

CONTENTS

2026年1月
No.180

健康に暮らすためのヒント

～要介護原因疾患の分析結果から探る～…………… 1～4

これからの季節は『光化学オキシダント』に注意しましょう！

—「しまね防災メール」の登録もお願いします——… 5～7

令和7年9月～令和7年12月の研究業績 ……………… 8



健康に暮らすためのヒント

～要介護原因疾患の分析結果から探る～

1. はじめに

人生100年時代を迎えるいま、できるだけ長く、自分らしく元気に暮らしたいと願う人は多いと思います。“いかに健康で過ごす期間を長く保つか”、すなわち“健康寿命を延ばす”ためには、どんな病気や状態がきっかけで介護が必要になるのかを知ることが大切です。

そこで今回は、当研究所が令和2年度から取り組んだ「健康寿命の延伸に影響を及ぼす要介護原因疾患の分析と社会的要因の考察」の結果から、要介護原因疾患等の分析結果をご報告します。

2. 新規要介護認定者（令和2年度）の主要な原因疾患は？

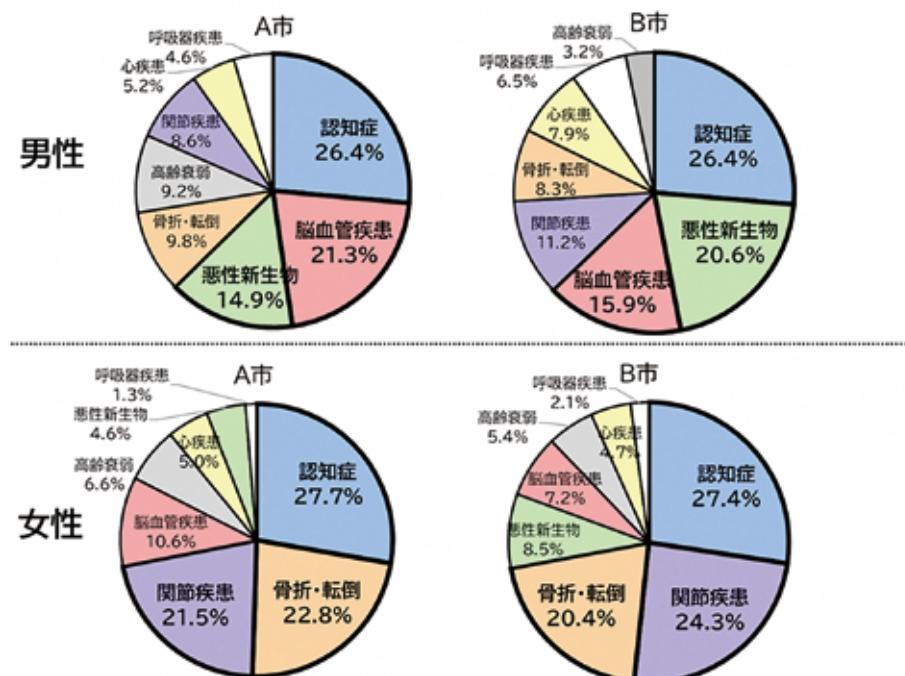
本研究では県内で健康寿命（65歳平均自立期間）^{*1}が県平均と比べて長いA市と短いB市^{*2}を対象に、令和2年度に新たに要介護認定を受けた方について、要介護の原因となった疾患等を分析しました。

^{*1}島根県では、65歳の平均自立期間（65歳の時点においてその後自立した生活を送ることが期待できる期間）を「健康寿命」とみなしている

^{*2}65歳平均自立期間を県平均を基準に比較した場合、県平均より長く推移する市と短く推移する市で、かつ研究開始時の直近値（2016年を中心年とした5年平均）の地域格差が1歳以上である2市

