

ペットとの暮らしを活用する豊かな社会

— それを可能にする環境整備 —



《第1部》

講演「動物が人にもたらす健康効果」

講師：谷口 優 先生（国立研究開発法人 国立環境研究所 主任研究員／地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 協力研究員）

伴侶動物が人にもたらす健康効果ということでお話をさせていただきます。限られた時間のため、話題を絞って進めていきたいと思います。健康とは、本当に広い概念かと思います。まずは、ここで取り扱う健康については述べます。そして、その健康を阻害するもしくは促進する要因が分かっていますので、これについて整理をします。その後、動物、特に伴侶動物が健康に対してどういう効果があるのかについて、国内外の研究成果をもとにご紹介をします。フレイル、介護、死亡そして認知症というキーワードでお話を進めます。また、伴侶動物が医療や介護といった側面で私たちの社会全体に対して効果があるのか、もしくは無いのかということについてお話をさせていただきます。

皆さまの周りの方で 65 歳の女性を思い浮かべてください。その方の命は何年あるのでしょうか？ 当然個人によって違うかも知れませんが、平均値（期待値）でいうと 65 歳女性は何歳まで生きるかということです。80 歳ぐらいでしょうか？ それとも 85 歳でしょうか？ 90 歳でしょうか？ 答えは、90 歳です。65 歳の日本人女性の命の期待値は、90 歳です。想像通りだという方もいらっしゃるかもしれませんが、思ったより長いな…と思った方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ 毎年夏に日本人の平均寿命が公表されます。平均寿命を見てみますと、戦後まもなくからどんどん上がってきていて、女性は男性よりも高くなっていま

す。最近のニュースでは、日本人の平均寿命は女性で 87.74 歳です。この 87.74 歳を過大評価して 90 歳という風になっている訳ではありません。この数字というのはここにお集まりの皆さまには当てはまらないものです。平均寿命は、0 歳の子ども平均余命を意味します。生まれたばかりの男の子であれば 81 歳の命があり、女の子であれば 87 歳の命が期待できるということを意味します。

では、既に大人の私たちが何歳まで生きるかという、また違う統計指標を見る必要があります。ここでは 65 歳時平均余命をお示しします。65 歳時平均余命を見てみますと、男性は 19.9 年です。女性であれば 24.7 年です。想像に人生が長いと感じた方がいらっしゃるかもしれません。命の長さが想像以上に長いことは、喜ばしいことかもしれませんが、「とにかく長生きをしたい」と考える人よりも、「元気で長生き」をしたいと考える人の方が多いと思います。平均余命の中身を二つに分けると、健康余命と不健康余命になります。健康余命は、自分で思い通りの生活ができる期間、不健康余命は介護や介助を必要とする期間です。元気で長生きは、命の長さが期待値程度に長く、それに加えて健康余命が長くて、不健康余命が短いことを意味します。不健康余命は何年あるのでしょうか？ 男性であれば約 5 年です。女性であれば 8 年です。元気で長生きは、人生最後の 5 年から 8 年の介護や介助の期間をできるだけ短くして、かつ命の長さもきちんと保つということが必要になります。この講演では、健康を健康長寿として定義をさせていただきます。では、健康長寿を阻害する要因は何でしょうかということです。

健康長寿を妨げる要因、まず「元気」を失う要因です。なぜ人は元気を失うかというと、最も大きな原因は認知症です。二番目が脳血管疾患、三番目が骨折転倒、四番目が高齢による衰弱です。一方、長生きを阻害する要因ですが、最も大きな要因は悪性新生物つまり癌です。続いて、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎です。病気の管理は、健診などで定期的に確認していることと思いますが、認知症をはじめとした老年症候群に対しては、私たち自身でマネジメントをしなければなりません。

認知症に加えて、もう一つ重要なキーワードがあります。それがフレイルです。フレイルは、虚弱と訳されています。いわゆる弱々しくなっている状態です。身体の子備力が低下して身体機能障害に陥りやすい状態だと定義されています。自分の好きなことができる自立した状態と、誰かの介助が必要な状態との間には、フレイルの状態があります。フレイルは、認知症をはじめとする老年症候群に移行するリスクが高くなるため、フレイルを予防するということが非常に重要になっています。フレイルは、体重の減少、疲労感、活動量の低下、身体機能の低下、そして筋力の低下という五項目で評価します。このうち三つが当てはまるとフレイル、一つもしくは二つでプレフレイルと定義されます。

