実施のセッティング

壱岐市と新上五島町の地域行政の高齢保健福祉担当部署の担当者、あるいは高齢者支援活動をおこなっている住民組織に連絡をとり、インタビュー調査が可能な対象者の紹介を受け、研究者から連絡をとり、研究の目的と意義、内容を伝えて研究参加の同意を取った。その後、対象者が望む場所に訪問して、詳細なインタビュー調査(In-depth Interview)を実施した。研究者は、看護師と保健師の免許保持者であり、職務経験もあり、高齢な対象者の体調に合わせながらインタビューを実施することが可能である。また、長崎県内で高齢者支援や社会活動を実施してきた実績があるため、方言や特徴的な言い回しにも対応が可能であり、高齢者を対象とした詳細なインタビュー調査を行うことが可能であった。インタビュー実施時は、研究補助者として記録者1名を同行した。インタビュー内容は、対象者の許可を得てICレコーダーにて録音した。録音した内容をすべて書き起こし、逐語録を作成し、質的(ナラティブ)に内容分析を行った。に尚、インタビュー調査に関しては、長崎大学大学院医歯薬学総合研究科保健学系倫理委員会の承認をうけて実施した(許可番号 22120803)。

2-2-2) インタビュー対象者

壱岐と上五島に住む80歳以上の女性とし、1時間程度のインタビュー調査への対応が可能な体調であり、会話によるコミュニケーションが可能な認知力を有している住民とした。

2-2-3) インタビュー内容とインタビューの実施方法

インタビュー対象者の基本的情報として、年齢と現在同居する家族の構成について情報を収集した。その後、対象者自身が受けてきた教育的背景、子どもの頃からの経済的状况について尋ねた。生活習慣として、食習慣、運動習慣、社会参加と地域とのつながり(地域の行事ごとへの参加、友人・知人との活動等)について尋ねた。健康管理について、体調管理で気をつけていること、体調が不良である・具合が悪いと感じた時の対処行動について尋ねた。加えて、戦争中の暮らしについて、どこでどのように過ごしていたのか、生き残るための手段は何だったのかを尋ねた。就労歴がある女性の場合、働く女性としての生き方、自身が就労してきたことをどのように考えるかといった、85歳以上の女性が生きてきた時代背景を考慮した質問を加えて詳しく聞き取り調査を実施した。以上の質問を用いて、回答しやすい対話形式を用いて時間的経過に沿って対話をすすめる回想法を用いて混乱が生じないようにインタビューを実施した。最終的な質問として「自身が関上げる長寿の秘訣」について、できる限り本人が自由に語るようにした。

<インタビュー項目>

- ①基本的情報(年齢、家族構成)
- ②教育的背景
- ③経済状況
- ④生活習慣(食習慣、運動習慣)
- ⑤社会参加状況
- ⑥健康管理
- ⑦幼少時の状況(戦争中の生活)
- ⑧就労状況(仕事と生活)
- ⑨自身が考える長寿の秘訣

3. 結果

3-1) 離島の社会人口学的状況

表 1 に、壱岐市、新上五島町、全国の社会人口学的統計データを示した。全国値(22.8%)に比して、高齢人口割合が顕著に高値(壱岐市 38.7%、新上五島町 42.7%)であった。生産年齢人口割合は、全国値と比較して両島とも 10 ポイントほど低くほぼ等しく 48%であるが、15 歳未満人口である年少人口割合については、新上五島町は 10%を割り込んだ低い値となっている一方、壱岐市は 12.9%であり全国値(12.1%)よりも高値を示した。人口動態統計を見ると、出生率は、新上五島町は低値であるが、壱岐市は全国値並みの値を示している。特に、合計特殊出生率は全国値(1.33)を上回る値(1.99)を示した。日本全体であっても、離島であっても人口減少状態であることが自然増減率により示されたが、両離島においては自然増減率値が 10 ポイント以上(人口千人あたり)と高値を示した。

表 1. 壱岐市、新上五島町の社会人口学的データ (2020 年)

項目	壱岐市	新上五島町	全国
人口(人)	26,070	18,485	123,398,962
全世帯数(世帯)	9,706	8,368	55,704,949
一世帯あたり平均人数	2.7	2.2	2.2
人口密度(人/km ²)	187.0	88.2	326.5
年齢 3 区分別人口割合			
年少人口(0~14 歳)	12.9%	9.0%	12.1%
生産年齢人口(15~64 歳)	48.4%	48.3%	59.2%
老年人口(65 歳以上)	38.7%	42.7%	28.7%
人口動態統計			
出生率(人口千対)	6.3	4.6	6.8
死亡率(人口千対)	18.2	21.0	11.1
自然増減数 ¹⁾	△466	△278	△531,920
自然増減率(人口千対)	△11.5	△15.5	△4.3
合計特殊出生率 ²⁾	1.99	1.74	1.33

