

高齢者の健康と健康食品使用に関する分析

岐阜大学医学部看護学科 大津 廣子

1. はじめに

近年の医療水準や生活水準の向上により、日本人の平均寿命は急速に延び、我が国は世界の最高水準の長寿国となった。この背景には、悪性新生物や循環器系疾患等が増加するなど疾病構造が大きく変化したことが影響している。このような生活習慣病の増加等により人々の健康への意識は高まるとともに、その潜在的なニーズに支えられさまざまな健康食品が市販されている。

健康食品について、現在のところ厚生省では、「特定保健食品」と「その他の健康食品」の2分類で説明している。「特定保健用食品」とは1991年の栄養改善法に基づき設けられ、栄養以外の健康への効果が科学的に証明される成分を含んだ食品に対して許可されるものであり、「血圧の高めの人に」という乳酸菌飲料や「おなかの調子を整える」オリゴ糖を含む飲料など251品目が許可されている¹。「その他の健康食品」はクロレラ、プロポリスなど、厚生省の審査がないものである。しかし、市場にはウエハウスやビスケットなど「栄養食品」のただし書きがある食品や、ビタミン、ミネラルを錠剤、カプセル状にしたものなど、人々が健康食品とイメージしている種類はさまざまであり、我が国における健康食品の定義は今だ一定ではないと思われる。そこで、本稿で用いる健康食品とは、「特定保健用食品」「その他の健康食品」、ビタミンやミネラルなども含めたものとして検討することにする。

さて、健康食品の消費傾向を全国消費実態調査でみると、「保健医療」項目の中で栄養成分の補給など保健、健康増進のために用いる食品として「健康保持用摂取品」の項目でみることができる。平成11年度全国消費実態調査をみると、97.8%の一般世帯が保健医療に支出しており、その平均支出は、1万1209円/月である。健康保持用摂取品へは14.8%の世帯が支出しており、平均支出は4516円/月である。夫婦高齢者世帯（夫婦ともに65歳以上）における保健医療の平均支出は1万3031円/月であり、健康保持用摂取品の平均支出は1029円/月である²。

東京都が55才以上を対象に平成7年に実施した調査³では、1人当たりの健康保持・増進にかかる年間平均支出額は19万4900円であり、そのうち健康食品への年間平均支出額は4万8,900円（女性）、と3万5,900円（男性）であり、平成4年の調査結果より増加していると述べている。また、東京都は平成12年の10月から3ヶ月間に購入した健康食品の費用と動機などを調査しているが、60歳代の購入費用は1万7,658円、70歳代では3万3,779円であり、健康食品の購入動機は「健康の維持・増進」が最も多いと報告している⁴。川村らは、健康食品の利用実態について調査しているが、83.6%のほとんどの者が、健康食品を使用したことがあり、健康を強く意識している者ほど使用頻度が高かったと報告している⁵。

これらの先行研究の結果は、その対象者が、健康な成人や高齢者であることから、健康を障害さ

れた高齢者の健康食品に対する意識についてまでは述べられていない。

一般的に高齢者は加齢に伴い身体の諸機能が低下するために様々な疾病にかかりやすい。それゆえに高齢者は、現在健康であっても、できるだけ長く健康で自立した生活を送ることができるよう、健康に対しては運動や食生活に留意するなど健康づくりに高い関心を持っており、前述したように健康食品を健康の維持・増進のために購入している傾向が多い。では、健康を障害された高齢者は、健康食品の使用に対してどのような認識をもっているのだろうか。そこで、本稿では健康を障害されている高齢者の健康に対する意識と健康食品使用に影響を与えている要因について分析し、健康食品の使用に関して考察する。

2. データ

本稿で用いるデータは、2000年1月から3月にかけて静岡市および名古屋市内の2総合病院循環器外来の協力を得て、筆者が実施した「高血圧症の予防・治療・医療費に関する意識調査」を用いた。調査対象は循環器外来受診者で調査の協力を得られた高齢者であり、調査方法は留置き調査方法を用いた。全標本数は258であり、本稿で分析対象となるのは65歳以上の循環器外来を受診した高齢者（以後、受診高齢者とする。）で、有効サンプル数は152である。