今日の本題に移ります。伴侶動物が健康に及ぼす影響というものは良い影響か、若しくは悪い影響があるのかについて説明をしていきます。こうした研究は、欧米諸国を中心に成果が積み重ねられています。先行研究をレビューしているときに気づいたことがあります。それは大規模な調査に基づいた研究が非常に限られていること、またアジア諸国の研究成果が非常に少ないということです。また、高齢者を対象にした研究が殆ど無いということもわかりました。エビデンスレベルが高い人と動物の関係に関する研究を、日本人の高

齢者を対象として縦断的に研究をしていく必要があります。

これからご紹介させていただく一連の研究は、日本人の高齢者を大規模に調べた研究成果です。伴侶動物と暮らしている高齢者は、フレイルになりやすいのか？それともフレイルになりにくいのか？について調べました。私たちは、2016年に東京都で応答率 76.9%の調査を実施しています。12,701名に調査をすることができ、フレイルでない人たちを対象として分析を行っています。犬と暮らしていた方は 8.9%です。平均年齢が 73.6 歳ということで後期高齢者の方々も含まれる集団です。猫と暮らしている方は約 6.2%でした。6,197 人の方々の 2 年間追跡した結果、わんちゃんと暮らしていない人に比べて、わんちゃんと暮らしている人がフレイルになるリスクは 0.81、つまり 20%低いということです。猫ちゃんと暮らしていない人たちに比べて、暮らしている方々のフレイルのリスクというのは 1.04 ということで意味のある差はないということがわかりました。

次に、伴侶動物との生活が要介護や死亡に関する研究です。私は、昨年度オーストラリアで研究をしてきました。得られた研究結果ですが、どの動物とも生活していない人と比べると、わんちゃんと暮らしている人は明らかに死亡するリスクが低い。その比でいうと 0.77 ということで、23%低いということが分かります。猫ちゃんや、鳥、熱帯魚、その他の動物を飼っている方々の死亡リスクに有意な差はないことがわかりました。その理由はまだ分かっていないところですが、動物側の要因かもしれませんし、飼い主側に要因があるのかも知れません。ここでいえるのは、わんちゃんと暮らしている人は明らかに死亡のリスクが低いということです。2019 年にメタアナリシスによる研究成果が報告されています。メタアナリシスというのはいくつかの研究を統合して分析

する研究手法です。ここでは 10 個の研究を統合した結果が報告されています。この 10 の研究が調査された国は、アメリカ、イギリス、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ、スウェーデン、ノルウェー、デンマークということで西欧諸国です。結果、犬の飼育者は非飼育者と比べて死亡リスクが 24%低いということが示されています。

要介護と死亡を同時に調べた我々の研究結果をご紹介します。11,015 人を約 3.5 年追跡調査しています。結果は、わんちゃんと暮らしていない人に比べて、わんちゃんと暮らしている日本人高齢者では、介護または死亡に至るリスクが 0.54 です。つまり 45%低いということです。一方で、ねこちゃんと暮らしていない人と比べてねこちゃんと暮らす人の介護または死亡のリスクは 0.62 ですが、ここには統計的な有意水準を満たしていませんでした。ねこちゃんと暮らしていると明らかにリスクが下がるかという点、そこまでは言い切れないということです。

認知症についても同じような研究デザインで研究をしています。私たちの研究では、11,194 人を 4 年間追跡調査しています。結果、わんちゃんと暮らしている人の認知症発症リスクは 0.60 ということで 40%リスクの低減があるということがわかりました。一方で、ねこちゃんと暮らしていない人と比べて、ねこちゃんと暮らしている人の認知症発症リスクは 0.98 でした。ねこちゃんと暮らしていても暮らしていなかったとしても、認知症になるリスクというのは変わらないということです。

ではここまでの研究成果を見ていただいたときに、何故わんちゃんとの生活が私たちの健康に役立つのか？と疑問に思われた方がいらっしゃると思います。1 つは運動の影響です。わんちゃんと暮らしている人が良く運動をするというのは、皆さまの実感と一致していることかと思いま

す。わんちゃんと暮らしている方が本当に運動をしているのか調べた研究があります。19 歳から 78 歳の 1,813 人を対象としたオーストラリアの研究では、犬の飼育者は非飼育者と比べて身体活動ガイドラインを達成する確率が高いことが示されています。また、20 歳から 65 歳の 2,199 人を対象にしたアメリカの研究では、犬の散歩をする飼い主は国が定める身体活動の基準それを満たす割合が高いことが示されています。2 つ目は、社会との繋がりがもたらす影響です。1,800 人の通行人を調査したイギリスの報告では、女性が 1 人で椅子に座っている場面やティディベアを抱っこしている場面に比べて、女性が犬と散歩している場面では無視されにくいことが報告されています。つまり、犬と一緒に居ることで、何かしらとコミュニケーションが生まれるということです。また、206 人のイギリスの研究では、犬と一緒にいる場面では見知らぬ人との間で社会的な交流の頻度が増加することが示されています。