1) 自然増減数: 出生数と死亡数の差

2) 合計特殊出生率: 15～49歳の女性の年齢別出生率を合計したもの

※出典:厚生労働省, 令和2年人口動態統計, 長崎県, 令和2年衛生統計年報

図1、図2、図3に、壱岐市と新上五島町、全国における1980以降の人口の変化の推移と今後の推計値を示した。人口の減少とともに、生産年齢人口割合と年少人口割合が低下していることが分かるが、新上五島町は壱岐市と比して、生産年齢人口割合の低下が緩やかであり、年少人口の低下が横ばいとなっていることが分かる。新上五島町の人口減少は急激であり、2045年には1980年時の4分の一程度まで人口が減少すると推計されている。

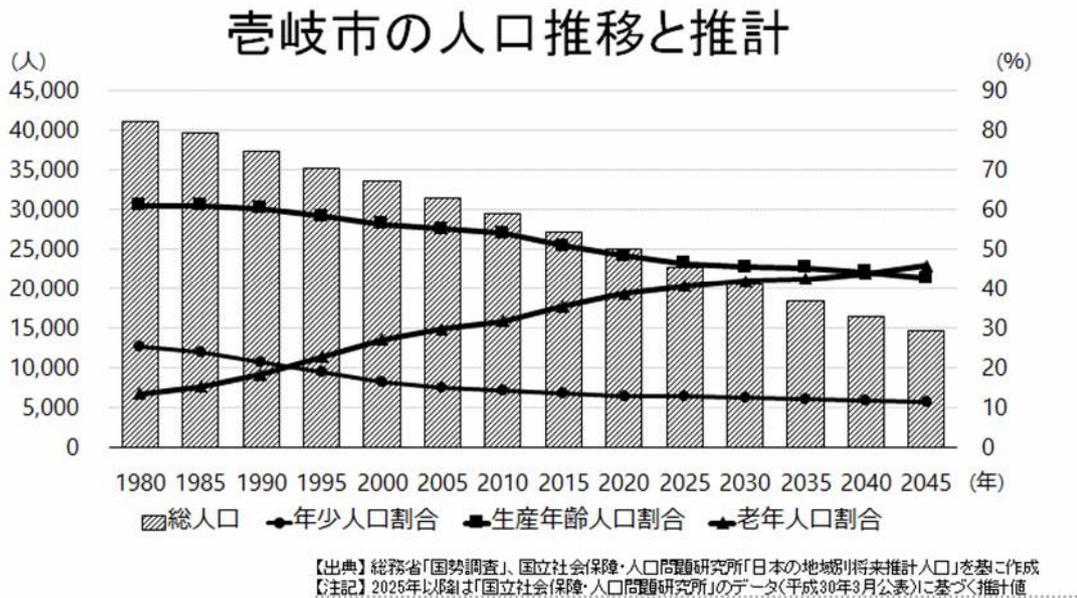


図1 壱岐市の人口推移と将来人口推計

新上五島町の人口推移と推計

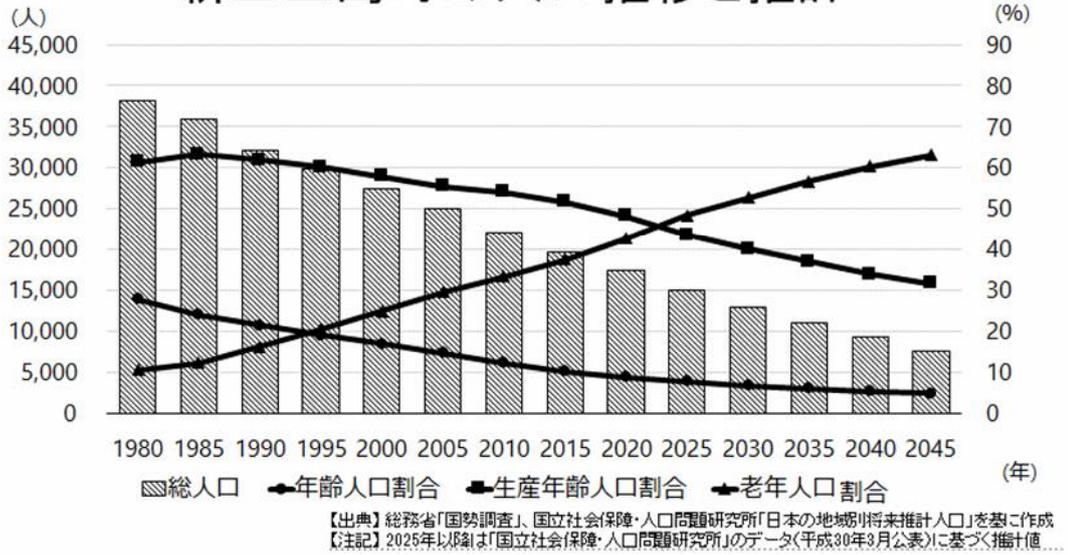


図 2 新上五島町の人口推移と将来人口推計

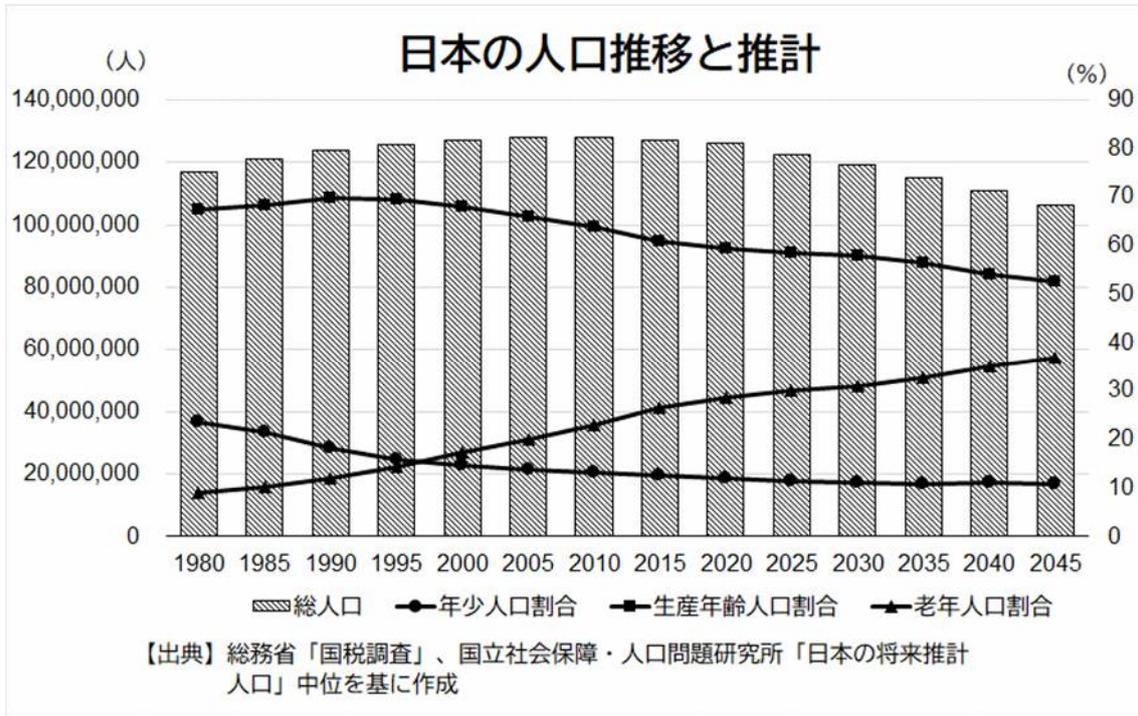


図 3 日本の人口推移と将来人口推計

表 2 に、壱岐市と新上五島町の高齢者に関連する情報を収集し整理した。65 歳以上の単独世帯が総世帯に占める割合は、壱岐市、新上五島町ともに全国値よりも高値であるが、特に新上五島町では 65 歳以上高齢者の独居世帯が全世界帯の 22%を占めていた。介護保険の認定状況では、新上五島町の認定率は、全国値と同等の値であるが、壱岐市と比較するとやや低値であり、介護認定者に占める要支援者の割合が低いことがわかる。中重度の介護を要し、施設入所が可能となる要介護 3 以上者が占める割合は、壱岐市と新上五島町は同値であった。

