

動物が高齢者の精神的健康に与える影響に関する研究の動向 ーペット飼育と動物介在活動に着目してー

A literature review of the effects of animals on mental health among elderly: Role of pet ownership and animal assisted activity

1K10C303 中村さとみ

主査 岡浩一朗先生

副査 石井香織先生

【目的】

近年、日本は超高齢社会に突入した。今後も増加が予測される高齢者の健康維持のため、平均寿命の延伸だけでなく、自立した生活が可能な健康寿命の延伸が重要な課題となっている。健康寿命の延伸には、精神的健康を良好に保つことが効果的であると考えられる。そこで本研究では、高齢者の精神的健康に対する方法として、動物との触れ合いにより精神的効果が期待されているアニマル・セラピーに着目した。

現在、日本の34.3%の世帯でペット動物が飼育されており、飼育者の多くはペット動物を人間と生活を共にする伴侶や仲間としてみなしている。このようなペット動物をコンパニオン・アニマルと呼ぶ。近年、コンパニオン・アニマルが人間にもたらす肯定的な効果が注目を集めており、その効果には生理的、社会的、心理的効果がある。コンパニオン・アニマルと人間の健康に関する研究では、肯定的な効果が数多く報告されている一方、否定的な報告や効果が見られないという報告も出ている。

動物が高齢者の精神的健康に及ぼす影響について体系的にはまとめられていない。そこで本研究では、ペット飼育と動物介在療法に着目し、動物が高齢者に与える影響に関する研究の動向を整理すること、また、今後の課題を検討することを目的とする。

【方法】

オンラインで提供されているデータベースであるGoogle Scholar, CiNii(Citation Information by NII), PubMedを用いて、「ペット飼育」、「コンパニオン・アニマル」、「高齢者」、「精神的健康」、「アニマル・セラピー」、「動物介在活動」などをキーワードに論文を検索した。検索の結果、本研究で取り上げた論文は、ペット飼育10編、ペットロス5編、動物介在療法と動物介在活動5編である。

【結果】

(1) ペット飼育

ペット飼育に関する論文において共通してみられた肯定的な効果は、主に、孤独感や抑うつ、ストレス

スの緩和、主観的幸福感やQOLの向上、社会的な対人交流の促進であった。また、ペット飼育から何らかの効果を得るためには、ペット動物に対する愛着度合いが関連していることが分かった。

(2) ペットロス

ペットロスの悲嘆の強さは個々によって異なるが、その要因については主に、ペットに対する愛着度とペットロスの原因が影響する。特に高齢者においては、ペットへの依存が大きい、ペットの喪失が深刻な状況を招く可能性がある。

(3) 動物介在療法・動物介在活動

動物介在療法、動物介在活動による効果は、うつ状態の改善、笑顔の増加や気分の向上、ストレスの低下、活動量の増加、関心が増加、施設スタッフや家族とのコミュニケーション増加であった。また、痛みの軽減、病気と死の受容などターミナル期の患者の精神的ケアとしても動物介在療法の導入が有効であることも明らかになり、動物介在療法が、幅広い対象者や様々な症状において有効な手段であることが認められた。さらに、動物介在活動が施設スタッフに与える影響が大きいことも報告されており、自宅でのペット飼育や施設での動物介在療法は、高齢化によって看護負担の増加が懸念されている現状を緩和させる効果が期待できる。

【考察】

動物が高齢者に及ぼす精神的効果は、肯定的な結果が多かったが、ペット飼育が一概に飼育者の健康を向上させるとは言えない。また、調査方法は研究ごとで異なっている部分が多かった。日本において、動物が人の健康に及ぼす影響に関しての調査研究は少なく、事例報告のみから始めた段階である。そのため、現段階では断定的な結論を出すことは難しいが、新たな分野として、今後の進展が期待される。今後の検討課題としては、(1)ペット飼育が有益となる高齢者の特徴や高齢者に適したペット動物の種類、(2)日本人用ペット尺度、(3)動物介在療法を行う専門家の育成や動物のためのガイドラインの作成、(4)動物介在活動の効果を活動時以外の日常生活にまで持続させる方法などが挙げられる。