

# ชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข: กรณีศึกษาผู้สูงอายุที่อายุเกินร้อยปี อำเภอภูหลวง จังหวัดเลย

## Long life with Happiness: A case study on over 100 years people in Phuluang District Loei Province.

บุญมา สุทธราวิรัตน์<sup>1</sup>

Boonma Soontaraviratana

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยกำหนดสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ใช้ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือในการวิจัย ศึกษาด้วยวิธีอนุมาณโดยการผสมผสานทั้งวิธีการปลายเปิดสัมภาษณ์เชิงลึก การสังเกตและการตีความ,วิเคราะห์เชิงเนื้อหา,การให้ความหมาย,แรงผลักดันรวมทั้งแบบแผน เก็บข้อมูลระหว่าง มกราคม-ธันวาคมพ.ศ.2555

ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยกำหนดสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ปัจจัยหลักได้แก่ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล ทั้งพันธุกรรม วิถีชีวิตสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ รวมถึงปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ส่วนปัจจัยด้านการจัดบริการสุขภาพไม่เชื่อมโยงต่อการมีสุขภาพดี

ในขั้นต่อไปควรมีการศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุที่อายุเกิน 100 ปีครอบคลุมทั้งจังหวัดเลย

**คำสำคัญ:** ผู้สูงอายุเกิน100ปี, ชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข, ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

### Abstract

This qualitative research aims to study health determinant that associated with long-life happiness. The researcher used as research tool. What deductive was used by mixed methodology. Data analysis by content analysis, interpret and meaning. The data collected from January to December 2012.

The research results that health determinant associated with long-life happiness. The main factors affecting good health were individual factors included genetic, life style and behavior. The socioeconomic and environment were associated with long-life happiness. The health services system were not stronger associated with elderly long-life happiness.

The next step should have extended the sample size for all over 100 years elderly in loei province.

**Keyword:** Over 100 year elderly, Long-life with happiness, Health determinant.

---

<sup>1</sup>

สาธารณสุขอำเภอเชียงคาน อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย โทร 042-821286 Email: isntisnt@gmail.com

Chiangkhan District Health office. Chiangkhan District Loei province. Tel 042-821286 Email: isntisnt@gmail.com

## ความเป็นมา

การมีชีวิตยืนยาวด้วยสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงและอยู่อย่างมีความสุขนับเป็นความต้องการสูงสุดในชีวิตของมนุษย์ทุกคน หากแต่มีไม่มากเท่าไรที่ก้าวผ่านไปอย่างมีความสุข คำถามที่ตามมาคือ “แล้วจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้มีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข?” หลายคนหลายครั้งที่พยายามหาคำตอบในหลายกระบวนทัศน์ (Paradigm) ซึ่งแตกต่างกันออกไป ในกระบวนทัศน์ของนักการสาธารณสุข ซึ่งใช้ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Health Determinants) เป็นกรอบแนวคิดในการอธิบายการมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีความสุข ปัจจัยที่สำคัญประกอบด้วย กรอบปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล (personal) ซึ่งประกอบด้วยพันธุกรรม (Genetic) และวิถีชีวิตสุขภาพ ความเชื่อรวมพฤติกรรม (Life Style and behavior) ปัจจัยด้านสังคมเศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม (Socioeconomics & Environment) และปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ (Health Service System) ซึ่งกรอบแนวคิดนี้ คำนำหน้าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะสุขภาพในแต่ละบุคคลก็จะมีคำนำหน้าที่แตกต่างกันออกไป เช่นผู้ป่วยธาลัสซีเมีย ปัจจัยด้านพันธุกรรมจะมีอิทธิพลกับสถานะสุขภาพค่อนข้างมาก หรือแรงงานก่อสร้าง ปัจจัยด้านวิถีชีวิตสุขภาพ, ปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมก็จะมีอิทธิพลกับสถานะสุขภาพค่อนข้างมาก เป็นต้น<sup>1</sup>

