

# 高齢者自殺の要因究明と 自殺予防について

○徳丸玲子<sup>1)</sup>、山之口市子<sup>1)</sup>、今村由美<sup>1)</sup>、西峯由美<sup>1)</sup>、中尾裕之<sup>2)</sup>  
えびの市役所<sup>1)</sup>、宮崎県立看護大学<sup>2)</sup>

# I.はじめに

## えびの市の概況

### ①地理的な特徴

宮崎県、鹿児島県、熊本県の3県の県境にあります。

### ②人口

約1.7万人(令和2年10月現在)で減少傾向

### ③高齢化率

42.5%で増加傾向

霧島山の  
めぐみめぐる  
えびの

山と水、米と肉。温泉と四季のまち。



# 本研究を選んだ理由

本市の自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）は、年々増減を繰り返しながら減少傾向であるが、全国、宮崎県と比べ、高い水準が続いている(図1)。男女別年代別自殺死亡率を見ると、男女ともに高齢者が多い。

そのため、高齢者の自殺の要因を追究し予防することができれば、本市の自殺死亡率の減少につながるのではないかと考えたため、本研究に取り組むこととした。

図1：自殺死亡率の推移

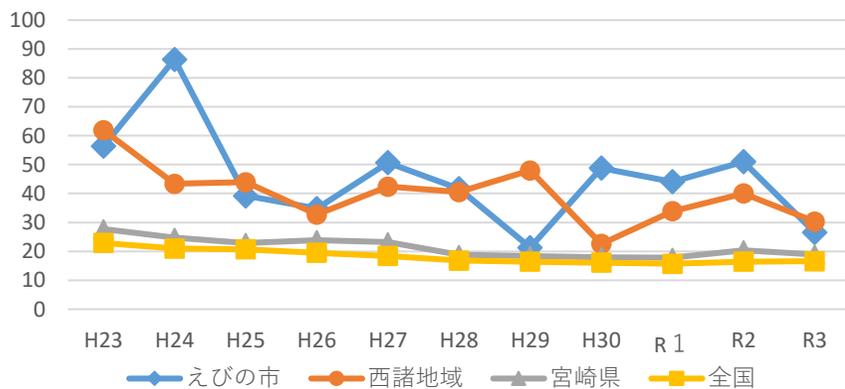
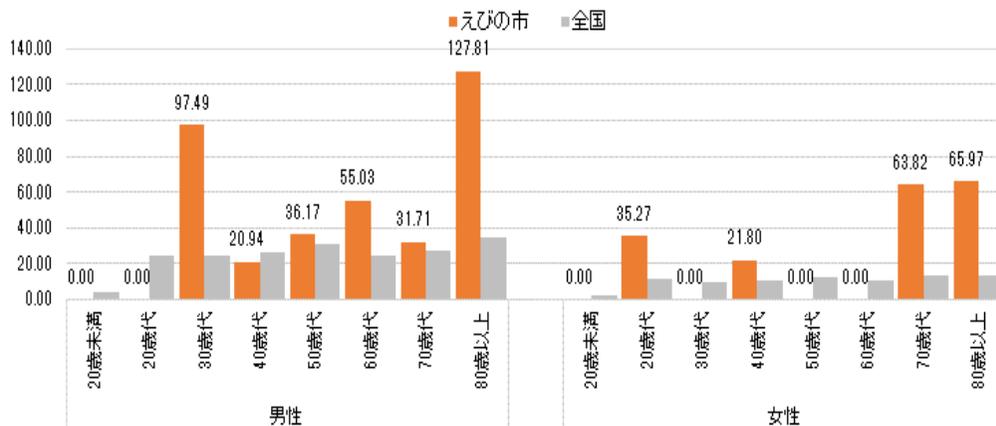


図2：性・年代別の平均自殺死亡率(10万対)