分析対象の属性はつぎのとおりである（表1）。152名の平均年齢は、74.5(SD5.96)歳である。性別の割合は、男性55.9%、女性は44.1%で、男性の方が若干多い。結婚については、既婚者（配偶者有り）が72.4%で最も多く、次いで23.7%の者が既婚者（配偶者無し）で、1.3%の者が未婚である。最終学歴は、旧制小学・高等小学校卒が42.1%で最も多く、次いで旧制中学・高校・女学校卒が

表1 調査対象者の属性

	平均	標準偏差
年齢	74.4歳	5.963
性別（女性の割合）	0.441	0.498
既婚者（配偶者あり）の割合	0.724	0.449
学歴（旧制小学・中学・女学校）卒の割合	0.717	0.452
職業（無職）の割合	0.539	0.500
年収（中間値）	261.8万円	238.9
医療記事を読む者の割合	0.474	0.500
現在の健康状態が良い者の割合	0.665	0.474
将来の健康状態が不安な者の割合	0.889	0.316
食生活に気をつけている者の割合	0.599	0.492
高血圧と診断された者の割合	0.697	0.461
健康食品を使用している者の割合	0.276	0.449
サンプル数	152	

29.6%、高等学校・専門学校卒が13.2%、短大・大学卒が9.9%、中学卒が2.6%である。職業は無職の者が73.6%と最も多く、次いで農林業者が7.2%、自営業者5.3%である。持ち家の有無で持ち家がある者の割合は92.8%であり、ほとんどの者が持ち家である。年収（年金含む）は、100万～200万円未満の者が22.4%と最も多く、次いで100万円未満の者が18.4%、200万～300万円未満の者が17.8%、300万円～400万円未満の者が15.1%と6割以上の者が年収400万円未満であり、年収中間値（収入ないと回答した者除く）の平均金額は261.8（SD238.9）万円である。

健康食品使用の有無では、「健康食品を使用している」者は27.6%で「健康食品を使用していない」者は72.4%である。

「病気にかかった時に、医師の説明を聞くほかに新聞や雑誌の医療記事や家庭医学を読むか。」に対する回答は、「よく読む」が47.4%であり、「あまり読まない」が52.6%である。「現在の健康状態についてどのように感じているか。」に対する回答は、「ふつう」が55.9%で最も多く、次いで「良くない」が33.6%、「良い」が10.5%である。「将来の健康状態についてどのように感じているか。」に対する回答は、「やや不安」が57.9%で最も多く、

「特に安心でも不安でもない」が32.2%、「まあ安心」が9.9%である。

「日頃、健康のために何か心がけていることはあるか。」に対する回答は、「心がけている」が92.1%とほとんどの者が健康には心がけている。「高血圧と診断されたかどうか。」に対する回答は、「診断された」が67.8%で最も多く、「診断されたことはない」が28.9%、「わからない」が3.3%である。

3. 分析

(1) 健康食品使用の有無別にみた医療や健康に対する認識

健康食品を使用する者（以下、使用群とする。）と健康食品を使用しない者（以下、非使用群とする。）との医療や健康に対する認識についてみる。

まず、医療に対する考えを、医療記事などを読むか否かの傾向、治療方法の選択傾向、医師や看護婦のイメージから分析する。

「病気にかかった時に、医師の説明を聞くほかに新聞や雑誌の医療記事や家庭医学を読むか。」については、使用群では「読む」者は61.9%、「読まない」者は38.1%であり、非使用群では「読む」