อำเภอภูหลวง เป็นอำเภอเล็กๆ ในจังหวัดเลย ตั้งอยู่ติดแนวอุทยานแห่งชาติภูหลวง ซึ่งเป็นเขตป่าที่อุดมสมบูรณ์แห่งหนึ่งของประเทศไทย มีประชากรประมาณ 24,000 คนเศษ มีวัฒนธรรมจารีตขนบธรรมเนียมประเพณีและวิถีชีวิตเหมือนคนอีสานตอนบนทั่วไป มีนิสัยรักความสงบเรียบง่าย สุกสนาน ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลักและอาชีพเสริมคือการขายสลากกินแบ่งรัฐบาลหรือที่ชาวบ้านเรียกว่าล็อตเตอรี่<sup>2</sup> ประชาชนชาวอำเภอภู

หลวง เป็นอำเภอหนึ่งที่ประชาชนมีอายุยืนยาวในลำดับต้นๆ ของประเทศไทย โดยพบว่ากลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 16.52 ของประชากรทั้งหมด<sup>3</sup> ในขณะที่อายุคาดเฉลี่ยเมื่อแรกเกิดในปี พ.ศ.2556 ของชายไทยเท่ากับ 71.1 และหญิงไทย เท่ากับ 78.1<sup>4</sup>

คำถามที่หลายคนอยากรู้คือ ปัจจัยอะไรที่ทำให้

“คนภูหลวง” มีอายุยืนยาวด้วยสุขภาพที่ดี? ต่างไม่มีคำตอบที่ชัดเจนชัดลงไป หากแต่ในบริบทของคนภูหลวง ซึ่งดำเนินชีวิตมายาวนาน อาจมีคำตอบในใจ แต่ทั้งนี้ คำตอบที่ได้รับจากการสอบถามมีหลากหลาย ขึ้นกับทัศนะของผู้ตอบ ซึ่งการศึกษานี้มีความพยายามที่จะค้นหาคำตอบที่ตรงตามความเป็นจริง หรือใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากที่สุด ทั้งนี้ ได้ใช้วิธีการในการเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลที่หลากหลาย ทั้งจากการบันทึกในแบบบันทึก การสอบถามบริบทและประวัติศาสตร์ สัมภาษณ์เชิงลึก สังเกต พฤติกรรม แวดล้อมอื่นๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นและใช้เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนยาวอย่างมีความสุข ของประชาชนภายใต้บริบทที่ใกล้เคียงกันต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยกำหนดสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีความสุข ในผู้สูงอายุที่อายุเกิน 100 ปี อำเภอภูหลวง จังหวัดเลย

## วัสดุ อุปกรณ์และวิธีการศึกษา

ขอบเขตการศึกษาด้านเนื้อหา

ศึกษาภายในกรอบแนวคิด ปัจจัยกำหนด

สุขภาพ

(Health Determinant) ประกอบด้วย

- ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคลประกอบด้วยพันธุกรรม  
วิถีชีวิตสุขภาพ ความเชื่อและพฤติกรรม
- ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ ประกอบด้วย  
ชนบทชนเมือง ประเพณี วัฒนธรรม เศรษฐฐานะ
- ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อม  
ทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมด้านชีวภาพ
- ปัจจัยด้านการจัดบริการสุขภาพ ประกอบด้วย  
จัดบริการสุขภาพทั้งภาครัฐและเอกชน

#### ขอบเขตการศึกษาด้านพื้นที่ ประชากรและ

#### เวลา

ผู้มีอายุตั้งแต่ 100 ปี ขึ้นไป อำเภอภูหลวง จังหวัดเลย จำนวน 3 คน ประกอบด้วยคุณตาพรหม มา อินทร์ชัยศรี อายุ 108 ปี คุณยายเข็ม อุทธบุรย์ อายุ 104 ปี และคุณยายแฝง วรรณสา อายุ 102 ปี โดยศึกษาระหว่าง มกราคม 2555 ถึง ธันวาคม 2555

