

論文紹介

## 地域在住高齢者における腰痛と身体活動、座位時間との関連：横断研究

中村睦美, 佐藤慎一郎, 根本裕太, 山田卓也, 武田典子, 丸尾和司, 福田吉治, 北島義典, 荒尾 孝. 地域在住高齢者における腰痛と身体活動、座位時間との関連：横断研究. 日本公衆衛生雑誌. 2023; 70(10): 690-8.

荒尾 孝

**背景** 本研究は高齢者における腰痛の予防・改善対策に資する知見を得るために、地域在住高齢者における腰痛の有無と身体活動および座位時間の関連について、年齢区分別、性別に明らかにすることを目的とした。

**方法** 2018年1月から2月に、山梨県都留市に居住する要介護認定を受けていないすべての高齢者7080人を対象とした自記式アンケート郵送回収調査を行った。調査項目は、腰痛の有無、身体活動、座位時間、基本属性、健康状態、生活習慣、社会参加状況であった。国際標準化身体活動質問紙 (IPAQ) 短縮版を用い、身体活動は、週当たりの総身体活動時間を算出し、<150分/週 (低身体活動群)、150~299分/週 (中身体活動群)、≥ 300分/週 (高身体活動群) の3群に分けた。座位時間は、< 480分/日 (短座位時間群)、≥ 480分/日 (長座位時間群) の2群に分けた。解析は、腰痛の有無を従属変数、身体活動、座位時間を独立変数とし、その他の項目を調整変数とした多重ロジスティック回帰分析を年齢区分別、性別に行った。

**結果** 調査回答者は4877人 (回収率68.9%, 男性2217人, 女性2660人) であり、腰痛の有訴者1542人 (31.6%) のうち、男性は673人 (30.4%), 女性は869人 (32.7%) であった。また前期高齢者2557人のうち腰痛の有訴者は763人 (29.8%), 後期高齢者2320人のうち腰痛の有訴者は779人 (33.6%) であった。腰痛の有無と身体活動の関連について、前期高齢者では男女ともに有意な関連は認められなかった。後期高齢者において、男性では高身体活動群 (オッズ比: OR 0.66, 95% 信頼区間: CI 0.48-0.89), 女性で中身体活動群 (OR 0.69, 95%CI 0.48-0.99) と

高身体活動群 (OR 0.59, 95%CI 0.44-0.80) において、低身体活動群に比べて腰痛を有する者の割合が低い関係が認められた。座位時間についてはいずれにおいても腰痛の有無と関連が認められなかった。

**結論** 腰痛の有訴率は前期高齢者、後期高齢者とも性別にかかわらず3割程度であり、地域全体への腰痛予防介入が必要であることが示唆された。また、後期高齢者において、男女ともに身体活動が腰痛の有無と関連することが示唆されたが、座位時間の関連は認められなかった。

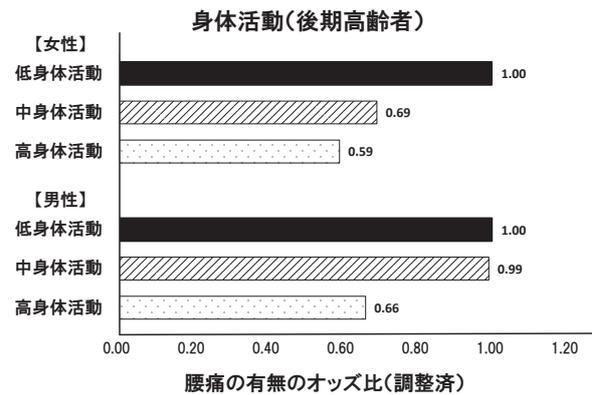


図 後期高齢者における身体活動水準と腰痛の有無の関係

### 執筆者によるコメント

これまで、高齢者における身体活動や座位時間と腰痛の有無との関連について、一貫した結果は示されていませんでした。

本研究では、身体活動、座位時間と腰痛の有無との関連を、年齢区分別に検討しました。その結果、後期高齢者にのみ身体活動と腰痛の有無との関連が認められ、前期高齢者と後期高齢者では異なる結果となりました。

本研究は地域在住の要介護認定を受けていない高齢者を対象として行った全数調査であり、腰痛に関連する要因を予測し、腰痛予防対策を検討するための資料になり得ると考えます。