者は41.8%で、「読まない」者は58.2%であり有意差 ($p < 0.05$) がみられる (図1)。「読む」と回答した者の理由は、「病気についてできるだけ多くのことを知りたいから。」が使用群61.5%、非使用群56.5%と最も多く、次いで「医師が説明したときによく理解するため。」が、使用群34.6%、非使用群32.6%である (図2)。「読まない」と回答した者の理由は「医師を信頼しているから。」が使用群68.8%、非使用群71.9%と両群ともに多く、次いで、「医師が十分説明してくれるから。」が使用群12.5%、非使用群17.2%と両群ともによく似た傾向である (図3)。

「腰痛になったときに、薬で治す方法の治療率は30%で、手術で治す方法の治療率は80%であると、どちらの治療法を選択するか。」については、「薬を用いて治らなければ手術」と回答した者が両群とも最も多く、使用群50.0%、非使用群60.9%である。次いで「手術は行わないで薬の治療のみ」と回答した者が、使用群23.8%、非使用群17.3%である。両群とも、手術よりも薬の治療法を優先する傾向が伺える。

医師や看護婦のイメージに対して「医師は全般的に信頼できる。」と思っている者は、全体で86.2%であり、両群とも信頼できている者が

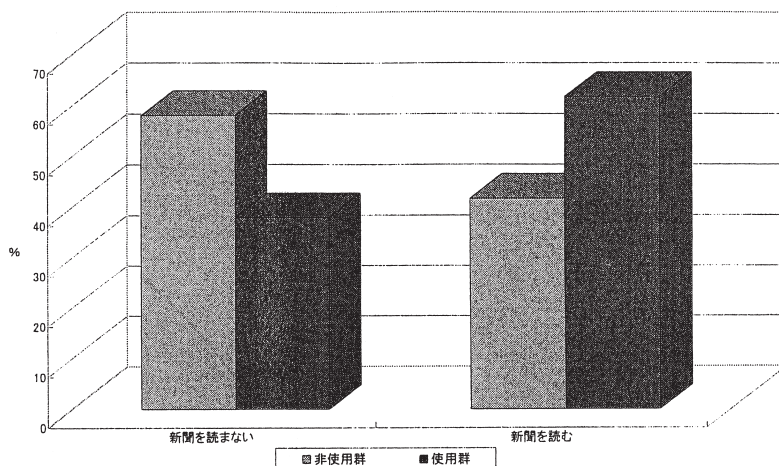


図1 新聞や雑誌の医療記事を読むかどうか

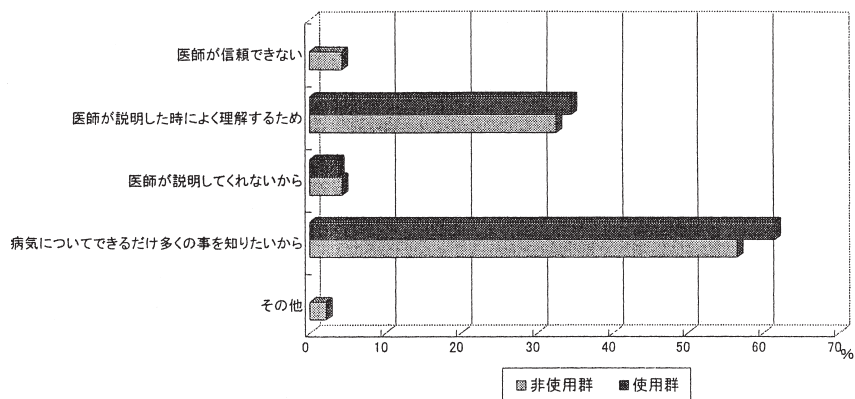


図2 読む理由

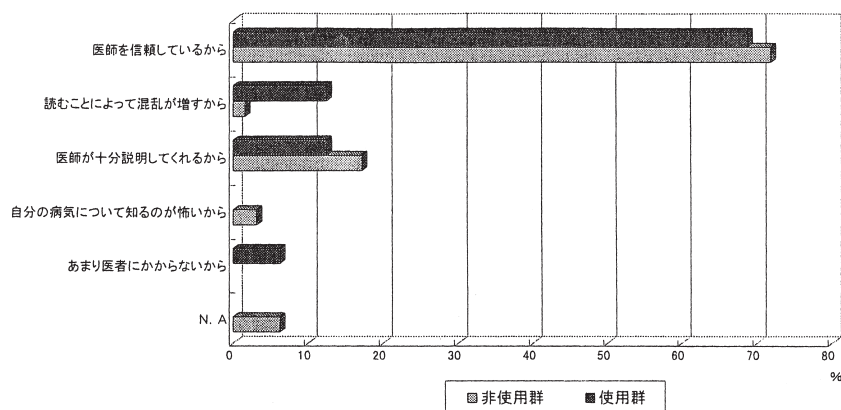