表 2. 壱岐市、新上五島町の高齢者に関連する情報データ（2020 年）

項目	壱岐市	新上五島町	全国
65 歳以上の単独世帯数	1,728	1,879	6,716,806
65 歳以上の単独世帯割合(対総世帯)	17.8%	22.5%	12.1%
介護保険第 1 号被保険者数	9,817	7,768	35,788,335
介護保険認定者数	2,229	1,593	6,818,244
介護保険認定率 ¹⁾	22.7%	20.5%	19.1%
介護認定者に占める要支援者割合 ²⁾	6.5%	4.4%	5.3%
同、要介護 3 以上者の割合 ²⁾	7.9%	7.9%	6.5%

1) 介護保険認定率: 介護保険認定者数 / 第 1 号被保険者数 × 100

2) 出典によるデータを基に著者が算出した値

出典: 令和 2 年国勢調査結果, 令和 2 年度介護保険事業状況報告(年報)

表 3 には、壱岐市と新上五島町の医療・福祉に関連する情報を示す。離島では医療施設の数自体は少ないが、人口 10 万人あたりの医療施設数に換算すると、新上五島町は、全国平均値よりも多かった。壱岐市では、人口 10 万人あたりの医療施設数は、48.1 であり、全国、新上五島と比較すると少なくなっていた。医師数でも、同様の傾向であり、新上五島町は全国値と同程度の値であるが、壱岐市のみ少ない値であった。看護師数では、壱岐市はやや少ない値ではあるが、新上五島、全国値と同程度とみなすことができる。高齢者が利用する介護施設の状況は、総介護施設数(75 歳以上人口千対)では、新上五島町が全国値よりも高値であるのに対し、壱岐市は全国値よりも低値であった。訪問型施設数(75 歳以上人口千対)では、壱岐市と新