要介護原因疾患をみると、男女ともに「認知症」が最も多くを占めていました。次いで、男性では「悪性新生物」や「脳血管疾患」といった生活習慣病の割合が高く、女性では「骨折・転倒」や「関節疾患」といった筋骨格系の疾患の割合が高いという特徴がみられました【図1】。これらの傾向は、A市・B市のいずれでも同様でした。

両市とも 男性では、「認知症」「脳血管疾患」「悪性新生物」で約6割 女性では、「認知症」「骨折・転倒」「関節疾患」で約7割を占める



【図1】A市・B市における新規要介護認定者の原因疾患（男女別）

健康づくり・介護予防の取組を検討するため、以下①②を対象に分析

- ①年齢：65～94歳
- ②原因疾患：予防が困難または対象者数が少數の疾患（視覚・聴覚障害、糖尿病、脊髄損傷、パーキンソン病、その他）を除外

3. 新規認定で重度群（要介護2以上）となる原因疾患は？

次に、健康寿命（65歳平均自立期間）の算出では、重度群（要介護2以上）を「自立した生活ができない状態」とみなすため、新規認定時点で既に重度群と認定された方の原因疾患に着目して分析しました。

その結果、両市とも、男女いずれも「認知症」が、男性では「脳血管疾患」「悪性新生物」が、女性では「骨折・転倒」が割合の上位を占めていました。

【表1】A市・B市における新規認定者の重度群の要介護原因疾患の順位

※割合分母：各市の男女それぞれの新規要介護認定者数

	A市 男性		B市 男性		A市 女性		B市 女性	
順位	原因疾患	%	原因疾患	%	原因疾患	%	原因疾患	%
1	脳血管疾患	10.9%	認知症	11.9%	骨折・転倒	9.6%	認知症	9.8%
2	悪性新生物	8.0%	悪性新生物	11.6%	認知症	6.6%	骨折・転倒	8.5%
3	認知症	8.0%	脳血管疾患	7.2%	脳血管疾患	6.3%	関節疾患	3.9%
4	骨折・転倒	4.6%	骨折・転倒	5.1%	関節疾患	2.6%	悪性新生物	3.4%
5	呼吸器疾患	3.4%	心疾患	4.3%	悪性新生物	2.3%	脳血管疾患	3.1%

4. 新規認定で重度群となる人の背景は？

さらに、新規認定で重度群となる人の背景について、両市の健康づくりや介護認定に携わる関係者にヒアリングしたところ、いくつかの共通した傾向がみられました。

まず、独居や高齢者のみ世帯で暮らしている人、地域とのつながりが薄く他者の目が届きにくい状況にある人など、“周囲との関わりが薄く見守りが届きにくい状況にある人”は、病気や生活の困難に気づかれにくく、重度化してから介護申請につながることが多いという声が聞かれました。

また、「脳血管疾患」「悪性新生物」「骨折・転倒」など、“入院をきっかけに退院後の生活を見据えて介護申請を行う人”は、新規認定時に重度群となることが比較的多い状況も聞かれました。

その他、「認知症」の場合は、家族や地域の見守り体制の有無に加え、本人や家族の病識、受診のしやすさ、日中活動などの生活のルーティーンがあるかどうかといった背景が、介護申請のタイミングに影響し、新規認定時の介護度にも影響していることが示唆されました。

5. 健康寿命を延ばすためのヒント

今回の分析は、単年の新規認定者を対象としたものですが、どのような疾患がきっかけで介護認定に至ったのか、重い介護度となる方にはどのような背景があるのかがみえてきました。

最後に、これらの結果を踏まえ、日々の暮らしで意識できる“健康寿命を延ばすためのヒント”をご紹介します。

①主要な要介護原因疾患の発症リスクを下げる

分析結果から、主要な要介護原因疾患は「認知症」「骨折・転倒」「脳血管疾患」「悪性新生物」であることが分かりました。これらの疾患は、生活習慣の改善や、検診・健診受診による早期発見・早期治療によって予防や改善が期待できます。先行研究等で示されている各疾患の発症リスク【表2】の低減に取り組むことで、要介護状態になることを効果的に予防できると考えられます。