図3 読まない理由

多く差はみられない。「看護婦は全般的に信頼できる。」と思っている者も全体で71.1%であり、両群ともよく似た傾向である。

つぎに、健康に対する考えを、自分の健康状態の認識傾向、健康食品に対する考え、健康維持に対する心がけなどから分析する。

「現在、自分の健康状態についてどのように感じているか。」に対する回答は、「ふつう」が両群ともに多く、使用群47.6%、非使用群59.1%である。次いで「あまり良くない」が使用群40.0%、非使用群31.0%である(図4)。「将来の健康状態についてはどのように感じていますか。」に対する回答は、「やや不安である」が両群ともに多く、使用群55.0%、非使用群59.0%である。次いで「安心でも不安でもない」が使用群26.2%、非使用群

34.6%である(図5)。健康状態については両群ともに、現在はふつうであるが、将来の健康状態に対しては不安であるという意識である。「健康食品が健康によいと思うか否か。」に対する回答は、「良い・一部のものは良いと思う。」が使用群97.6%、非使用群85.4%、「良いものはない」が使用群2.4%に対し非使用群10.9%である。非使用群の特徴は、1割程度が健康食品は、健康に良いものはないので使用しない者であるが、8割強の者は健康によいと思っはいるが、使用はしていない集団であるといえる。使用群の特徴は、健康食品は健康によいと思っはいるから使用している集団であるといえる。使用群が健康食品として使用している食品名を自由記述で調査したところ未記入が多くみられたが、その内容をみると、ビタミン類、