上五島町には差異はなく、通所型施設、入所型施設において、両島には違いがみられた。

表 3. 壱岐市、新上五島町の医療・福祉に関わる情報データ（2020 年）

項目	壱岐市	新上五島町	全国
医療施設数			
一般病院	5	1	—
一般診療所	12	13	—
人口 10 万人あたり医療施設数	48.1	74.3	70.0
医師数	40	47	339,623
人口 10 万人あたり医師数	160.3	268.5	253.7
看護師数	241	183	1,280,911
人口 10 万人あたり看護師数	966.0	1045.5	1015.4
介護施設			
総介護施設数(75 歳以上人口千対)	8.7	14.3	11.3
訪問型施設数(75 歳以上人口千対)	2.7	2.7	3.1
通所型施設数(75 歳以上人口千対)	2.1	4.0	3.1
入所型施設数(75 歳以上人口千対)	1.7	3.5	2.0
75 歳以上人口千対入所定員数	81.0	105.6	70.9

出典: 日本医師会, 地域医療情報システム JMAP, <https://jmap.jp/>¹⁰⁾

厚生労働省, 令和 2 年医師・歯科医師・薬剤師統計の概要

長崎県, 令和 2 年衛生統計年報

3-2) 健康長寿女性へのインタビュー対象者の概要

今回の調査では、壱岐市 2 人、新上五島町 2 人の 80 歳以上の女性にインタビューを実施した。対象者の概要を表 4 に示した。年齢は 80 歳代 2 人、90 歳代 2 人（最少年齢 80 歳、最高年齢 94 歳）であり、少なくとも 10 年以上、離島に暮らす女性であった。同居家族の状況は、A 氏のみが一人暮らしであり、他 3 人は家族と同居し

ていた。教育歴は、中学校卒業の者から、短大卒業の者までであった。職業歴では、主婦が2人、中学校教諭1人、家業の造園業を夫とともに営んできた者1人であった。以下に、対象者ごとに①これまでの生き立ち、②日常生活(食習慣、運動習慣)で気をつけていること、③社会との関わり、④体調管理として気を付けていること、⑤自身が考える長寿の秘訣についてのインタビュー概要を記述する。本人の語りの中において、特に重要と思われる内容については、“(実際の言葉)”として示した。

表4 インタビュー対象者の概要

	居住地区	年齢	同居家族	教育歴	職業歴等 (夫の職業)
A	壱岐	90代	1人暮らし	短大卒業 (教員免許取得)	教員 (公務員)
B	壱岐	90代	娘家族3人と同居 敷地内に孫家族	女学校卒業	家業(造園業)
C	上五島	80代	夫と2人暮らし	高校卒業	主婦 (教員)
D	上五島	80代	娘と同居	中学校卒業	主婦 (会社員)

3-3) インタビュー調査内容

(1) A氏について

①第二次世界大戦中に朝鮮半島に家族と共に転居し、その後満州へ移動、戦後母親と共に壱岐に引き揚げてきた(父親は戦死した)。引き上げ後、同級生とは1年遅れで中等教育に戻り教育を受けた。その後、母の勧めで、長崎の短大に進学して教員免許を取得した。長崎県内と壱岐で小学校、中学校の教員として30年間勤務した。結婚歴はあり、子どもはなし。夫は10年ほど前に死去した。

②食習慣は、好き嫌いはなく、なんでも食べる。食材の買い物は、近所の知り合いや甥、姪が買い物に連れて行ってくれたり、必要なものを聞いて買って来てくれたりしている(姪は医療従事者)。

運動習慣は、自分で運動なると思うことをいろいろと工夫して続けている。テレビを見ながら足底部でアルミホイルの芯を転がす運動や部屋の鴨居にぶら下がる運動をしている。“ボーっとテレビをみていません。テレビ見ながら(アルミホイルの芯を)コロコロしています。”、“お金を使ってするんじゃなくて、何か使えると思ったらそれを使って(運動をする)”、“「ながら運動」しています。”というように、日常生活の中に運動となる考えることを取り入れ、自分の体力に合わせて無理せずに継続している。

③趣味活動として、大正琴やピアノ、詩吟などの活動をしている。大正琴は、人に教える活動をしている。最近、ハーモニカを自己流で始めた。“楽しいです。みんなと一緒にするから”と言う。地域住民の会として行われている太鼓の会や行事ごとにはあまり参加せず、自分の好きなことを仲間と一緒にやる。

④健康管理のために行っていることは、朝起きて外気を入れて深呼吸をしてから、一日の活動を始めることを毎日続けている。

⑤家を守らなければならないという気持ちを持っており、庭木の手入れと自宅の手入れをしている。周りの人に見てもうことを喜びとしていた。自宅庭に、ツツジの庭木が多く植えられ手入れされており、花が咲く季節には、見学者が庭を見に訪問することもある。また、生い立ちとして、戦争中に満州でつらい経験をしたこと、戦後に引揚者として壱岐に戻ったことが、その後の困難が生じた時に「負けるものか」という気持ちを持ち続けることにつながっていると話す。