#### วิธีการศึกษา

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ใช้การวิจัยเป็นเครื่องมือในการวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้แนวคิดปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Health Determinant) เป็นกรอบในการศึกษา โดยทบทวนวรรณกรรม เอกสาร ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ทั้งนี้ ดำเนินการค้นหากลุ่มตัวอย่างโดยตรวจสอบความถูกต้องจากข้อเท็จจริงและตรวจสอบจากทะเบียนราษฎร กระทรวงมหาดไทยและยืนยันความถูกต้องด้านอายุกับบุคคลโดยรอบพบกลุ่มตัวอย่างจำนวน 3 คน ดำเนินการศึกษาโดยกระบวนการที่หลากหลายทั้ง การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูล ณ จุดวิจัย ดำเนินการศึกษาริบท และสถานะความเป็นอยู่ของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการปลายเปิด (Open-ended) และการตีความ (interpret) และหาข้อมูลสนับสนุนจนสมบูรณ์ เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก การใช้แบบบันทึก ตรวจสอบข้อมูลด้วยการตรวจสอบสามเส้า (Tri-angulation) ทั้งข้อมูล

นักวิจัย ทฤษฎี และวิธีการ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาข้อสรุป การตีความ (interpret) และตรวจสอบความถูกต้องแม่นยำตรงตามกรอบแนวคิดการวิจัยและการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการอนุมาน (Deduction)<sup>5,6</sup> ใช้กรอบแนวคิดปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Health Determinants) ซึ่งประกอบด้วย

- ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล ประกอบด้วยพันธุกรรม (Genetic) และวิถีชีวิตสุขภาพ (Life Style) ความเชื่อ และพฤติกรรม (Behavior)
- ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ (socioeconomics)
- ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม (Environment)
- ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ (Health Service System)

#### ผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่า ประวัติโดยทั่วไป ผู้สูงอายุทั้ง 3 คนเป็นคนอำเภอภูหลวง จังหวัดเลยโดยกำเนิด ประกอบอาชีพเกษตรกรรมตลอดมา จนไม่สามารถประกอบอาชีพได้ โดยการทำนาเป็นอาชีพหลัก ปลูกข้าวเพื่อการบริโภคเท่านั้น ส่วนที่ปลูกเพื่อนำไปขายเช่น ข้าวโพด ฝ้าย ปอ และพืชผักสวนครัวทั่วไป ปัจจุบันทั้ง 3 คนสามารถเดินและช่วยเหลือตัวเองในการใช้ชีวิตประจำวันได้ แต่ก็ได้รับความช่วยเหลือจากลูกหลานในบางครั้ง โดยมีข้อมูลสถานะสุขภาพปัจจุบันดังตาราง 1

ผลการศึกษาปัจจัยกำหนดสุขภาพ  
รายละเอียด ดังนี้

- ด้านปัจเจกบุคคล
  - ด้านพันธุกรรม ผู้สูงอายุมีพันธุกรรมที่มีอายุ

ยืนยาวมีพ่อแม่ที่อายุเกิน 70 ปีทุกคนแต่ไม่ถึง 100 ปี อย่างไรก็ตามไม่พบพี่น้องที่มีอายุยืนยาวถึง 100 ปีแต่ในญาติสายตรงไม่ป่วยด้วยโรคทางพันธุกรรมปรากฏ และไม่พบว่าเป็นญาติสายตรงไม่เสียชีวิตด้วยการเจ็บป่วยในขณะที่อายุต่ำกว่า 70 ปี

• วิธีชีวิตสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ  
ดำเนินชีวิตบนพื้นฐานความเรียบง่าย วิธีชีวิต  
เกษตรกรรมดั้งเดิม การผลิตเพื่อการบริโภคเป็นหลัก  
กินอาหารพื้นบ้านทุกประเภทที่ไม่หวานและไม่มัน โดย  
ชอบกินปลาแม่น้ำและผักสดที่ปลูกเองในบริเวณบ้าน  
หรือตามหัวไร่ปลายนาที่ปลอดสารเคมี ช่วง 30 ปีหลัง  
ทำงานเล็กๆน้อยๆในบริเวณบ้าน เช่น ดายหญ้าฯลฯ  
ออกไปหาอาหารเก็บเห็ดตามป่า ผู้สูงอายุชายมี  
พฤติกรรมดื่มสุราขาว 40 ดีกรีบ้างในปริมาณไม่มาก  
และสูบบุหรี่ เป็นยาจกปลูกและชอยเองโดยใช้ใบตอง  
กล้วยพันสูบนอกจากนี้ผู้สูงอายุหญิงทั้งสองมีประวัติกิน  
หมากตั้งแต่อายุยังน้อย ไม่มีปัจจัยเสี่ยงเรื่อง  
เพศสัมพันธ์ ไม่เคยออกกำลังกายมีเพียงการประกอบ  
อาชีพเท่านั้นและเมื่อสูงวัยก็ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ  
ไม่พบความเสี่ยงทางเพศ หรือความเสี่ยงด้านอุบัติเหตุ  
จราจรหรืออื่นๆ ไม่พบปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อ  
อื่นๆ หรือโรคไร้เชื้อเรื้อรัง