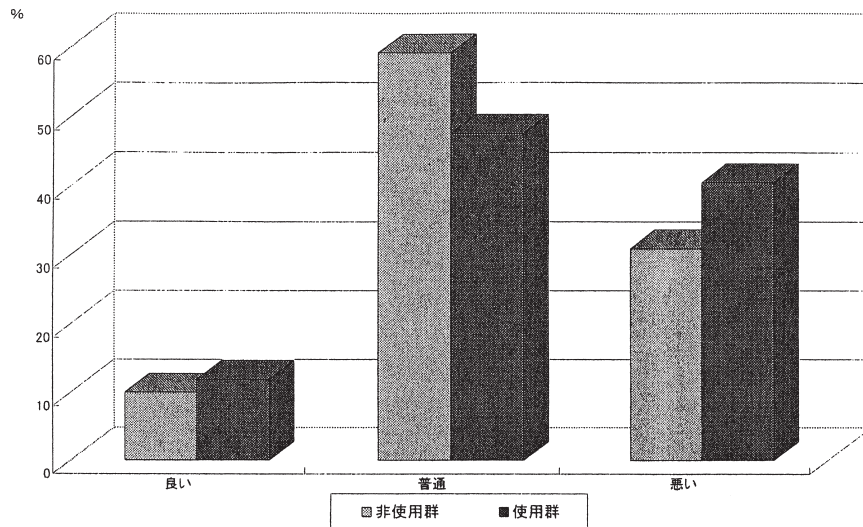


図4 現在の健康状態

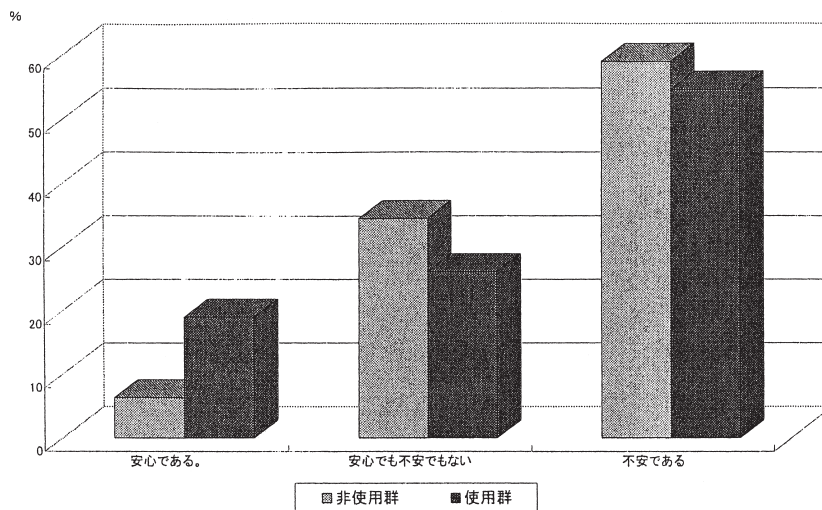


図5 将来の健康について

カルシウム剤、卵油、ニンニク、ブルーベリー、プロポリス、ローヤルゼリー、青汁、アガリクス、高麗人參、健康茶など食品名は多岐にわたっている。

つぎに、健康のために日頃から心がけている内容をみると、使用群では「食生活に気をつけている」が19.6%と最も多く、ついで「十分な休養をとる」18.9%、「定期的に健康診断を受けている」18.2%、「タバコを吸わない」14.8%、「酒を控える」「適度な運動やスポーツをする」がともに14.

2%である。非使用群で最も多いのが、「定期的に健康診断を受けている」20.5%である。ついで「十分な休養をとる」18.5%、「食生活に気をつけている」17.7%、「タバコを吸わない」16.5%、「適度な運動やスポーツをする」14.5%であり、最も少ないのが「酒を控える」の12.3%である（図6）。日頃から健康に心がけている内容に両群の有意差はみられないが、使用群は「食生活に気をつけている」者が多く、非使用群には「定期的に健康診断を受けている」者が多いという違いがみられる。