(2) B 氏について

①実家は農業であった。女学校卒業後すぐに結婚し、嫁ぎ先の家業であったヒノキなどの山林苗木育成や造園業など林業関連の経営を手伝ってきた。事業は長崎県内の各地に経営を拡大することができた。夫の死後は、事業は息子や孫に引き継がれており、B 氏は生来、壱岐に居住している。母屋には娘夫婦が暮らし廊下続きの離れで生活している。同敷地内に孫家族(孫娘が医療従事者)住んでおり、行き来が頻繁にある。

②若いころは、買い物ができるスーパーなどもなく、野菜を自給自足する状況であったため、健康のために何かを気をつけて食べるということにはなかった。肉や魚は、小店や自宅に売りにくる行商から入手していた。現在は、同居の娘が食事を準備しており、出されたものはすべて食べるようにしている。

運動習慣としては、70 歳ちかくなってから地域の運動広場で行われていたゲートボールのチームに参加し、試合に出ることもあった。身体を使った作業としては、造園

業の仕事において 88 歳までガソリン駆動のかなり大きい草刈り機を用いて敷地内の草刈り作業をしていた。

③地域の老人会や宗教関連の行事ごとに参加するのが好きで 30 年以上続けた。また、年に 1 回、事業の慰安旅行などがあり、全国各地を旅行してきたことを楽しそうに話す。趣味としては、週 2 回通所しているリハビリ教室できめこみ細工(布地で立体的につくる貼り絵)を制作しており、自宅の玄関や廊下に作品が多数飾ってある。手先が器用で集中して作業をしていると同席していた娘が話す。

④健康管理のために気を付けていることは、娘がつくった料理はすべて食べるようにしている。食欲があると話す。体調が悪いことはめったになく、やや血圧が高いときには自宅で横になって過ごしていれば治る。医療従事者である孫にみてもらう。

⑤開き直りがはやくて、気持ちが前向きであり、“生きている間は、何かしないといけないという気力を持っている”ことが大切だと話す。

(3) C 氏について

①下五島内の旅館業の一人娘として育つ。父親は戦死した。島内の高校を卒業後、県外で 3 年程度会社勤めをした後に、上五島に戻り結婚してその後は主婦の生活をしてきた。夫(公務員)の転勤について長崎県内を 10 ヶ所くらい移動した。子ども家族は島外に居住している。居宅の中の一部屋いっぱいには和服布地で手づくりした布製の雛人形や壁飾りがたくさん飾られている。

②食習慣としては、魚中心の食事であり、夕食ではなく昼食を一日の中心の食事としている。長年、昼食に肉魚の料理をして、夕食を軽食にするようにしてきた。血液検査でカリウム値を指摘されたことがあり、その後野菜や果物の摂取には気をつけている。買い物は、路線バスが廃止されているため、自家用車を運転して隣町のスーパーに行くが、近所の人に声をかけて同乗させることも多い。野菜は自家栽培をしており、魚は夫が釣ってきたり近隣からもらったりして入手している。

運動習慣は、以前は民謡を踊っていたが、膝を悪くして止めてしまったが、今は週 2 回体操教室に参加している。15 年間くらい継続している。軽音楽に合わせて行う体操が楽しくて続けているという。また、自宅裏の山の上にある墓参りが毎日の運動になっている。

③地域活動として、自身は民生委員を長年務めてきた。現在は退職して、地域で行われる高齢者のサロンにボランティアとしてかかわっている。また他にも、居住地の

高齢者に関する地域活動では中心的役割を引き継ぎ、月に1回の地域活動を開催していくことになった。その高齢者サロンには、もと看護師や保健師、栄養士などの専門職として勤めてきた高齢者が参加しており、自身は“私なんか何もできないのですが、そこに行って勉強させてもらっています”と楽しそうに話す。

地域行事として神社のお祭りがあり、住民たちが参加して盛んな祭りごとがあったが近年の新型コロナウイルス感染症拡大予防のために中止となってしまった。自身は長年、地元の婦人会で踊りを教える活動を続けていた。再度、地域の祭りや行事ごとが開催できることを願っている。

④健康管理としては、睡眠時間を確保するようにしている。関わりがある同年代の人が体調を崩すことを見ると自分も落ち込んでしまうことがあるが、気持ちを持ち直して趣味である手芸を行ったりしている。

⑤趣味を持つことが生きがいであり、それが良いことだと話す。趣味の手芸でつくる雛人形などが話題となり大きな地域センターに展示されたり、見せてほしいと見学者が自宅に訪問したりすることがある。手芸に対する意欲が高く、“まだ縫いたいものがたくさんあるんです。したいことがたくさんある。”と言う。制作に必要な和服の布地は関東方面に住んでいる娘が手に入れて送ってくれる。家族が、本人の趣味の趣味ややりがいを認め、活動に関して理解を示し、協力したり支援してくれたりしていることが大きく影響している。

