

震災前の社会的サポートでうつ発症リスク3割減

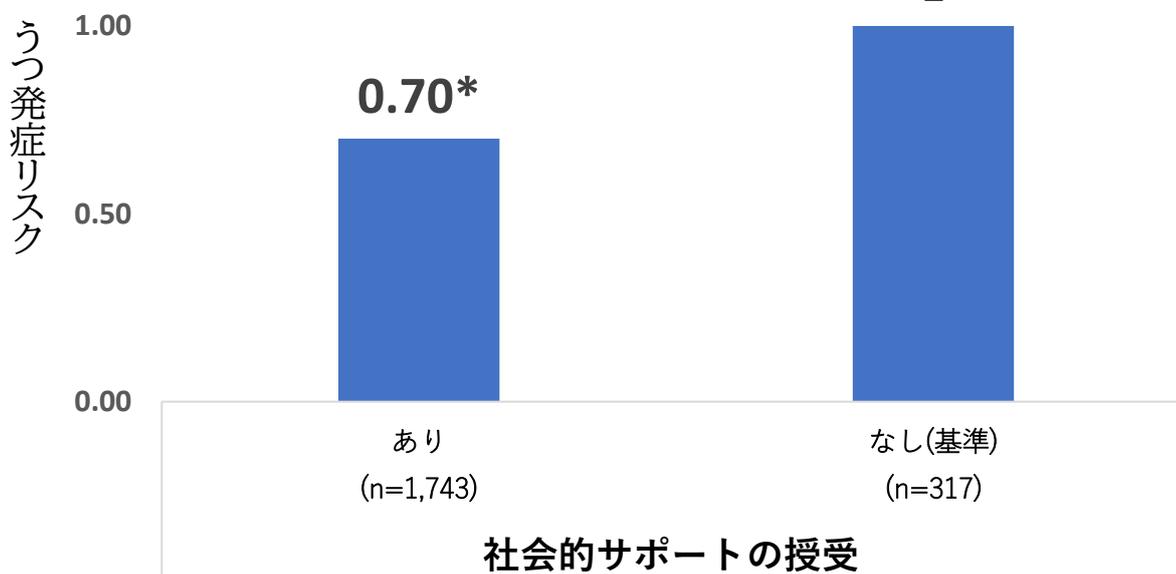
～東日本大震災前後の高齢者のデータ分析より～

震災前に社会的サポートがあるかどうかで、震災後のうつの発症リスクに違いはあるのでしょうか。本研究では、**震災前の社会的サポートの授受の有無と震災後のうつ発症の関連**を調べました。東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県岩沼市の65歳以上の高齢者のうち、震災前の2010年と震災後の2013年の両調査で回答が得られた3,567名分のデータを用いて、2010年にうつではなかった2,242名を分析の対象としました。その結果、震災前に社会的サポートの授受があった人は、なかった人と比べて、**震災後のうつ発症リスクが3割少なくなっていました**。日常からの社会的サポートの授受が、震災後のうつ発症の抑制に役立った可能性があります。

なお、本研究での「社会的サポートの授受がある」とは、心配事や愚痴を聞いてくれる人や聞いてあげる人がいることと、病気で寝込んだ時に世話や看病をしてくれる人やしてあげる人がいることとしました。

お問い合わせ先：国立保健医療科学院 国際協力研究部 主任研究官 佐々木由理 sasaki.y.aa@niph.go.jp

震災前の社会的サポートの授受があると 震災後のうつ発症リスクが3割少ない 1



- 「年齢」、「性別」、「所得」、「独居」、更に、震災による「家屋被害」および「身近な親族や友人との死別」の影響を調整しています。
- *は統計的に有意な関連があったことを示しています。

■背景

被災地の要配慮者である高齢者を対象とした、震災前の社会的サポートの授受※の有無と震災後の心理的問題の関連についての震災前後のデータを用いた分析はありませんでした。本研究では、震災前後のデータを用いて、震災前の社会的サポート授受の状況と、震災後1年以上経過後の高齢者のうつ発症の関連を調べました。※本研究で「社会的サポートの授受がある」とは、心配事や愚痴を聞いてくれる人や聞いてあげる人がいることと、病気で寝込んだ時に世話や看病をしてくれる人やしてあげる人がいることとしました。

■対象と方法

東日本大震災で大きな被害を受けた宮城県岩沼市の65歳以上の高齢者を対象に、震災前の2010年8月と震災後の2013年10月に調査した3,567名のデータを用いました。うつ症状は、高齢者用うつ尺度(15項目版 geriatric depression scale)を用いて評価し、2010年調査時にうつではなかった2,242名の高齢者を分析の対象としました。なお、本研究にあたっては、「年齢」、「性別」、「所得」、「独居」、更に、震災による「家屋被害」および「身近な親族や友人との死別」の影響を統計学的に調整しています。

■結果

震災後にうつを発症した高齢者は、16.2% (363名)でした。震災前に社会的サポートの授受があった高齢者は、それ以外の高齢者に比べて、震災後のうつ発症リスクが3割少なくなっていました。また、震災前に社会的サポートの授受があった人で震災による「家屋被害」、「身近な親族と友人との死別」のいずれも経験した人は、それ以外の人に比べて、うつ発症リスクが1.34倍であったのに対して、震災前の社会的サポートがなく、それらの震災被害を経験した人のうつ発症リスクは1.70倍でした。

■結論

社会的・経済的な高齢者の背景や震災被害の影響を調整しても、震災前に社会的サポートの授受があることが、うつ発症リスクを抑制していることがわかりました。

■本研究の意義

本研究により、震災前の社会的サポートの授受の有無が、震災後の高齢者の心理面に影響があることがわかり、日常からの人とのつながりが心理面に与える影響の大きさの一端を明らかにすることができました。これにより、高齢者が社会的活動への参加などを日常から行い、社会との繋がりを持てる環境づくりをすることの重要性を示すことができました。

■発表論文

Sasaki Y, Aida J, Tsuji T, Koyama S, Tsuboya T, Saito T, Kondo K, Kawachi I: Pre-disaster social support is protective for onset of post-disaster depression: Prospective study from the Great East Japan Earthquake & Tsunami. *Scientific Reports*, 2019;9:19427, doi.org/10.1038/s41598-019-55953-7.

■謝辞

研究にご協力いただきました岩沼市の皆様・岩沼市役所の皆様に感謝申し上げます。
本研究は米国衛生研究所(NIH)、厚生労働省、文部科学省などから研究費の援助を受けて行われました。