ไม่มีประวัติการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบ มีเฉพาะ  
การประกอบอาชีพเกษตรกรรมและการเดินไปประกอบ  
อาชีพ ประเด็นที่สำคัญพร้อมทั้ง 3 คน คือผู้สูงอายุมี  
อารมณ์ที่แจ่มใสตลอดเวลา ไม่เครียด นับเป็นกลุ่มคนที่  
อารมณ์ดีกว่าบุคคลทั่วไป เมื่อสนทนาพูดคุยจะมี  
รอยยิ้มที่มุมปากตลอดเวลา หรืออาจเรียกว่า “ใบหน้า  
เป็นยิ้มตลอดเวลา” ซึ่งเป็นคำที่เหมาะสมที่สุด ไม่  
ทุกข์ ไม่เดือด ไม่ร้อน ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะบุคคล

• ปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านสังคมและเศรษฐกิจ  
ความเป็นอยู่ด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม  
ประเพณี จารีตต่างๆเป็นแบบพื้นบ้านอีสานตอนบน  
ทั่วไป มีวัฒนธรรมประเพณีการให้ความรัก เคารพ  
บุพการี ดูแลเอาใจใส่ บนพื้นฐานแห่งวัฒนธรรมที่ดีงาม  
มีงานบุญประเพณีที่เชื่อมโยงถึงการดูแลผู้สูงอายุ ซึ่ง  
ผู้สูงอายุทั้ง 3 คนได้รับความรักและเอาใจใส่  
โดยเฉพาะยายเข้ม และตาพรมา ส่วนยายแฝงซึ่ง  
อาศัยกับบุตรชายเนื่องจากบุตรสาวเสียชีวิตแล้วและมี  
ลูกคนเดียว จึงได้รับการดูแลจากบุตรชายและหลานๆ  
ซึ่งบางครั้งแสดงออกด้วยแววตาที่เศร้าหากมีการพูดถึง  
เรื่องบุตรสาว แต่โดยรวมได้รับความรักและการเอาใจ

ใส่ตามสมควร ส่วนเศรษฐกิจครอบครัวผู้สูงอายุอยู่ใน  
ระดับฐานะปานกลางถึงยากจน เมื่อเทียบกับครอบครัว  
อื่นๆในหมู่บ้าน แต่ยากจนในระดับที่พอมือพอกิน ไม่  
เดือดร้อนและไม่มีความกดดันจิตใจในระดับเศรษฐกิจ  
แต่สภาพที่พบ ผู้สูงอายุไม่ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้  
เลย แต่โดยทั่วไปครอบครัวผู้สูงอายุก็พอมือพอกินและมี  
ความสุข

• ปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านสิ่งแวดล้อม การ  
ดำเนิน