## Ⅱ.研究方法と結果

### 研究方法1

① 自殺対策行動計画第3期計画策定のための「心の健康に関するアンケート調査」 877票の分析について  
～クロス集計～

# 調査概要

## ◎調査対象

無作為抽出した20歳以上の市民男女3,000人

## ◎調査方法

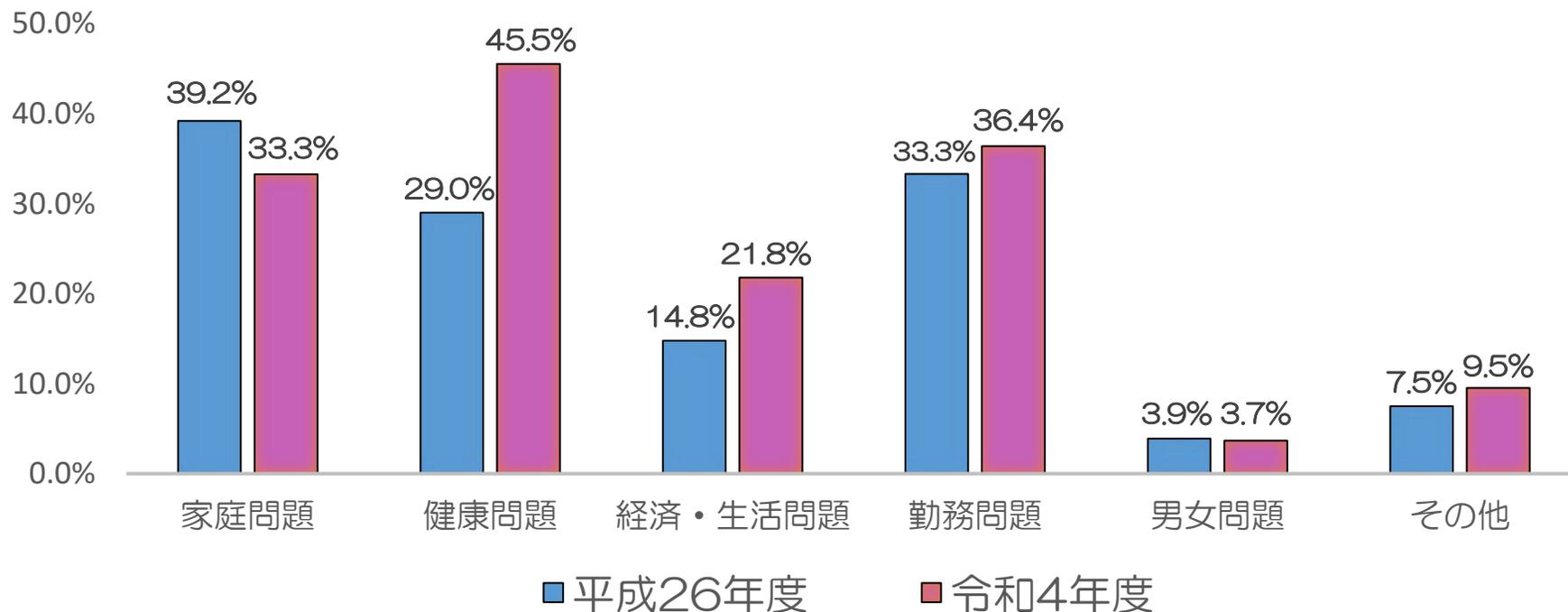
郵送により実施

## ◎回収率

29.2%

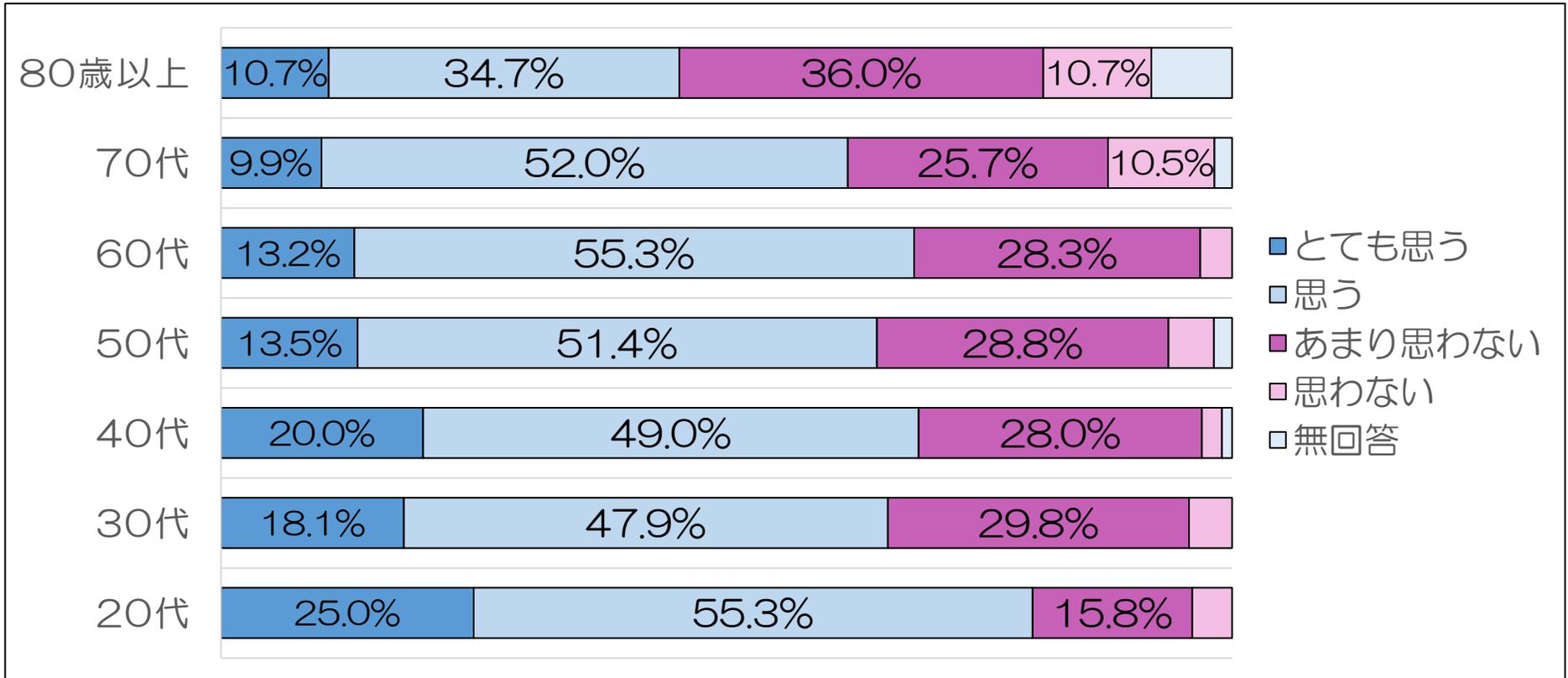
# 結果

## ①不安や悩み、苦労、ストレスの原因



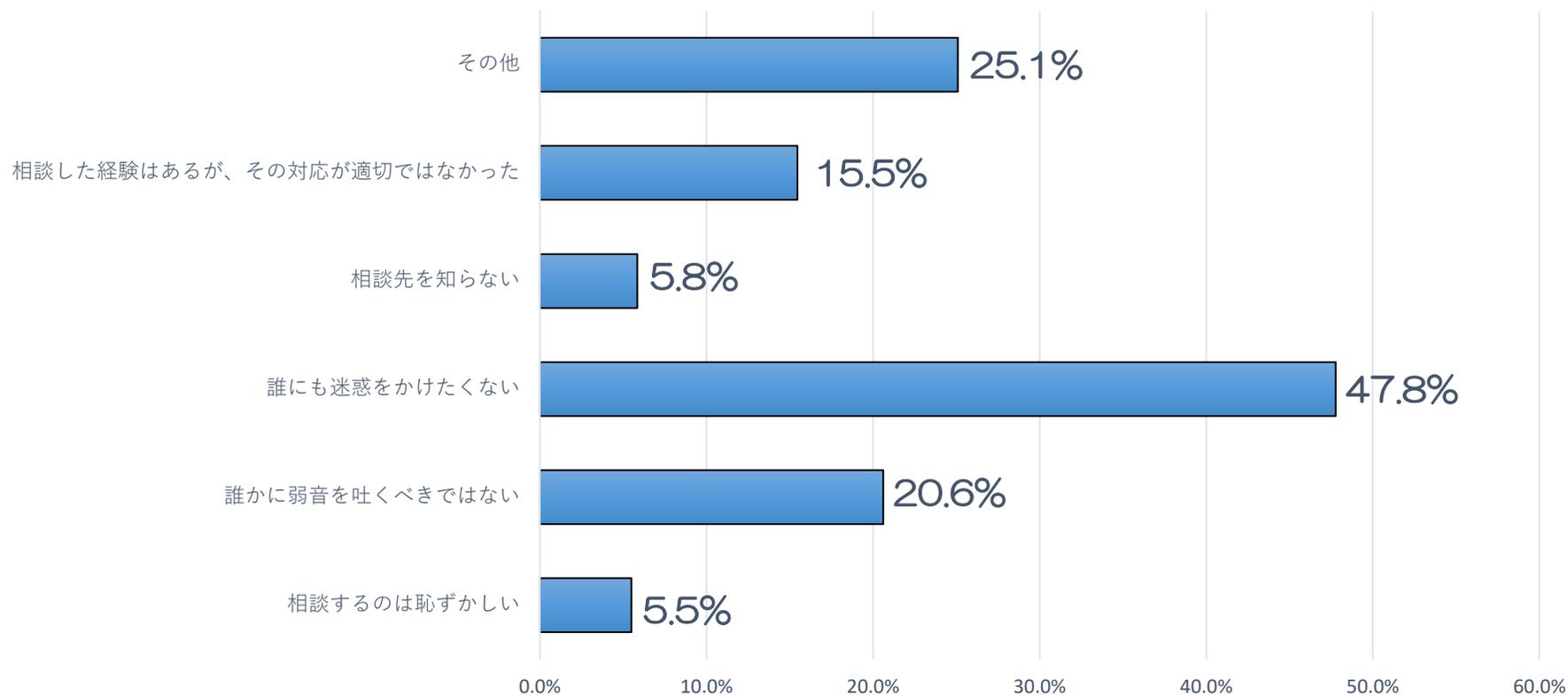
「この1か月間に日常生活で不安、悩み、苦労、ストレスなどがありましたか」の質問で「大いにある」「多少ある」と答えた方の原因について、健康問題が45.5%と最も多く、平成26年度と比較して、健康問題の割合が増加した。

## ②相談や助けを求めることに対する意識について



「悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり、助けを求めたいと思うか」の質問で、年代別に見ると、80歳以上が「あまり思わない」「思わない」という回答割合が最も高く46.7%であった。

