

氏 名 ・ (本籍)	豊島 優人 (北海道)
専攻分野の名称	博士 (医学)
学位記番号	医博甲第 936 号
学位授与の日付	平成 29 年 3 月 22 日
学位授与の要件	学位規則第 4 条第 1 項該当
研究科・専攻	医学系研究科医学専攻
学位論文題名	Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan (日本の郊外農村地域における余暇時間活動と精神的苦痛)
論文審査委員	(主査) 教授 清水 徹男 (副査) 教授 長谷川 仁志 教授 美作 宗太郎

学位論文内容要旨

論文題目

Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan

(日本の郊外農村地域における余暇時間活動と精神的苦痛)

申請者氏名 豊島優人

研究目的

余暇時間の過ごし方は精神的健康を保つ上で重要な要素である。余暇時間活動は多くの身体的疾患による死亡率の減少や精神疾患のリスクの減少に関連があると報告されている。しかし、精神的苦痛があると余暇時間の身体活動を減少させる可能性が示唆されている。これまで、多くの先行研究で余暇時間の身体活動は精神的苦痛を減少させると報告されている。同様に、ボランティアなどの地域活動への参加は精神的苦痛を減少させると報告されている。このように、先行研究では余暇時間の身体活動あるいは地域活動と精神的健康との関連を検討したものがほとんどである。そこで、本研究では、郊外農村地域の住民を対象として身体活動およびボランティア活動を含めた余暇時間の活動内容を詳細に調べ、それらが精神的苦痛とどのように関連しているか検討することを目的とした。

研究方法

日本の北部に位置する郊外農村地域在住の30から79歳の住民16,996人を対象に自記式質問紙調査を行った。質問票では精神的健康の状態を定義するため、精神的苦痛を評価する指標の1つであるKessler Psychological Distress Scale (K6) 日本語版を用いた。K6のスコアが13点以上の群を精神的苦痛が高い群とした。余暇時間の活動については、以下の4つの領域、ボランティア活動（ボランティア活動）、身体活動（スポーツ大会・競技への参加）、屋外の活動（趣味での園芸・畑仕事・山仕事、山菜・きのこ・木の実の採取、釣り・狩り、自然散策・森林浴）および芸術活動（絵画・工芸・写真、短歌・俳句・随想・手紙、楽器演奏・歌謡、舞踊・ダンス・演劇）について、それらの頻度（習慣的、たまに、しない）を尋ねた。対象者の社会人口学的属性に関する調査項目は年齢、性、婚姻状態、同居者の有無、職業、教育歴である。質問票に回答した14,261人（回収率83.9%）のうち上記項目に完全回答を得た9,908人を分析対象とした。余暇活動の頻度は4

つの領域毎に集計した。まず、余暇時間の活動の頻度と精神的苦痛との関連についてロジスティック回帰分析を用いて分析した。そして、余暇時間活動の頻度と社会人口学的変数を同時に用いた多重ロジスティック回帰分析を行った。各分析は男女別を実施した。

研究成績

ボランティア活動、身体活動、屋外の活動および芸術活動の各領域について、それぞれ余暇時間の活動を行う頻度が高いと精神的苦痛が高い者が有意に少なくなるという関連が認められた（ボランティア活動（男性：OR=0.57；95%CI：0.31-1.04、女性：OR=0.33；95%CI：0.14-0.74）、身体活動（男性：OR=0.32；95%CI：0.15-0.69、女性：OR=0.07；95%CI：0.01-0.47）、屋外の活動（男性：OR=0.26；95%CI：0.17-0.40、女性：OR=0.29；95%CI：0.20-0.43）、芸術活動（男性：OR=0.39；95%CI：0.19-0.80、女性：OR=0.34；95%CI：0.18-0.63））。

社会人口学的変数を調整した多重ロジスティック回帰分析において、男女とも屋外の活動を行う頻度が高いと精神的苦痛が高い者が有意に少なくなるという関連が認められた（男性：OR=0.38；95%CI：0.23-0.63、女性：OR=0.39；95%CI：0.25-0.59）。また、女性において身体活動を行う頻度が高いと精神的苦痛の高い者が有意に少ないという関連が認められた（OR=0.09；95%CI：0.01-0.68）。

結論

地域住民において屋外の活動を行う頻度が高いこと、身体活動を行う頻度が高いことは、精神的苦痛の高い者が有意に少ないこととの関連性が認められた。今後のメンタルヘルス対策において、余暇時間に屋外の活動や身体活動を行う人が増えることが有効であると考えられた。

学位〔博士-甲〕論文審査結果の要旨

主査：清水徹男

申請者：豊島優人

論文題名：Leisure-time activities and psychological distress in a suburban community in Japan.

要旨

著者の研究は、論文内容要旨に示すように、秋田県の郊外農村地域在住の 30 から 79 歳の住民 16996 人を対象に、余暇時間の活動の 4 つの領域、すなわち、ボランティア活動、身体活動、屋外の活動および芸術活動、への参加頻度と、Kessler Psychological Distress Scale (K6) 得点 13 点以上を cut-off とした精神的苦痛の高低との関係を検討したものである。

本論文の斬新さ、重要性、実験方法の正確さ、表現の明瞭さは以下の通りである。

1) 斬新さ

余暇活動と精神的健康の関係について、従来の研究から余暇時間の活動の 4 つの領域、すなわち、ボランティア活動、身体活動、屋外の活動および芸術活動がそれぞれ単独で精神的苦痛を減少させる可能性が示唆されている。しかし、一つの集団において余暇時間の活動の 4 領域と精神的苦痛の関係について同時に検討した報告は稀である。本研究の斬新さは、余暇時間の活動の上述した 4 領域いずれへの参加は低い精神的苦痛と関連するが、厳密な統計解析をもちいると、それらのうち屋外の活動と身体活動のみが低い精神的苦痛と有意な関連を保つことを明らかにした点にある。

2) 重要性

屋外の活動と身体活動が精神的苦痛の軽減に寄与する可能性が示唆されたことは重要である。なぜならば、今後の地域住民のメンタルヘルス対策において、住民の屋外の活動と身体活動を促進するように介入することで住民の精神的健康を向上させることができる可能性が示されたからである。

3) 実験方法の正確性

多数の住民から高い回収率で得られたデータについて、正確な統計的手技を用いて検討を加えている。社会人口学的変数について多重ロジスティック回帰分析を用いて余暇活動の 4 領域と精神的苦痛の高低の関係について正確に解析している点は本研究の正確性を示すものである。

4) 表現の明瞭さ

これまでの報告では未解明であった地域住民の余暇活動の 4 領域と精神的苦痛の高低の関係を明らかにするための研究目的、方法、データの提示と解析、考察を完結、明瞭に記載していると考ええる。

以上述べたように、本論文は学位を授与するに十分値する研究と判定された。