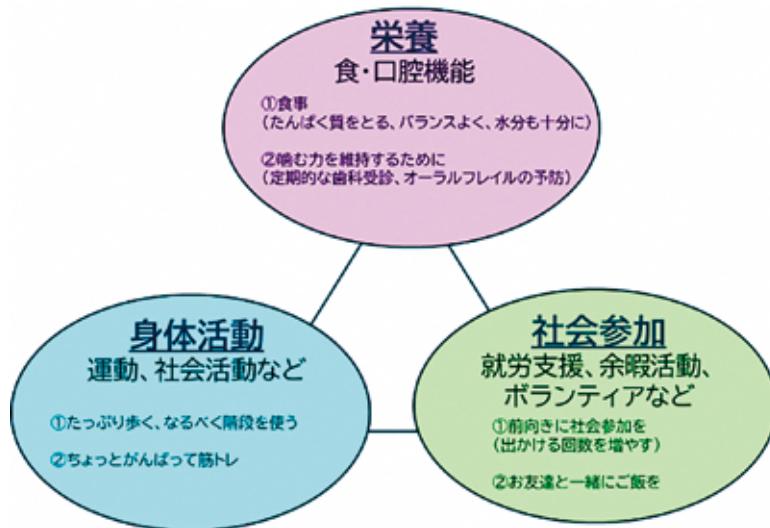
特に「脳血管疾患」や「悪性新生物」は、比較的若い前期高齢者（65~74歳）でも高い介護度に至る傾向がみられました。そのため、発症予防は自分自身の健康寿命の延伸はもちろん、家族の介護負担軽減や医療・介護費の抑制、社会参加の維持にも大きく寄与します。

【表2】主要な要介護原因疾患の発症リスク

疾患	主な発症リスク（危険因子）	出典
認知症	難聴、頭部外傷、高血圧、過度の飲酒、肥満、喫煙、うつ病、社会的孤立、運動不足、糖尿病 等	「認知症予防の12のポイント」 Livingston, G, et al. Lancet 296, 413-445, 2020
骨折・転倒	肥満、骨折歴、家族歴、喫煙、ステロイド服薬、関節リウマチ、骨粗鬆症、多量飲酒、骨密度低下 等	「骨折評価ツールFRAX」 公益財団法人 骨粗鬆症財団ホームページ
脳血管疾患	高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動、肥満・メタボリックシンドローム、睡眠時無呼吸症候群・末梢動脈疾患、慢性腎臓病 等	「脳卒中治療ガイドライン2021」 日本脳卒中学会 脳卒中ガイドライン委員会
悪性新生物	喫煙、飲酒、肥満、運動不足、食生活（野菜・果物不足・塩分摂取）、感染症（B型・C型肝炎ウイルス、ピロリ菌、HPV）等	「科学的根拠に基づくがん予防」 国立がん研究センター がん情報サービス

②フレイル（心身の虚弱）を防ぐ

「認知症」や「骨折・転倒」は、加齢に伴う心身の虚弱（フレイル）が進むことでリスクが高まります。フレイル予防の“3つの柱”【図2】を日々の生活の中で少しづつ意識することが、心と体の健康の維持につながります。



【図2】フレイル予防の3つの柱（厚生労働省ホームページより抜粋）

③人とのつながりをもつ

重い介護度で認定されやすい方の特徴として、「人とのつながりが薄い（社会的孤立状態）」という傾向もみられました。社会参加やソーシャルキャピタル（人と人とのつながり）が、健康維持や要介護リスクの低下に影響することは先行研究でも示されています。

人づきあいが苦手という方も、健康のためにたまには“ちょっと一歩”踏み出して、誰かと話してみませんか。家族や友人と一緒に食事、地域のイベントへの参加、推し活や趣味の活動、困りごとを相談できる窓口の活用などなど。そんな一つひとつのつながりが、きっと自分や家族、そして地域の人たちの健康づくりの大きな力になります。