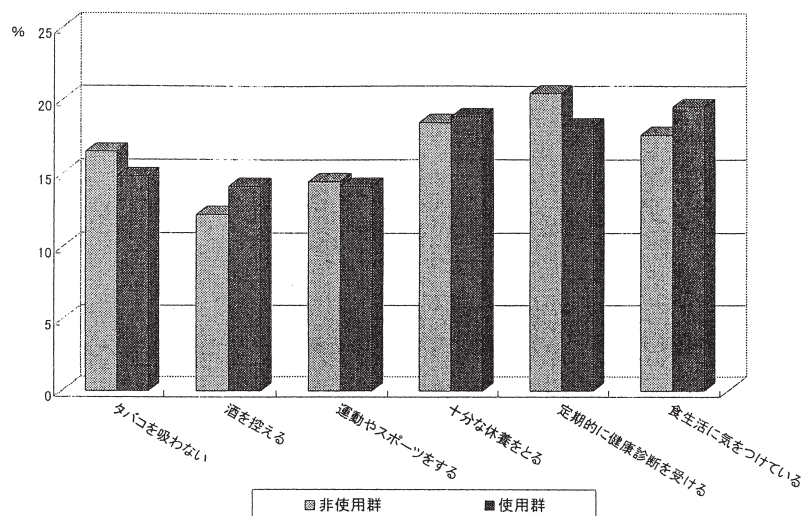


図6 日頃から健康に気をつけている内容

(2) 健康食品使用に影響を与える要因

つぎに、健康食品を使用している者は、そうでない者との違いを何によって説明されるのかを検討する。

ここでの仮説は、次のとおりである。

- (1) 新聞や雑誌の医療記事を読むの方が健康食品を使用するとする。
- (2) 自分の現在の健康状態が良いの方が健康食品を使用するとする。
- (3) 自分の将来の健康状態に不安なの方が健康食品を使用するとする。
- (4) 日頃から健康のために食生活に気をつけているの方が健康食品を使用するとする。
- (5) 女性の方が健康食品を使用するとする。
- (6) 配偶者がある既婚の方が健康食品を使用するとする。
- (7) 学歴で旧制の小学・中学・女学校卒業のの方が健康食品を使用するとする。
- (8) 高血圧症と診断されたの方が健康食品を使用するとする。
- (9) 職業で無職のの方が健康食品を使用するとする。
- (10) 年取の高いの方が健康食品を使用するとする。

る。

- (II) 前期高齢者の方が健康食品を使用するとする。

表2は「健康食品を使用している。」場合を1としてロジット分析⁶を行った結果である。

現在の健康状態が良い、食生活に気をつけている、性別、既婚で配偶者あり、学歴、高血圧診断、職業、年取、年齢の仮説はまったく支持されなかった。現在の健康状態の良し悪し、食生活に気をつけているかどうか、高血圧であるか否か、性別、学歴、職業、年取によって、健康食品の使用は変わらないといえる。

有意な影響を示した変数は、新聞や医療記事を読むが正で有意 ($p < 0.05$)、自分の将来の健康状態は不安が負で有意 ($p < 0.01$) の2変数である。受診高齢者は、将来の健康状態に不安であるから健康食品を使用するのではないかと考えていたが、今回の調査からは裏づけられなかった。先行研究における成人の健康食品使用の調査では、女性の方が男性よりも健康食品を使用する傾向であると報告⁷されているが、本調査では、性別の影響は裏づけられなかった。また、本調査の対象者は循環器外来受診者であることから、高血圧の診断

表2 健康食品使用に関するロジット分析

説明変数	回帰係数 B	標準偏差	P 値
医療記事を読むダミー	1.0381	0.4374	0.0176*
現在の健康状態良いダミー	-0.6794	0.4279	0.1124
将来の健康状態不安ダミー	-1.6779	0.6010	0.0052**
食生活に気をつけているダミー	0.4148	0.4534	0.3603
性別（女性=1）	-0.6725	0.5075	0.1851
既婚・配偶者ありダミー	0.2776	0.5135	0.5888
学歴（旧制小・中・女学校卒）ダミー	-0.0113	0.4879	0.9815
高血圧症診断ダミー	0.4663	0.4556	0.3061
職業（無職）ダミー	-0.3120	0.4339	0.4721
年収	-0.0022	0.0012	0.0751
60代ダミー	-0.1010	0.7116	0.8872
70代ダミー	0.4166	0.5456	0.4451
定数	0.3410	1.1013	0.7568

注) 1, 被説明変数は「健康食品を使用している」を1とし「使用していない」を0とした。
2, **1%のレベルで有意。 *5%のレベルで有意

の有無が健康食品の使用に影響を与えると考えていたが、これも裏づけられなかった。

4. 考察

本稿では、循環器外来の受診高齢者を対象に、健康に対する意識や健康食品の使用に影響する要因についてみてきた。

まず、健康に対する意識をみてみると、病気にかかった時に医療記事や家庭医学を読む者の方が、健康食品を使用していることが明らかになった。読む者の理由として、病気のことについて多くのことを知りたいからが多いことから、健康食品の使用をすることで、少しでも健康の回復・増進を期待していることがうかがえる。また、健康食品を使用しているか否かに関わらず、受診高齢者は治療法として手術療法よりも薬を用いる対症療法を希望していると考えられる。

