



From BioPsychoSocial Medicine

家庭の外では、社会的サポートは、受けるより与えるほうが、抑うつ改善によさそうである

Giving social support to outside family can be a desirable buffer against depressive symptoms in community-dwelling older adults : Japan Gerontological Evaluation Study.

Tsuboi H, Hirai H, Kondo K :
Biopsychosoc Med 10 : 18, 2016

背景：うつ病または抑うつ状態は、個人のQOLを低下させるうえに、社会的負担も大きい。社会的サポートは、うつのバッファーになり得るため、その詳細を調査することは有益であろう。ここでは、社会的サポートを細分類し、対象者を層化し、抑うつ改善に役立つサポートの種類を導き出すことを目的とした。

方法：日本老年学的評価研究 (Japan Gerontological Evaluation Study : JAGES) 2006年調査データを用いて、65~100歳の男性11,869名、女性12,763名を対象とし、抑うつ度と各社会的サポートの関係を横断的に解析した。抑うつ度は、Geriatric Depression Scale (GDS) 15項目版自記式質問票を用い、社会的サポートは、「情緒的：話を聞く(受)/話をする(与)、手段的：世話をしてもらう(受)/世話をする(与)」の4項目に分類し、それぞれその対象となる人(伴侶/子/家族外)が「いる・いない」で評価した。なお、解析対象者は、自立生活のできるADLの者(手段的サポートを与えられる)、かつ、GDS得点 ≤ 10 の者(重度のうつにサポートは逆効果)とした。そして、年齢、重篤な疾患の有無、一人暮らしか否か、社会経済的因子(等価所得と教育年数)で調整し、男女別に層化して解析した。

結果：サポートは、おおむね、抑うつ度の低さに影響していた。中でも、「伴侶間のサポート」は、男女とも、授・受ともに低抑うつ度を規定する良好な因子であった。次にサポートの授・受で抑うつ度との関連性

を比較してみると、家族外との関係では、どの層においても、手段的・情緒的サポートともに、「与えるほう」が「受ける」よりも抑うつ度の低さと関係していた。一方、男性の「子から受ける情緒的サポート」と「家族外から受ける手段的サポート」は、うつに対して逆効果となっていた。

結論：高齢者の抑うつには、家族外との関係では、サポートを受けることよりも与えるほうが有効なようであった。また、伴侶間のサポートも重要であると確認できた。

解説：社会的サポートは、年齢・重篤な疾患・社会経済的因子に比較して、抑うつには影響の小さい因子ではあるが、他に比べ改善がしやすいのが特徴である。社会的サポートは、一般に抑うつに効果的ではあるが、例外も考慮しておくことが必要で、重度のうつの場合、子どもとの関係が微妙である場合、他人から世話を受けることへ抵抗感のある場合などである。しかしながら、多くの場合は、サポートは抑うつに対して良好な因子であり、夫婦間では特に有効なようである。今回の解析で判明したことは、家族外との関係性では、サポートを受けるよりも与えることのほうが抑うつとの有効な関連が認められたことである。人を助ける行為は精神的健康に好影響を与えるという本結果を支持する報告もあり、さらなる研究が期待される。

(金沢大学医薬保健研究域薬学系国際保健薬学研究室
坪井宏仁)