<参考資料>

- ・近藤克則編著（2020）：『ソーシャル・キャピタルと健康・福祉—実証研究の手法から政策・実践への応用まで—』ミネルヴァ書房
- ・厚生労働省（2021）：『健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ』広報誌『厚生労働』2021年11月号（厚生労働省ホームページ）

（健康福祉情報課 澄田 恵理）

これから季節は『光化学オキシダント』に注意しましょう！

—「しまね防災メール」の登録もお願いします—

1. はじめに

光化学オキシダントは、自動車や工場などから排出された窒素酸化物（NO_x）や揮発性有機化合物（VOC）等が太陽からの紫外線を受けて生成される酸化性物質の総称で、大部分はオゾン（O₃）です（図-1）。

高濃度の光化学オキシダントは、目や喉の粘膜を刺激し痛みを引き起こすなど人体に悪影響があることや、イネの収量の低下など植物に悪影響があることが知られています。

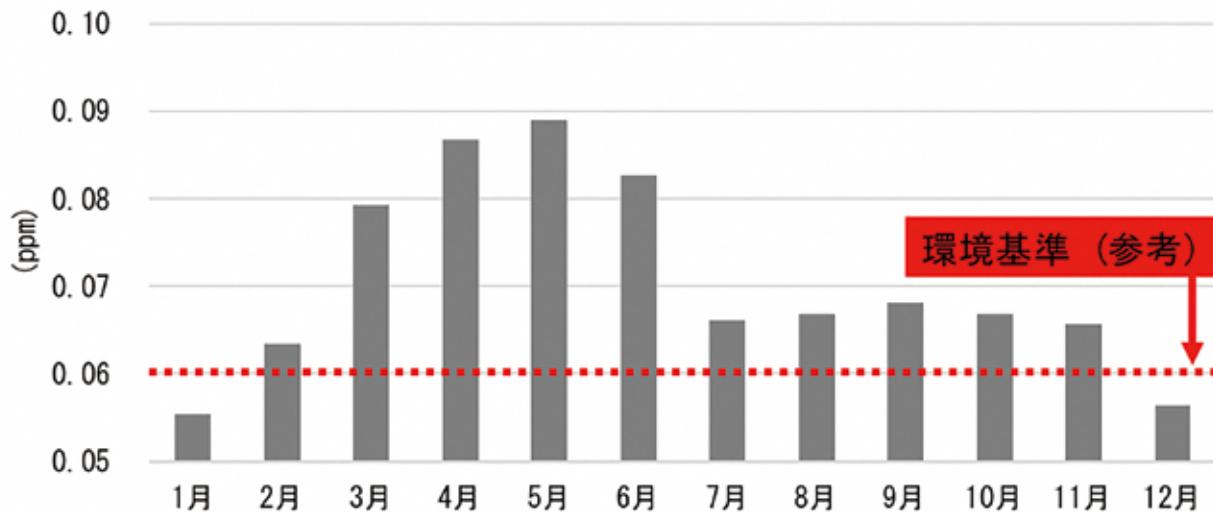


図-1 光化学オキシダント生成の仕組み

2. 島根県における光化学オキシダントの状況

2020年から2024年までの県内の光化学オキシダントの観測データ（月間最高値の5年間平均）を、図-2に示します。県内の測定局では環境基準より高い値が観測されており、特に春は光化学オキシダント濃度が高くなる傾向があります。