ชีวิตภายใต้สิ่งแวดล้อมที่สะอาด ไม่มีมลพิษ ครอบครัว  
ผู้สูงอายุทั้ง 3 คนไม่มีการทำการเกษตรที่ใช้สารเคมี  
บริเวณบ้านเป็นที่โล่ง ไม่แออัด ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเลย ใน  
ตำบลหนองคัน อำเภอกุหลวง อากาศในตำบลหนอง  
คันเป็นร่องอากาศระหว่างภูเขาสองลูกคือภูหอและภู  
หลวง อากาศที่ไหลลงมาจากอุทยานแห่งชาติภูหลวง  
เป็นอากาศที่บริสุทธิ์มากจากพื้นที่ป่าขนาดใหญ่ และ  
อากาศบริเวณดังกล่าวมีลมตลอดเวลาทั้งกลางวันและ  
กลางคืน นักวิจัยสังเกตจากบ้านของนักวิจัยเองก็อยู่ใน  
บริเวณดังกล่าว จะมีเสียงดังของหน้าต่างที่ถูกลมพัด  
ตลอดเวลา ส่วนปัจจัยด้านสังคมขนบธรรมเนียม  
ประเพณี คนภูหลวงมีจิตใจที่ดีงาม เบิกบานโอบอ้อม  
อารี ยิ้มแย้มแจ่มใส ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างดี  
เหมาะสมตามฐานะจากบุตรหลาน

• ปัจจัยกำหนดสุขภาพด้านระบบบริการ  
สุขภาพ

ผู้สูงอายุทั้งสาม ไม่เคยเข้ารับบริการสุขภาพเลยและไม่  
เคยรับบริการสุขภาพใดๆ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน คลินิก  
เอกชนหรือโรงพยาบาลของรัฐ ไม่เคยมีประวัติเจ็บป่วย  
ในอดีต มีเพียงยายเข้มที่ป่วยเป็นโรคฝีดาษตั้งแต่อายุ  
ประมาณ 10 ขวบ(ประมาณปี พ.ศ.2452) และได้รักษา  
แบบพื้นบ้านด้วยสมุนไพรและการเป่ามนต์ เนื่องจาก  
ในสมัยก่อนไม่มีสถานบริการสาธารณสุข จึงไม่พบ  
ประวัติการรับบริการสาธารณสุขทั้งส่งเสริมสุขภาพ  
ป้องกันโรค พื้นฟูสุขภาพหรือการรักษาพยาบาล จนกระ

ทั้งเมื่อสองปีก่อนหน้า คุณตาพรหมมาได้เริ่มรับยา รักษาภาวะความดันโลหิตสูง ดังนั้นอิทธิพลด้านการ จัดบริการสุขภาพ จึงมีอิทธิพลต่อสุขภาพผู้สูงอายุทั้ง 3 คน น้อยมาก ในบางครั้งก็เจ็บป่วยเล็กน้อยๆก็จะซื้อ ยามากินเองไม่นานอาการก็หาย ไม่ได้ไปรับการรักษา ในสถานบริการแต่อย่างใด

### สรุปและอภิปรายผล

การมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีสุข ปัจจัยที่มี อิทธิพล

หลายประการ เช่นปัจจัยส่วนบุคคล

พันธุกรรม นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ปรากฏ เด่นชัด โดยไม่พบญาติสายตรงที่มีโรคติดต่อทาง พันธุกรรม ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ธาลัสซีเมีย ฯลฯ ส่วนใหญ่เสียชีวิตเมื่ออายุเกิน 70 ปี ไม่ปรากฏความบกพร่องที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมซึ่ง ส่งผลต่อการเสียชีวิต

วิถีชีวิตสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ เป็นวิถี ชีวิตสุขภาพแบบดั้งเดิม ดำเนินชีวิตเพื่อความ สุขทางใจเป็นที่ตั้ง อารมณ์ดี การมีสุขภาพจิตที่ดี ไม่เครียด มองโลกในแง่ดีตลอดเวลา นำมาซึ่งความสุขและการมี สุขภาพทางกายที่ดีวิถีชีวิตสุขภาพการเพราะปลูกเพื่อ การบริโภคและ การดำรงชีวิตด้วยการปรุงอาหารแบบ พื้นบ้านที่เหมาะสม ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม นับเป็นสิ่ง สนับสนุนการมีสุขภาพดีและลดโรคเรื้อรังอย่างวิเศษสุด ส่วนพฤติกรรมสุขภาพที่พบจัดอยู่ในกลุ่มที่มีพฤติกรรม สุขภาพที่ดี เช่นยายเข้มและยายแฝง ไม่กินเนื้อเลย ชอบกินปลาแม่น้ำโดยการปรุงแบบการบั้งย่าง ชอบกิน ปลาทุและผักพื้นบ้าน ส่วนตาพรหมมากินอาหารทุก อย่างที่ลูกทำให้แต่อาหารที่ชอบมากคือปลาไหล โดย พบว่าเมื่ออายุ 103 ปี ตาพรหมยังไปหาปลาไหลเอง ได้ โดยชอบการปรุงแบบต้มเปรต และบั้งย่าง ส่วน พฤติกรรมด้านสิ่งแวดล้อมพบว่ายายแฝงและยายเข้มกิน หมากตั้งแต่อายุยังน้อยจนปัจจุบัน และตาพรหมมาสูบ ยาฉุนพันด้วยใบตองกล้วยมาตั้งแต่เป็นหนุ่มน้อย จน ปัจจุบันยังสูบอยู่ ส่วนสุรานั้น ตาพรหมมาดื่มในปริมาณ ไม่มากเวลาว่างงานเทศกาล จนอายุ 103 ปี จึงเลิกดื่ม พฤติกรรมทางเพศไม่พบความเสี่ยงใดๆ แต่ที่ไม่