# 相談や助けを求めない理由について



悩みを抱えた時に誰かに相談したり、助けを求めたくない理由として、「誰にも迷惑をかけたくない」が最も多く47.8%で、性別年代別割合では男女とも80歳以上が最も高い状況であった。

# 研究方法2

②令和3年度後期高齢者健康診査  
1,178名の問診項目を「心の健康」と  
「フレイル」に関する項目に分類し関  
連性の分析について  
～カイ二乗検定～

# 後期高齢者健診の問診表

## 質問票

No.	質問項目	回答 該当するところに○をつけてください		
		よい	まあよい	
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい	まあよい	
		ふつう	あまりよくない	
		よくない		
2	毎日の生活に満足していますか	満足	やや満足	
		やや不満	不満	
3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ	
4	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか *さきいか、たくあんなど	はい	いいえ	
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ	
6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ	
8	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ	
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われていますか	はい	いいえ	
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	
12	あなたはたばこを吸いますか	吸っている	吸っていない	やめた
13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ	
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ	

フレイルに関する項目

心の健康

フレイルに関する項目

心の健康  
とフレイルに関する項目との  
関連性の  
調査

# 結果

問診項目	P値 * P<0.05、* * P<0.01
身体の健康	* *
食習慣	* *
咀嚼	* *
飲み込める	* *
歩行速度	* *
転倒	* *
運動習慣	*
物忘れ	* *
年月日	* *
付き合い	* *
体重減少	* *
身近な相談相手	