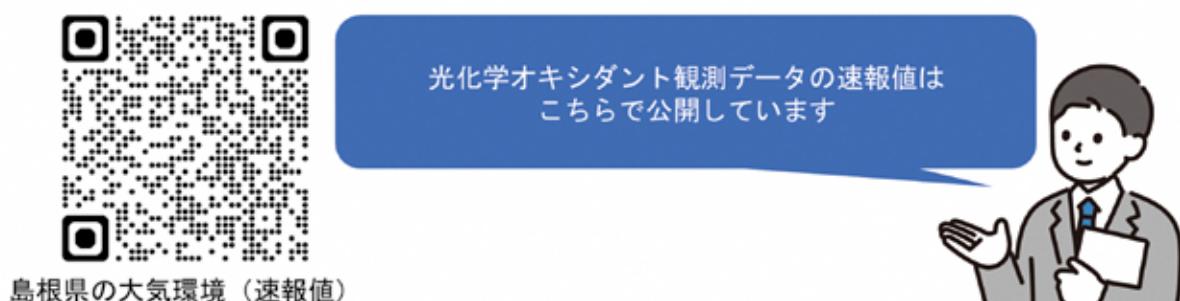
光化学オキシダントは、天気が良くて気温が高く風の弱い日に発生しやすいと言われており、特にこの季節は注意が必要です。



図－2 県内の光化学オキシダントの月間最高値（測定局（9か所）の5年間（2020～2024年）平均値）

3. 県の取り組み

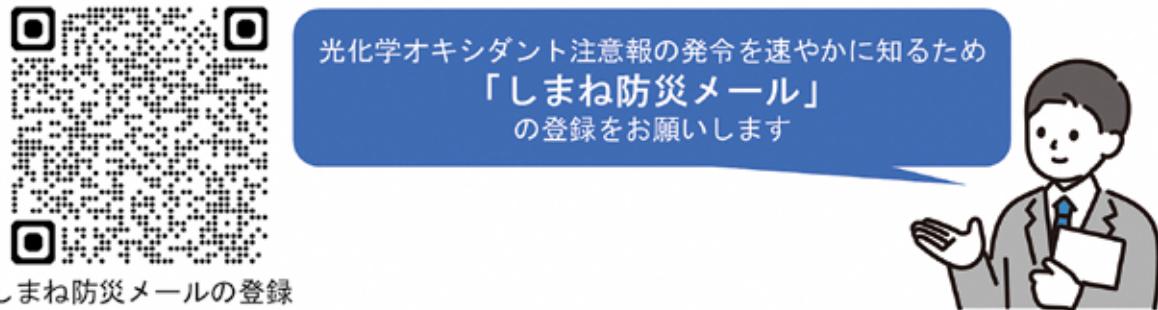
県では光化学オキシダントを連続観測し、速報値をホームページで公開しています（図－3）。



図－3 島根県の大気環境（速報値）に関するQRコード

また、県内で高濃度（1時間値が0.12ppm以上）の光化学オキシダントが観測され、気象条件からみてその状態が継続すると認められる場合、県は「光化学オキシダント注意報」を発令し、しまね防災メールの配信や、県ホームページへの掲載等により、県民の皆さまへお知らせします。

「光化学オキシダント注意報」の発令を速やかに知るため、「しまね防災メール」の登録がまだの方は、是非登録をお願いします（図－4）。



図－4 しまね防災メールの登録に関するQRコード

4. おわりに

2019年5月23日～25日には、島根県で光化学オキシダント注意報を発令しました。その後の注意報の発令はありませんが、2025年3月には1時間値が0.11ppm近くまで上昇した日がありました。繰り返しになりますが、特に春は光化学オキシダント濃度が高くなる傾向があるため注意が必要です。

また、「光化学オキシダント注意報」が発令された場合は、次の対応をお願いします。

- ・野外での活動を控え、窓をできるだけ閉めましょう。
- ・目、喉などに刺激を感じた方は、洗眼やうがいをしましょう。
- ・学校、幼稚園、保育所などでは、状況に応じて子どもさんを屋内に戻すようにしましょう。
- ・健康被害があった場合は、最寄りの保健所または市町村（環境担当課）へ連絡してください。