ปรากฏเลยคือพฤติกรรมการออกกำลังกาย ทั้ง 3 คน ไม่เคยออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบเลย หากแต่วิถีชีวิต ในอดีต ใช้การเดินทางด้วยเท้าเป็นหลักในการเดินทาง รวมทั้งการไปประกอบอาชีพ ซึ่งต้องเดินในระยะ ทางไกลๆเป็นประจำทุกวันในช่วงวัยแรงงาน

ปัจจัยด้านสังคมและเศรษฐกิจ ครอบครัว ผู้สูงอายุอยู่ในระดับฐานะปานกลางถึงยากจน เมื่อ เทียบกับครอบครัวอื่นๆในหมู่บ้าน แต่ยากจนในระดับ ที่พอมีพอกิน ไม่เดือดร้อนและไม่มีความกดดันจิตใจใน ระดับเศรษฐกิจ ปัจจัยด้านนี้จะเชื่อมโยงถึง ขนบธรรมเนียมประเพณีของชาวพื้นบ้านอีสาน รวมทั้ง วัฒนธรรมการดูแลบิดามารดาโดยการใส่ใจของบุตร หลานในการดูแล รักษา ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ความรักความเอื้ออาทรและใส่ใจในบุพการี ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมของคนในสังคม ชนบท และความเชื่อต่างๆซึ่งส่งผลในด้านการส่งเสริม การมีสุขภาพดี นับเป็นภาพแห่งความสุขที่เกิดขึ้นใน บริบทสังคมในระดับชาวบ้าน ของประชาชนคนภูหลวง

ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ทั้งทางด้านกายภาพ และชีวภาพ ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว อย่างชัดเจน ผู้สูงอายุทั้ง 3 คนมีบ้านอยู่บริเวณติด แม่น้ำเลย ใน 3 หมู่บ้านมีอาณาบริเวณที่ติดกัน ใน บริเวณดังกล่าว เป็นตำแหน่งที่ลมเคลื่อนผ่านช่องเขา ระหว่างภูหลวงและภูหอ เป็นบริเวณที่มีลมตลอดเวลา โดยสังเกตจากหน้าต่างของบ้านจะมีเสียงดังตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน ส่งผลต่อการมีอากาศบริสุทธิ์ จากภูหลวงพัดผ่าน ใอน้ำและความชื้นที่พอเหมาะจาก แม่น้ำเลย เป็นตำแหน่งที่มีอากาศดีมาก ล้อมรอบด้วย ทุ่งนาและแม่น้ำเลย ส่วนการได้รับหรือโอกาสสัมผัส เชื้อโรคต่างๆ อาจมีการสัมผัสโรคที่มียุง หนูหรือแมง สาบเป็นพาหะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่มียุงเป็นพาหะ นำโรค

ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ ผู้สูงอายุทั้ง 3 คนไม่เคยได้รับการบริการสุขภาพเลย เคยได้รับเฉพาะ คำแนะนำเมื่อมีการเยี่ยมบ้านจากทีมสุขภาพในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาเท่านั้น ไม่เคยเข้ารับการรักษา ส่งเสริม สุขภาพ ป้องกันโรคหรือการฟื้นฟูสุขภาพใดๆ จากสถาน บริการทั้งภาครัฐและเอกชน ดังนั้น พอสรุปได้ว่า ระบบ บริการสุขภาพไม่มีอิทธิพลใดๆต่อการมีสุขภาพดีอย่าง

มีความสุขของผู้สูงอายุทั้ง 3 คน หากแต่ในระยะหลังประมาณ 3 ปี คุณตาพรมมาและคุณยายแฝงได้เริ่มรับยาควบคุมภาวะความดันโลหิตสูง และได้รับการเยี่ยมติดตามอย่างต่อเนื่องจากบุคลากรสาธารณสุขของโรงพยาบาลภูหลวง

เพื่อความครบถ้วนสมบูรณ์ของข้อมูลและสามารถเติมเต็มข้อมูลได้อย่างเหมาะสม รวมถึงการวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่มีประสิทธิภาพ ควรมีการติดตามศึกษาในระยะเวลาที่ยาวขึ้น โดยอาจใช้เวลา 3-5 ปี และควรมีการศึกษาด้วยขนาดกลุ่มตัวอย่างที่มากยิ่งขึ้นโดยมีกลุ่มตัวอย่างจำนวนพอเหมาะเพื่อมุมมองและการตีความที่เหมาะสมชัดเจนซึ่งสามารถดำเนินการวิจัยโดยใช้กรอบประชากรทั้งจังหวัดเลย จะส่งผลต่อการปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อประชาชนโดยทั่วไป

### กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลงได้จากความร่วมมือของหลายฝ่าย ทั้ง คปสอ.ภูหลวง ที่สนับสนุนงบประมาณที่ว่าการอำเภอภูหลวง องค์การบริหารส่วนตำบลหนองคัน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน สารวัตรกำนัน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเจ้าหน้าที่สาธารณสุขผู้รับผิดชอบหมู่บ้าน และที่ขาดไม่ได้ผู้ให้ข้อมูล ทั้งที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 ท่านรวมครอบครัวบุตรหลาน และผู้ให้ข้อมูลแวดล้อมที่รู้จักมักคุ้น ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

### เอกสารอ้างอิง

1. อ่ำพล จินดาวัฒนะ. ถามมาตอบไปเข้าใจ สุข. นนทบุรี. สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ. 2551.
2. คปสอ.ภูหลวง. สรุปรายงานประจำปีงบประมาณ 2553. เอกสารประกอบการประชุมคณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขระดับอำเภอ อำเภอภูหลวง ครั้งที่ 2/2554 พฤศจิกายน 2553.มปส. 2553.
3. สำนักทะเบียนอำเภอภูหลวง. . เอกสารประกอบการประชุมประจำเดือนหัวหน้าส่วนราชการ พฤศจิกายน 2553. มปส. 2553.
4. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สุขภาพคนไทย 2556. กรุงเทพมหานคร. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน). 2556.
5. ทวีศักดิ์ นพเกษร. วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เล่ม 1. นครราชสีมา. บริษัทโชคเจริญมาเก็ตติ้งจำกัด (CJM). 2548.
6. ชาย โพธิ์สิตา. ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด(มหาชน). 2547.

**Table and Figure****Table 1** Health status of over 100 years elderly in Phluang district Loei province.

Health Status	elderly		
	Mr.phomma	Mrs.khem	Mrs.phang
1. Eyes and vision	clear	vaguely	clear
2. Ear and hearing	bawl	bawl	bawl
3. Eating and nutrition	very well	very well	very well
4. Sleep and rest	8-10 hr./day	8-10 hr./day	8-10 hr./day
5. Excretion	normal	normal	normal
6. Stress and adaptation	sanguine	sanguine	sanguine
7. Intelligence and perception	good/narrative	good/narrative	good/narrative
8. Illness and treatment	HT treatment	no	HT treatment
9. Overall life style	self care	daughter care	self care

**Figure 1** Mr.phomma in chaisee 108 years. Mrs.Khem Uttaboon 104 years. Mrs.Phang wannasa 102 years.