(4)D氏について

①出生は上五島であり、島内の中学卒業後、集団就職で本州のミシン工場や紡織工場に勤務した。関東地域に転職後、同じ出身地の夫と結婚した。転職先でははんだ付けなどの技術を学び仕事に従事してきた。結婚後は娘を育てながら主婦の生活を続けてきたが、10年前の夫の死去を機に故郷である上五島に娘と一緒に転居してきた。和服の布地を再利用して自身の衣服を制作したり、パンフラワー細工の植物などの緻密な工芸作品を制作したりして、自宅内に多数展示している。

②食生活では、本人が1週間単位でメニューを決めて必ず肉や魚、野菜を入れるようにしている。メニューに沿って、1週間分の買物をして、下ごしらえまでして冷蔵庫に保存する。台風などで外出ができなくても困らないと話す。料理は同居の娘が行う。また、食材の入手は、近所の住民から釣れた魚や自家栽培の野菜をもらうことも多く助かっているという。

運動は、若いころは日本舞踊をしていたが、上五島に転居してから太極拳の会に週1回、参加している。太極拳の呼吸法が気に入っている。太極拳の昇段のための試験にも挑戦している。また、毎朝起床時にストレッチ体操やボールを使用して手のひらを刺激する体操、亀の子タワシを手ぬぐいで包んだ布地で乾布摩擦等を行っており、自分で良いと思って考案した体操を実践している。

③関東地域に居住していた時には旅行が趣味だったが、上五島に転居してからは旅行ができなくなった。太極拳の昇段試験で島外に出るのが楽しみであり、太極拳の会の仲間での交流がある。また、隣の住民が医師であり、食材をもらったりするつきあいが頻繁であり交流が深いという。近隣地域での町内清掃活動にも参加しており、地域内の行事があると話す。

④体調管理としては、年に1回の検診を町内の病院で受けている。具合が悪い時には、車で10分ほどかかる隣の総合病院にかかる。上五島に転居後、転倒して頭部を打撲して脳内出血を受傷した際の治療を総合病院で受けた。日頃の健康管理は、食生活と運動に気を配っている。

⑤自分は運が良かったのだと言い、あまり苦勞をしない生活だったと話す。そのことが良かったことであり、自分の好きなことをして動くことが良いのではないかと、“私は楽しく、自分が動けるときまで動く。本当に動くことが好きなので、これを続けていって、動けなくなるまで動くというのが私の健康法かな。”と話す。

4. 考察

4-1) 離島としての地理的条件が地域社会・人口に及ぼす影響

社会人口学的状態及び、医療・福祉に関する状況を全国および壱岐市、新上五島町とで比較した。その結果、日本全体の人口減少が始まった時期よりも、かなり早い時期から両島の人口は減少しており、そのスピードが速いことがわかった。しかしながら、壱岐市と新上五島町では、社会人口学的な状況に違いがあり、そのことが人口減少や高齢者に関する状況に影響を及ぼしているのではないかと考えられる。離島における人口の自然増減率(出生数－死亡数の人口千人あたりの率)が全国に比して高いのは、高齢者割合が高いため死亡者数が多くなることが影響していると考えられるが、壱岐市では出生率、特に合計特殊出生率が高いことから、将来的には人口の高齢化と人口減少は緩やかな変化となることが推察され、人口構造の変化の抑制に寄与するのではないかと考えられた。人口減少を抑えるためには、出生数の上昇だ

けではなく、生産年齢人口と年少人口の低下を抑制するための方策が重要であると考えられる。もちろん、離島における人口減少には、人口の年齢構成の変化だけではなく、島外への転出が関わっていることを留意する必要がある。フィールド調査の際にわかったことであるが、壱岐は島全体がなだらかな台形であり、土地の高低差は大きくない。稲作や麦などの農業がなされており、麦をつかった焼酎などの酒造メーカーが多くみられた。また、航路や航空による移動は、長崎県よりも福岡県への往來の利便性が高い。そのため、住民の生活上の移動や結びつきは、福岡県と密接であり、住民の生活に関わる移動や価値観にも影響しているのではないかと考えられた。

一方、新上五島町では、人口構成において老年人口の割合は40%を超え、人口の高齢化が非常に進行しており、高齢人口の多さに伴って、独居高齢者の割合も高値を示していると考えられる。年少人口が特に低値を示しており、若い年齢層が上五島内に少ないために、支え手となれる家族員がおらず、また近隣にも支援者となる人材が不足している状況であると考えられる。そのため、新上五島町の医療・福祉にかかる施設数、医師数や看護師数の人口10万人あたりの値が高く、併せて介護施設の中でも入所型施設数の値が高値になっているのではないかと考えた。フィールド調査でわかったことは、上五島は、地形的に細長い離島であり、平地が少なく、農地が少ない地域であった。漁業中心の産業形態であり、島外に仕事を求めて転出する若い年齢層の人口が多いと考えられた。人口減少と高齢化がさらに進展することが予測される。