=トピック=

健康影響や植物影響について知見の整理が進められ、現在、環境省において光化学オキシダントに係る環境基準の見直しが検討されています（表－1）。見直し案どおり環境基準が改正された場合でも、県内で光化学オキシダントが環境基準を超えるおそれや、注意報が発令される程度に高濃度（1時間値0.12ppm以上）となるおそれがあるため、注意しましょう。

表－1 光化学オキシダントに係る環境基準の見直し案

項目	現在の環境基準	環境基準の見直し案
環境基準	短期：1時間値0.06ppm以下	短期：8時間値※1 0.07ppm以下 長期：日最高8時間値の年間平均値0.04ppm以下
達成の評価方法	1時間値の年間最高値が0.06ppm以下	短期：日最高8時間値の年間99%tile値※2 0.07ppm以下 長期：日最高8時間値の年間平均値が0.04ppm以下

※1 8時間の平均値

（例）1月1日午前3時の8時間値：12月31日午後8時～1月1日午前3時までの平均値

※2 観測日数が年間365日の場合、年間で5番目に高い値

（大気環境科 河野 遼）

保環研だより（1月号）執筆者、タイトル

- 1) 健康福祉情報課 澄田 恵理：健康に暮らすためのヒント
～要介護原因疾患の分析結果から探る～

2) 大気環境科 河野 遼：これから季節は『光化学オキシダント』に注意しましょう！
—「しまね防災メール」の登録もお願いします—

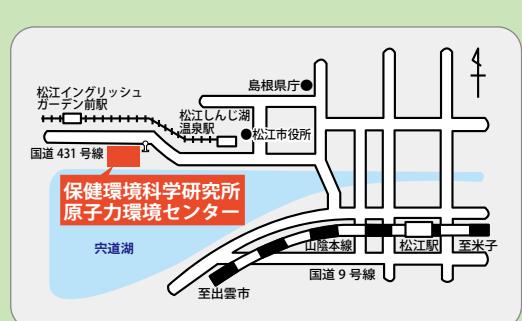
令和7年9月～令和7年12月までの研究業績

学会・研究会・研修会等の口頭発表

- 1) 令和7年9月5日
全国公衆衛生獣医師協議会全国大会(東京都港区赤坂)
ウイルス科 安達 俊輔：下水検体を用いたエンテロウイルスD68遺伝子型別サーベイランスの試みとヒト臨床検体との比較解析
 - 2) 令和7年9月10日～12日
日本原子力学会 2025年秋の大会(北九州市)
原子力環境センター 田中 孝典：線量率比の関係式と拡散数値計算結果を用いた放出パターンによらない放射線量率の面的評価方法
原子力環境センター 加藤 季晋：環境放射線モニタリングにおける LPWA 通信技術の活用
 - 3) 令和7年9月17日～19日
第65回大気環境学会(名古屋市)
大気環境科 松岡 勇希：島根県における光化学オキシダント生成に寄与する炭化水素類調査
 - 4) 令和7年10月11日～12日
令和7年度獣医学術中国地区学会(岡山市)
細菌科 酒井 智健：県内で集団感染を起こした *Salmonella* Schwarzengrund のストレス耐性評価

ポスター発表

- 1) 令和7年9月17日～19日
第65回大気環境学会(名古屋市)
大気環境科 江角 敏明：隠岐島における40年間の大気粉じんの成分調査（3）
 - 2) 令和7年9月18日～19日
第46回日本食品微生物学会学術総会(川崎市)
細菌科 野村 亮二：塩酸処理を用いた *Escherichia albertii* 分離培養法の検討
 - 3) 令和7年10月29日～31日
第84回日本公衆衛生学会(静岡市)
健康福祉情報課 澄田 恵理：健康寿命（65歳平均自立期間）が長い市における健康実態と社会的要因の特徴：定量・定性データを用いた分析



編集発行：島根県保健環境科学研究所
発行日：2026年1月

TEL 0852-36-8181
FAX 0852-36-8171
E-Mail hokanken@pref.shimane.lg.jp
HP <https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/pref/chosa/hokanken/>