わんちゃんと暮らしていてよく運動をする、わんちゃんと生活をしていて社会と十分に繋がっている人が居る一方で、わんちゃんと生活しているものの運動しない人、わんちゃんと生活して社会とのつながりが薄い人が居ることに興味を抱きました。その理由を探るために、動物への愛着の影響を調べています。愛着があるからこそ、わんちゃんのお世話を考える可能性を考えました。愛着について、「あなたはペットとの遊びや運動に毎日時間を使いますか」や「あなたのペットはあなたの気分の変化に気づきますか」「家に帰った時にあなたを最初に迎えるのはペットですか」といった 6 個の項目で質問し、それぞれ「めったにない」から「いつも」までで回答をもらいます。1,041 人の日本人を対象とした調査の結果、愛着が強い犬の飼育者ほど、散歩の頻度が多く、身体活動量が高いことがわかりました。

わんちゃんとの生活は、私たちの健康に対して

様々な良い効果を与えてくれていることがわかってきました。これは最近になって科学的に証明できたものもありますが、私たちの先祖はその効果に気づいていたのかもしれませんが。犬との生活は、非常に古くから始まっています。1万1,000年前からずっと人間と一緒にわんちゃんが生活していたという事実は、お互いに良い影響があったことを示唆しています。それは、心理的な効果だったかも知れませんが、腸内細菌の交換のような効果があったのかも知れません。

わんちゃん、ねこちゃんとの生活が社会全体に及ぼす影響として、医療費や介護費に影響があるかどうか調べています。これまでの研究から、動物と生活している人が健康長寿を達成している確率が高いということが分かっていますので、医療資源や介護資源の使用が抑えられている可能性があります。私たちは、埼玉県で460人を対象にペットとの生活状況を調べました。そして、その方々の医療費、介助費をレセプトデータと介護給付費データを突合しています。ペットを飼っている人は2割で、そのほとんどが、わんちゃんもしくはねこちゃんでした。ペットを飼っている2割と、ペットを飼っていない8割の方々の基本的な属性、つまり年齢や性別、介護の状態、疾病の状況には大きな差がないことを確認しています。結果は、ペットを飼っている人と飼っていない人の間に医療費の差は認められませんでした。つまり、わんちゃんやねこちゃんがいようがいまいが、医療費は同じ程度発生しているということです。ペットの有無に関わらず、同じ程度風邪をひくし、怪我もするのだと考えられます。一方で、介護費には明確な差がみられました。ペットがいる人はペットがいない人に比べて、介護費が半分程度に抑えられていることが分かりました。何故ペットと一緒に暮らしている方は、ペットと暮らしていない人と比べて介護費が半分なのかという理由については現在調査中です。現時点で考えられる理由としては、ペットと暮らしている人が

持っているリソースです。ペット飼育者では、家族や友人からのインフォーマルな支援を受けやすいのかもしれませんが。掃除や洗濯、食事の準備といった生活支援サービスについて、ペットを飼育している人は、家族や近隣の人々の力を借りて生活をしていることにより、ペットと暮らしていない人よりも公的サービスの利用が少なくなっていると考察しています。

残りの時間で、国外の伴侶動物との暮らしの様子をご紹介したいと思います。23の国々での動物の飼育割合を示したデータがあります。全体では、犬と暮らしている人は33%、猫が23%、魚が12%、鳥が6%です。この統計では、日本では犬と暮らしている人が17%、猫が14%です。これは、アメリカの1/3、オーストラリアの1/2です。

私は、昨年3月までオーストラリアで生活をしていましたので、現地での伴侶動物との生活の様子をご紹介します。オーストラリアでは、街中で多くわんちゃんに出会いました。カフェやレストランでもわんちゃんを連れている場面をよく目にしました。また、電車の中でもわんちゃんに出会うことも珍しくなく、ケージに入っていない犬が人と一緒に座席に座っている姿が印象的でした。オーストラリアの国土は、日本の約10倍です。一方、人口は1/6です。こういった動物をよく目にするような環境は、日本で実現することは難しいこともあるかと思いますが、人も動物も両者が居心地の良い環境が日本でも増えていくことを願っています。

本日のお話の中では、残念ながら猫は健康長寿に対して効果が期待できないことをお伝えしました。しかし、ねこちゃんとの暮らしが健康に影響がないと言っているわけではありません。先行研究では、心理的な側面についての報告があります。ねこちゃんと暮らす人では、ネガティブな気

分を軽減することが分かっていますので、今後の研究から、猫がもたらす健康効果についても明らかにしていきたいと思います。