壱岐市と新上五島町の高齢者の状況及び医療・福祉の状況を比較して考えられる別の観点として、壱岐市の医療・保健に関わる状況において、新上五島町よりも、さらには全国値よりも低値を示した項目が多くなっていたことに留意したい。特に、壱岐市の医療施設数、医師数は、全国値と比較するとかなり低値であった。あわせて、壱岐市では介護保険の認定率が高いにも関わらず、介護保険に関わる介護施設数が少ない。この現状から考えられることは、壱岐市では、医療や介護が必要な状態になった高齢者は島内に居続けることが困難となるために、島外に転出しているのではないかという点である。そのために、新上五島と比較して老年人口割合の上昇が緩やかになっている可能性もあるのではないかと考えた。これは、壱岐市が福岡県とのアクセスが良いことが影響しているのではないかと考える。新上五島では、本土部とのアクセスが良くないために高齢になっても島内に居住しつづけているのかもしれない。この点については更なる調査が必要である。

4-2) 離島における女性の健康長寿を支えている要因

今回、4人(壱岐2人、上五島2人)の高齢女性への個別インタビューを実施した。その語りから意味内容に即して記述的(ナラティブ)に考察をすすめた。一人ひとりに着目すると、全く異なる背景を持った生き方をしてきたようにみえるが、いくつかの共通点があることに気づいた。この共通点が離島における健康長寿にかかるポジティブデビアンズであると考えた。以下に項目ごとに記述する。

(1) 多趣味であること

A氏は、大正琴やピアノ、ハーモニカといった趣味を持ち、それを地域の人に教える活動としており、その活動を楽しみとしていた。B氏は、関わりのある人たちとの旅行が楽しみとしていた。現在は、きめこみ細工に集中して作品を制作している。C氏は、従前続けていた民謡踊りに引く続いて、現在は軽音楽にのって体操を楽しんでいる。また、和服生地を利用した雛人形づくりの手芸に対して意欲的に取り組んでいた。D氏は、太極拳の昇段試験を受けるほど熱心に活動しながら、和服布地での洋裁やパンフラワーづくりなどの趣味を楽しんでいた。高齢者にとって趣味活動が主観的幸福感やその後の寿命に関連することが報告されている¹¹⁻¹²⁾が、今回の対象者では、趣味の数が多いことも、高齢女性の生活を豊かにするのではないかと考えられた。あわせて、趣味を通じて様々な人たちとの交流がうまれており、そのため趣味の数が多いことが有効に働いていると考える。

(2) 手先が器用であること

4人の女性に共通して手先の器用さが認められた。A氏は、様々な楽器を使うことの器用さを持っていた。B氏はきめこみ細工、C氏は和服布地を使った雛人形制作の意欲的な活動、D氏は和服を再利用した衣類制作とパンフラワー細工での緻密な工芸作品づくりと、手先の巧緻性が求められる作業を行っていた。あわせて、どの作業においても手先の器用さが求められるが、それらの作業を教えられて行うのではなく、自身で能動的に進んで創作しているといった点も重要な要素だと考える。高齢者の認知機能と巧緻性の関連についての報告¹³⁾はあるが、単に巧緻性を用いた作業を行うというだけではなく、自らが能動的にその作業に取り組むことが、認知機能の維持向上に対してさらに有効に働き、健康長寿に関連するのではないかと考えた。

(3) 他の人と一緒に活動する機会を持ち「主体的」に参加すること

A氏は、教員としての経験を活かして人に音楽を教える活動をしており、皆と一緒にすることが楽しいと発言していた。B氏は、地域の老人会や宗教関連の行事ごとに参加したり、団体旅行に参加したりしていた。C氏は、高齢者サロンや高齢者の地域

活動でのボランティア活動や軽音楽体操の教室への参加を楽しみながら進んで行っていた。D氏は、太極拳の教室に参加し仲間と一緒に昇段試験に挑戦していた。このように、何かの活動を一人で行うのではなく、仲間や集団での活動として参加することが有効な要因となっていると考える。社会参加や社会活動の維持が、主観的健康感の高さに関連していること(後迫, et al, 2021)、ソーシャルキャピタルの豊かさが人々の主観的健康感に関連していること(濱田, et al, 2021)が多くの先行調査にて示されている。今回のインタビューで示唆されたことは、「主体的な」参加であることがさらに有効なのではないかといった点である。著者が行った先行研究¹⁴⁾においても、地域活動への参加において一般的な参加者よりも、サポーターなどの役割も持って参加している者の生きがい感が高値であることが明らかであった。人に教える活動、ボランティア役割としての参加、何かに挑戦するといった目的をもった参加といった主体性をもった参加のあり方が重要な要因となることが考えられた。

(4) 女系の家族の協力があること

A氏は姪、B氏は娘家族と孫娘、C氏とD氏は娘から何らかの協力を得ていた。今回の対象者は女性であるため、同性の家族の協力を得ていたことになる。同性であることは、その身体的な状態が理解しやすく、また家族といった近い関係性であることから、協力のタイミングや内容が提供側と享受側で合致しやすいのではないかと推察した。A氏やD氏は、姪や娘に食生活面での買い物や調理といった協力を得ていた。買い物の内容や料理の味付けは、女性ならではの心遣いや味の好みが必要とされると考えられる。また、C氏の趣味に必要な和服布地は、上五島では入手しにくいいため遠方に住む娘が入手して送ってくれている。C氏の好みに合った色や柄を選んで送ってくれるといった協力は娘と母といった関係性によって合致できるものだと思う。高齢女性の健康支援のためには、女系の家族による協力が関連する点があるのではないかと考えた。