健康食品について健康によいと思うかどうかについては、使用している者のほとんどが、健康食品は健康には少なからず良いという認識である。

この状況は当然であるといえるが、健康食品を使用していない者の8割強の者も健康食品の一部のものは健康によいという認識をもっている。東京都の調査⁸でも、健康食品は「効果がある」「どちらかといえば効果がある」と回答した者が6割以上もみられていることから、受診高齢者は、健康な高齢者と同様に健康食品は、健康のために良いという認識であると思われる。

健康食品を使用している受診高齢者が健康のために、日頃から心がけている内容では、食生活に気をつけている者が多くみられた。平成10年国民生活調査⁹をみると、日頃健康のために実行している事柄として、高齢者は「規則正しい食事」「バランスのとれた食事」「薄味のものを食べている」「食べ過ぎない」などを挙げており、健康な高齢者においても食生活に気をつけていることがうかがえる。これらのことから受診高齢者、健康な高齢者ともに健康のために気をつけている内容として食生活に対する意識は高く、それゆえに食生活に関連する健康食品の使用も健康維持のために使用していると考えられる。

つぎに健康食品を使用している者とそうでない者との違いをみると、有意な影響を示した変数が「新聞や雑誌の医療記事を読む。」と「自分の将来の健康状態が不安」の2変数であり、他の変数は影響していない。このことから、新聞や雑誌の医療記事または家庭医学を読むことが、高齢者の健康食品使用に影響するといえる。逆に、自分の将来の健康状態については不安であると思っていることが、健康食品の使用を低めているといえる。

したがって、受診高齢者が健康食品を使用する場合は、健康食品の一部は健康によいと思われるので、現在の健康状態を維持するためや予防のために使用すると考えられる。本調査の対象者が循環器外来の受診高齢者であることが影響しているといえるが、現在の健康状態が悪く、将来の健康状態が不安な受診高齢者は、健康食品に頼るのではなく、やはり医師を信頼し受診する行動をとると推察できる。

受診高齢者が新聞や雑誌の医療記事などを読むことが健康食品の使用に影響をしていることは、購買意欲をそそられる新聞や雑誌の宣伝効果からくる影響も大きいと考えられる。したがって、新聞や雑誌、テレビなどが健康食品の宣伝を行う場合には、誇大広告をしないようにしたり、科学的に証明された健康効果成分を含む特定保健用食品やビタミン、ミネラルなどの厚生省の規格基準を満たす食品のみと限定するなど早急な対策が必要であると考えられる。また、厚生省の審査がないクロレラ、ポロポリスなどその他の健康食品の宣伝を規制するという対策も、高齢者の健康づくりには必要であると考えられる。

5. おわりに

循環器外来受診の高齢者の健康と健康食品使用の意識について、検討を加えた。受診高齢者が健

康食品を使用する認識は、全般的に現在の健康を維持・増進するためや栄養補給のためであり、疾病の治療など健康の回復を目的としたものでないことが明らかになった。高齢者は老化からくる身体機能の低下から何らかの疾病を持ちながらも、寝たきりにならないように一病息災という意識で現在の状態を維持する健康づくりがなされると考えられる。そのために、今後ますます高齢者が健康食品に依存する傾向が強まると考えられることから、今後は、健康食品を使用している高齢者の栄養摂取状況を分析する必要がある。

謝辞

本稿をまとめるにあたり、名古屋市立大学経済学部附属経済研究所の介護プロジェクトメンバーの有益な助言をいただいたことに感謝する。また、本稿は医療経済学研究会で報告され、参加者からは有意義なコメントを頂いたので感謝する。なお、本稿は著者の個人的な意見でありプロジェクトや研究会全体としての意見ではない。

