

新型コロナ対策への示唆

オンラインでの交流をしている人は うつ発症リスクが3割少ない(オッズ比)

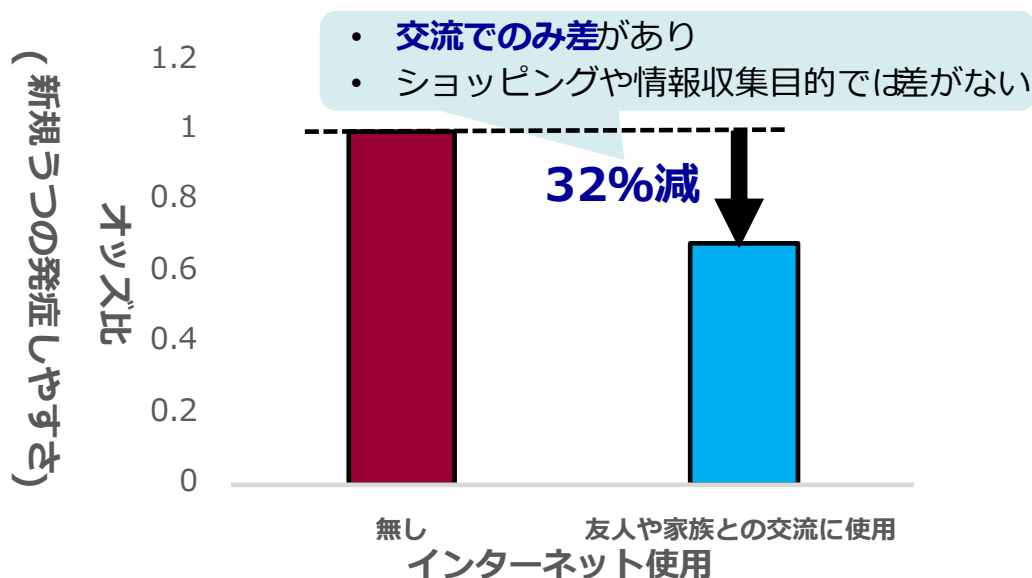
現在、新型コロナウイルス感染症が流行し、人との対面交流が控えられています。特に社会的に孤立した高齢者は、抑うつ傾向が高いことが明らかになっています。そこで、感染リスクが抑えられるインターネットを用いた非対面交流がうつ発症を予防できるかを、65歳以上の高齢者9199名を2013年から3年間追跡したデータを用いて分析しました。インターネットを友人や家族との交流手段として使用していた人は、3年後のうつ発症リスク(オッズ比)が約3割少なかったことがわかりました。一方、ショッピングや情報収集目的でのインターネット使用ではそのような結果は見られませんでした。

お問合せ先： ハーバード大学公衆衛生大学院 武見フェロー 中込敦士 bay2item@yahoo.co.jp

ネット交流している人はうつ発症3割少ない

高齢者9199名を2013年から3年間追跡

うつ発症率は、無し群 11.5% vs ネット交流群で 8.1%



年齢、年齢、性別、手段的日常生活動作、慢性疾患数、婚姻状況、独居、収入、教育歴、就労の有無、友人との対面交流、情緒的ソーシャルサポートの影響を調整しています。

■背景

新型コロナウイルス感染症が流行し、人との対面交流が控えられています。特に社会的に孤立した高齢者は、抑うつ傾向が高いことが明らかになっています。感染リスクが抑えられるインターネットを用いた非対面交流が注目されていますが、うつ病などの予防に有効かは分かっていませんでした。

■対象と方法

2013年に実施したJAGES(Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究)調査に参加しうつ症状のない65歳以上の高齢者9199名を約3年間追跡し、インターネット使用とうつ発症との関連について分析しました。インターネット使用は目的別に評価し(友人や家族との交流、ソーシャルメディア、情報収集、医療施設の検索、薬やビタミン剤の購入、オンラインショッピング、オンラインバンキング)、うつ症状は高齢者用うつ尺度(15項目版geriatric depression scale)5点以上、もしくは治療中かどうかで発症を定義しました。年齢、性別、手段的日常生活動作、慢性疾患数、婚姻状況、独居、収入、教育歴、就労の有無、友人との対面交流、情緒的ソーシャルサポートを調整して統計学的な評価を行いました。

■結果

インターネットを使用していた人のうち、友人や家族との交流目的に使用している人が最も多く52.1%を占めました。年齢、性別、手段的日常生活動作、慢性疾患数、婚姻状況、独居、収入、教育歴、就労の有無、友人との対面交流、情緒的ソーシャルサポートを調整しその影響を取り除いた結果、友人や家族との交流を目的にインターネットを使用していた人はうつ発症リスクが低いことがわかりました(オッズ比0.68、95%信頼区間:0.51-0.89)。友人や家族との交流を目的にインターネットを使用していた人のうつの予測発症率は8.1%(95%信頼区間:6.2-10.1%)であり、インターネットを使用していなかった人と比較して3.4%低下していました(インターネットを使用していなかった人の予測発症率:11.5%(95%信頼区間:10.6-12.3%)。他のインターネット利用目的ではそのような結果は見られませんでした。

■結論

友人や家族との交流を目的にインターネット使用していた人では、うつ発症が少ないことわかりました。

■本研究の意義

新型コロナウイルス感染症流行に伴い、新しい生活様式への移行が求められています。特に重症化リスクの高い高齢者においてはインターネットなどを利用した非対面交流の重要性が増しています。本研究は、インターネットを使った友人や家族との交流によりうつなどの精神的不調を予防できる可能性を示しました。

■発表論文

Atsushi Nakagomi, Koichiro Shiba, Katsunori Kondo, and Ichiro Kawachi. Can Online Communication Prevent Depression Among Older People? A Longitudinal Analysis. *Journal of Applied Gerontology*. 2020. doi: 10.1177/0733464820982147. Online ahead of print.

■謝辞

本研究は、JSPS科研費、厚生労働科学研究費補助金、国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター長寿医療研究開発費、国立研究開発法人科学技術振興機構などの助成を受けて実施しました。記して深謝します。