(5) 健康に対する意見をくれる医療従事者が近くいること

A氏の姪が医療従事者であり、買い物の援助をしていた。B氏は孫が医療従事者であり、体調が悪い時などにみに来ていた。C氏が参加している高齢者サロンには、元看護師や元保健師といった専門家が参加しておりいろいろなことを教えてもらっていた。D氏は近隣に住む医師との交流があった。これらの関係は、直接的な介護や世話をすると関係ではなく、健康に関わるちょっとした意見や関わりをしているといった間柄である。しかしながら、この関係性が健康不良に陥る前に何らかの意見やコメントにつながり、健康悪化の予防につながる知識や行動が伝授されているのではないかと考えた。

以上の5項目が、離島における高齢女性の健康長寿に関連するポジティブデビアン
スと考えられた。今回の対象者である4人の高齢女性の背景要因として、教育歴
や経済的な背景では共通する要因が見いだせなかった。本人の職業経験や夫の経
済状況については様々であったが、少なくとも経済的に困窮している対象者ではな
かった。

今後さらにインタビュー対象者の人数を増やして、離島における高齢女性の健康
長寿に関連すると考えられるポジティブデビアンについて検証を重ねていく必要が
ある。

5. 結論

長崎県の離島の地域特性を明らかにしながら、離島に暮らす高齢女性の健康長寿
に関連するポジティブデビアンについて解明を試みた結果、離島では日本全体に
比べて、人口減少が早い時期から始まりそのスピードが速く、少子高齢化が進行して
いた。しかしながら、離島の地域特定において、社会人口学的な状況が異なってい
た。壱岐では、出生率が高く、生産年齢人口の減少は緩やかであり、医療施設数や
介護施設数が少ないといった傾向がみられた。一方、新上五島では、高齢化の進行
が深刻で一人暮らし高齢者が多く、医療施設数や介護施設数も多いといった特徴が
みられた。これらの地域特性の中で、高齢女性の健康長寿には、(1)多趣味であるこ
と、(2)手先が器用であること、(3)他の人と一緒に活動する機会を持ち「主体的」に
参加すること、(4)女系の家族の協力があること、(5)健康に対する意見をくれる医療
従事者が近くにいることがポジティブデビアンとして関連すると考えられた。高齢化
が進む離島は、近い将来の日本の姿であり、医療や入所型の介護に依存せず、でき
る限り自宅で自身が望む生活を続けるために活用できる方策づくりに活用したいと考
える。

参考文献リスト

- 1) 令和3年簡易生命表の概要. 厚生労働省,
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life21/index.html>
- 2) B Stevenson, J Wolfers. Economic growth and subjective well-being: reassessing the Easterlin paradox. Brookings papers on economic activity, Spring 2008.
- 3) N Matsuyama, S Shimiizutani. Male and Female happiness in Japan during the 2000s: trends during era of promotion of active participation by women in society. The Japanese Economic Review, 70(2), 2019.
- 4) リチャード・パスカル, ジェリー・スターリン, モニーク・スターリン(著), 原田勉(訳). ポジティブデビアンズ. 東洋経済新報社, 東京, 2021.
- 5) A Mohammad, MB Edmond. Positive deviance in infection prevention and control: A systematic literature review. Infection Control & Hospital Epidemiology, 43, 358-365, 2022.
- 6) BA Foster, K Seeley, M Davis, J Boone-Heinonen. Positive deviance in health and medical research on individual level outcomes – a review of methodology. Annals of Epidemiology, 69, 48-56, 2022.
- 7) 厚生労働統計一覧. 厚生労働省,
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/index.html>
- 8) 政府統計一覧 e-Stat, 総務省統計局, <https://www.e-stat.go.jp/>
- 9) 長崎県統計情報, 長崎県,
<https://www.pref.nagasaki.jp/bunrui/kenseijoho/toukeijoho/>
- 10) 地域医療情報システム JMAP, 日本医師会, <https://jmap.jp/>
- 11) 大杉紘徳, 安齋紗保理, 柴喜崇. 高齢者の自治会への参加および社会参加と主観的幸福感との関連. Japanese Journal of Health Promotion and Physical Therapy, 12(3), 117-124, 2023.
- 12) T Kobayashi, Y Tani, S Kino, et al. Prospective study of engagement in leisure activities and all-cause mortality among older Japanese adults. Journal of Epidemiology, 32(6), 245-253, 2022.

- 13) 坪井章雄, 門間正彦, 河野豊, 他. 健常者における手指巧緻動作と認知機能の関連. 厚生の指標, 60(1), 10-16, 2013.
- 14) R Nakao, A Nitta, M Yumiba, et al. Factors related to ikigai among older residents participating in hillside residential community-based activities in Nagasaki City, Japan. *Journal of Rural Medicine*, 16(1), 42-46, 2021.