



配信先：大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会、科学記者会

2025 年 10 月 9 日

大阪公立大学

身体的な痛みが高齢者の 自立した生活維持力を低下させると示唆

<概要>

起床や就寝、食事、入浴など日常生活を送る上で最低限必要な動作は、基本的日常生活動作（ADL）と呼ばれ、自立した生活を送ることができるかを判断する際の重要な指標として利用されています。一方、買い物や電話、金銭管理、調理、洗濯などは手段的日常生活動作（IADL）と呼ばれ、計画性や判断力、記憶力などの認知機能が必要で、日常生活を送る上で欠かせない比較的複雑な動作を指します。IADL の低下は、生活の自立を困難にし、介護が必要な状況につながる可能性があるため、予防策が望まれています。

大阪公立大学大学院生活科学研究科の水谷 有紀子大学院生（博士前期課程 2 年）、鵜川 重和教授らの研究グループは、高齢者の身体的な痛みと IADL の低下に関する過去の研究論文 29 本を包括的に分析したところ、痛みがあると IADL の低下につながりやすいことが 23 本の論文で報告されていました。また、痛みがもの忘れや気分の落ち込み、外出や活動の制限を引き起こし、自立した生活を維持する力の低下に結びつくことが指摘されていることも分かりました。本研究結果により、高齢者の痛みの予防や軽減が、自立した生活を支えるうえで重要であることが示唆されました。

本研究成果は、2025 年 8 月 23 日に国際学術誌「Geriatrics」にオンライン掲載されました。

<掲載誌情報>

【発表雑誌】 Geriatrics

【論文名】 A Systematic Review of the Association Between Pain and Instrumental Activities of Daily Living Disability in Community-Dwelling Older Adults

【著者】 Yukiko Mizutani and Shigekazu Ukawa

【掲載 URL】 <https://doi.org/10.3390/geriatrics10050113>

<研究者からのコメント>

本研究では、高齢者によくみられる症状である痛みと、自立した生活に欠かせない IADL（手段的日常生活動作）との関連について、既に分かっている点と明らかになっていない点を整理することができました。今後は社会人大学院生として、現場のデータも活用しながら、理学療法士の視点から痛みを切り口とした介護予防に関するエビデンスを示せるよう、研究を進めていきます。



水谷 有紀子大学院生

<研究の背景>

2022 (令和 4) 年 国民生活基礎調査 (<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0002041040>) によると、高齢者が最もよく感じる身体の不調は「腰や足の痛み」です。買い物や料理、お金の管理などの IADL は、地域で自立して生活するために不可欠です。IADL の低下は生活の自立を困難にし、介護を必要とする状況につながることもあり、また、認知症やフレイル (心身の弱り)、うつ病などの健康問題につながることも知られています。しかし、多くの高齢者が抱える痛みと IADL 低下との関係について、日本における研究は十分ではありません。海外でも研究は行われていますが、対象となる国や地域が限られており、全体像を把握するには不十分です。

<研究の内容>

本研究では、世界中の研究論文を収集し、統合して全体の傾向を整理するシステムティックレビューにより分析しました。はじめに抽出した 400 本の論文から条件を満たした 13 か国 29 本について検討しました。その結果、23 本の論文で、痛みがあると IADL の低下につながりやすいことが報告されていました。また、先行研究において、痛みがもの忘れや気分の落ち込み、外出や活動の制限を引き起こし、その結果として自立した生活を維持する力の低下に結びつくことが指摘されています。これらの知見により、高齢者の痛みの予防や軽減が、自立した生活を支えるうえで重要であることが示唆されます。

<期待される効果・今後の展開>

本研究において、痛みが IADL の低下と関係していることが示唆されたことから、高齢者が自立して生活を続けるためには、薬やリハビリなどによる痛みの管理が重要になると考えられます。今後は、痛む場所や痛みの強さ、頻度などに着目した研究を進めることで、高齢者が安心して生活できる社会づくりに役立つと期待できます。

<資金情報>

本研究は、日本学術振興会科学研究費助成事業 (JP24K05554 [CoBiA]) から助成を受けました。

【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院生活科学研究科
教授 鶴川 重和 (うかわ しげかず)
TEL : 06-6605-2897
E-mail : ukawa@omu.ac.jp

【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課
担当 : 谷
TEL : 06-6967-1834
E-mail : koho-list@ml.omu.ac.jp