注

- [1] 厚生統計協会編：国民衛生の動向，Vol. 48，No. 9，p. 90，2001.
- [2] 総務省：平成 11 年全国消費実態調査報告
- [3] 東京都生活文化局価格流通部：平成 8 年高齢期の健康保持・増進費用と健康産業の動向「高齢者の生活費用等実態調査」報告書
- [4] 東京都生活文化局消費生活部：平成 12 年度「健康食品の利用状況に関する調査」報告書
- [5] 川村真美・佐藤厚他：健康食品の利用実態と効果について，第 59 回日本公衆衛生学会総会抄録集，p. 794.
- [6] 医療記事に関する変数，非常によく読むとよく読むを 1 とし、あまり読まない、まったく読まないを 0 としダミー変数とした。現在の健康状態に関する変数は、とても良いやや良い、ふつうを 1 とし

て、あまり良くない、悪いを0としてダミー変数とした。将来の健康状態に関する変数は、まったく安心であるとまあ安心であるを1として、特に安心でも不安でもないやや不安である、非常に不安であるを0としてダミー変数とした。食生活に関する変数は、日頃、食生活に気をつけているを1とし、食生活には気をつけていないを0としてダミー変数とした。性別の変数は、女性を1とし、男性を0としてダミー変数とした。結婚に関する変数は、既婚(配偶者あり)を1とし、既婚(配偶者なし)と未婚を0としてダミー変数とした。学歴に関する変数は、旧制小学・高等・中学・女学校を1とし、中学校と高等学校、専門学校、短期大学、大学、大学院を0としてダミー変数とした。高血圧症に関する変数は、高血圧症と診断された、わからないを1とし、高血圧症と診断されたことはないを0としてダミー変数とした。わからないを1としたことは、調査対象者が循環器外来受診患者であることから本人は知らないが高血圧症の疾患はあるであろうと推測したからである。職業に関する変数は、無職と主婦(無職)を1として、農林業や自営業、管理職、専門技術職、

生産・製造・建設・技能職、自由業、主婦(パート
従事)を0としてダミー変数とした。

[7] 前掲5)

[8] 前掲4) p. 13.

[9] 厚生省大臣官房統計情報部：平成10年国民生活
基礎調査

参考文献

[1] 厚生省監修：平成12年度厚生白書——新しい高
齢者像を求めて——，ぎょうせい，2000.

[2] 金森久雄・伊部英男編：高齢化社会の経済学，東京
大学出版会，1990.

[3] 柴田博他編：高齢者の食生活と栄養，光生館，
1994.

[4] 総務庁長官官房高齢社会対策室編：数字で見る高
齢社会2000，大蔵省印刷局，2000.

[5] 堀勝洋：シルバーサービス産業の可能性と限界，
季刊・社会保障研究，Vol. 32，No 2，1996.

Analysis of the Health and Health Foods Use of a Senior

To analyze the health awareness of seniors with health disorders and the major factors that influence their use of health foods, we conducted a survey of seniors who were 65 years of age or older and who were receiving physical examinations as cardiovascular outpatients. The effective sample size was 152. In the results of a chi-squared test performed to analyze health awareness, individuals responding “I read medical articles in the newspaper and/or magazines” totaled 61.9% among those who use health foods (the “user group”) and 41.8% among those who do not use health foods (the “non-user group”), indicating a significant difference ($P < 0.05$). While no significant difference was observed between the two groups with respect to always striving for good health, many individuals among the user group (19.6%) responded “I take careful notice of my eating habits,” whereas most individuals among the non-user group (20.5%) responded “I receive regular health examinations.” In the results of a logit analysis performed to examine the major factors that influence the use of health foods, the two variables showing a significant influence were “I read medical articles in the newspaper and/or magazines,” which had a significant positive influence ($P < 0.05$), and “My future health status is uncertain,” which had a significant negative influence ($P < 0.01$). Reading medical articles in the newspaper and/or magazines can be considered to be influential in the use of health foods by seniors. In contrast, a feeling of uncertainty regarding one’s future health status can be considered to decrease one’s use of health foods. Thus, it is clear that the use of health foods among seniors is aimed at maintaining one’s current healthy condition, while seniors who are currently in poor health rely on physicians, rather than health foods, and tend to undergo physical examinations.