心の健康には  
QOL・認知機能の低下が深く関係がある  
と考えられる。  
そのため、フレイル予防が  
とても重要であると  
考えられる。

# 研究方法3

③令和3年度前期高齢者受給者交付時(70歳)204名のうつスクリーニング結果と健康日本21えびの市計画の問診項目の関連性の分析について

～カイニ乗検定～

# 前期高齢者受給者証交付(70歳)の問診表

## こころの健康についての問診票

□最近のご様子についてお伺いします。以下の状態がほとんど毎日、ほとんど1日中続いていたり、2週間以上続いている場合「はい」に○をつけてください。若い頃と比べて「そう思う」ということではありません。

記入日□□□□月□□□□日□□

1	毎日の生活に充実感（満ち足りている、やりがい）がない。	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しめなくなった。	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
4	自分は役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
5	わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがある。 （「自殺に結びつくような死」を意味します。）	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。	はい	いいえ

「うつ予防・支援マニュアル」  
に沿った内容

心の健康と  
栄養・運動・睡眠等との関連性の調査

## 問診票

番号

70歳おめでとうございます！

氏名	ふりがな	住所	えびの市大字	電話	-
----	------	----	--------	----	---

※最近のことについておたずねします。

栄養	1. 食事をおいしく食べられますか。	はい・いいえ
	2. 1日に肉・魚・卵・大豆製品のどれかを2品以上食べますか。	はい・いいえ
	3. 食事以外で水分をとりますか。	はい・いいえ
	4. 食事の前に「おなかがついたー」感じますか。	はい・いいえ
	5. 朝食、昼食、夕食それぞれ1～2皿の野菜料理を食べていますか？	はい・いいえ
	6. お酒は週に何日飲みますか？	約( )日・飲まない ・焼酎 割る前の分量で( )合 ・ビール350cc( )本 ・その他( )
	7. 飲む方におたずねします。一日にどれくらい飲みますか？	
休養	8. 朝はすっきり目が覚めますか。	はい・いいえ
	9. 悩みや心配事を言える人がいますか。	はい・いいえ
	10. 元気に笑って過ごせていますか。	はい・いいえ
運動	11. 運動をしていますか。	はい・いいえ ( )
	12. 日常生活でこまめに体を動かしていますか。	はい・いいえ
	13. 入れ歯をしていますか。	はい・いいえ 一部分・全部
	14. 自分の歯は何本残っていますか。	約( )本

# うつスクリーニングの判定基準

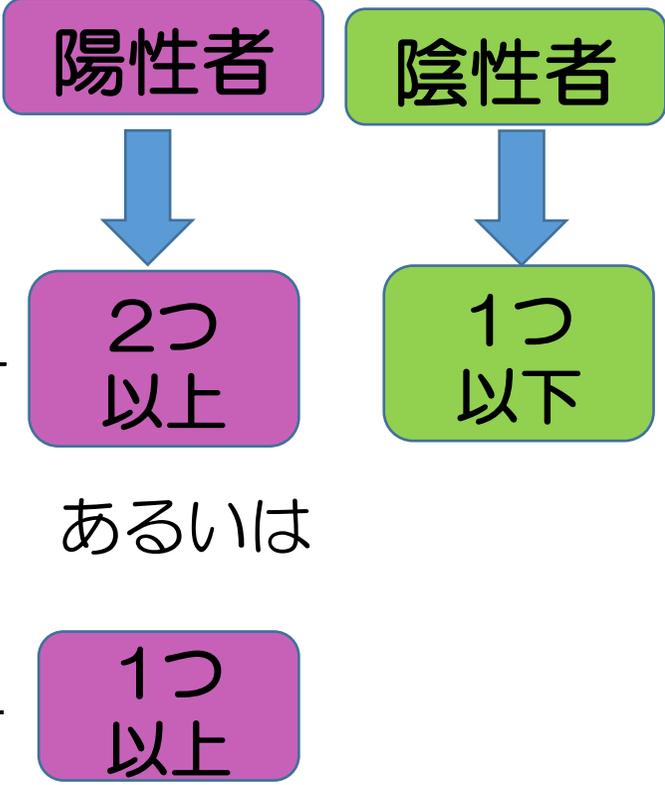
## こころの健康についての問診票

◎令和3年度321名に郵送にて問診表配付し、204名回収。  
 ◎回収率63.9%  
 ◎1次陽性率28.8%

□最近のご様子についてお伺いします。以下の状態がほとんど毎日、ほとんど1日中続いたり、2週間以上続いている場合「はい」に○をつけてください。若い頃に比べて「そう思う」ということではありません。

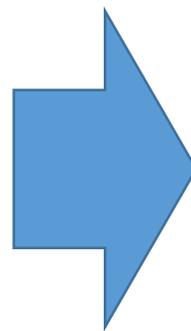
記入日□□□月□□□日□□

1+	毎日の生活に充実感（満ち足りている、やりがい）がない。	はい	いいえ
2+	これまで楽しんでやれていたことが、今は楽しめなくなった。	はい	いいえ
3+	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。	はい	いいえ
4+	自分は役に立つ人間だと思えない。	はい	いいえ
5+	わけもなく疲れたような感じがする。	はい	いいえ
6+	死について何度も考えることがある。 （「自殺に結びつくような死」を意味します。）	はい	いいえ
7+	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある。	はい	いいえ



# 結果

問診項目	P値 *P<0.05 **P<0.01
蛋白質摂取量	**
野菜摂取量	*
空腹感	*
朝のすっきり感	*
笑う	**
運動	**
こまめに動く	**
歯の健康	*
お酒	
相談相手の有無	
排便	
特定健診受診の有無	
治療中の病気の有無	



心の健康のためには、  
栄養・運動・  
休養・歯の健康が重要である。

# Ⅲ. 考察

各種  
健(検)診  
の受診率  
が低い

生活  
習慣病

重症化

医療費が  
高い

疼痛  
身体的苦痛

日常生活に  
支障がでる

介護費・介護  
認定率が高い  
＝要介護状態

迷惑をかけたくない

自殺

# 高齢者の自殺に影響を及ぼす要因と要因間の関連

健康づくりの1次予防

各種健(検)診の  
受診率が低い

【食事】  
・欠食  
・蛋白質量不足  
・野菜不足  
⇒炭水化物が多い

運動不足

すっきり目覚めない

人づきあいが無い

笑わない

歯の不具合

生活習  
慣病

セロト  
ニン  
不足

重症化

うつ病

フレイル状態

- ・噛めない
- ・飲み込めない
- ・歩く速度が遅い
- ・転倒
- ・物忘れ
- ・日付が言えない

医療費が高い

疼痛  
身体的苦痛

日常生活に  
支障がでる

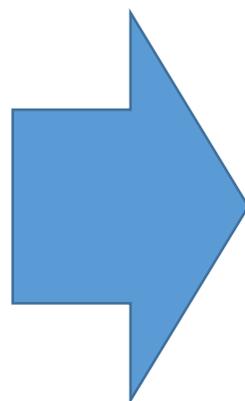
要介護状態

介護費が高い

迷惑をかけたくない

自殺

自殺予防対策  
として  
必要なこと



各種健(検)診受  
診率向上

重症化予防取組  
の強化

健康づくりに関  
する1次予防

フレイル予防

## IV. 結論

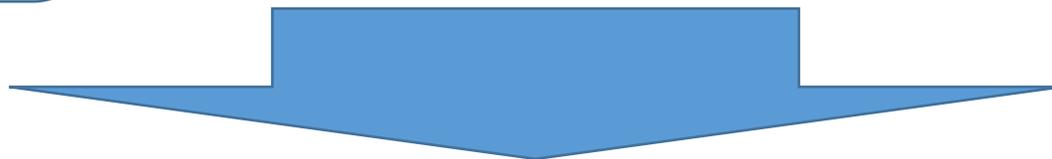
健康問題  
フレイル



誰にも迷惑を  
かけたくない



自殺



相談窓口の拡充やうつ病のサインの周知も  
大事であるが、まずは健康づくり



健康づくり担当者との情報共有と連携

ご清聴  
ありがとうございます  
ございました。

