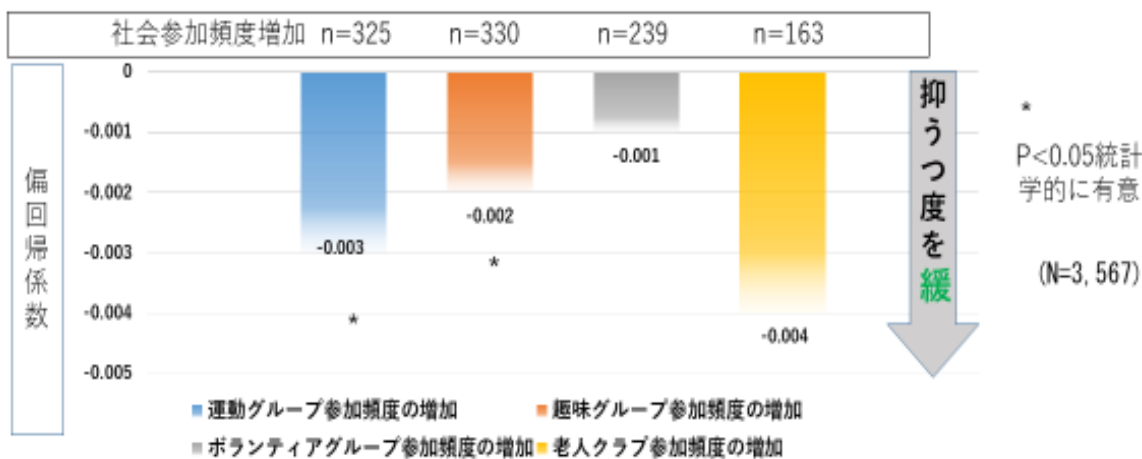


運動グループと趣味グループへの参加増加が抑うつ悪化を予防 ～東日本大震災前後の高齢者を調査～

社会参加が、抑うつ傾向の軽減や精神的状態の改善に効果があることが多くの研究で明らかにされています。しかし、東日本大震災の後、高齢者における社会参加が精神的状態に及ぼす影響は十分に明らかにされていません。本研究では、東日本大震災の被災地である宮城県岩沼市に在住する65歳以上の全高齢者の3,567名について、震災前の2010年と震災後の2013年の調査で得たデータを分析しました。その結果、震災前から震災後にかけて、運動グループと趣味グループへの参加頻度が増加した人では、抑うつ度が低くなり、抑うつ度の悪化の予防につながる可能性が示唆されました。

お問合せ先： 千葉大学大学院 予防医学センター 特任助教 章 ぶん zhangw09@chiba-u.jp

震災前後の抑うつ度の変化との関連の向きと強さ



統計学的に影響を考慮した因子

- 「震災前」年齢、性別、教育歴
- 「震災前後の変化」喫煙、飲酒、就労、経済状況、手段的日常生活動作能力
- 「震災後」家屋被害、家族または親友との死別

■ 背景

高齢者における震災前後のスポーツグループ参加頻度の変化が、抑うつ度の変化と負の関連を示すことが報告されている (Tsuji T. et al. 2017)。しかしながら、スポーツ以外の社会参加でも同様の関連が見られるのかは明らかになっていない。本研究は、東日本大震災前後に得られたデータを用いて、高齢者における震災前後の4種類(運動グループ、趣味グループ、ボランティアグループ、老人クラブ)の社会参加頻度の変化と抑うつ度の変化との関連を検証することを目的とした。

■ 対象と方法

宮城県岩沼市に在住する65歳以上の全高齢者を対象に実施した、震災前(2010年)と後(2013年)の郵送調査の両方への回答が得られた3,567人を分析対象とした。両年の調査とも、運動グループ、趣味グループ、ボランティアグループ、老人クラブへの参加頻度、抑うつ度を評価しました。抑うつ度は高齢者用うつ尺度(GDS)15項目版で評価し、震災前後変化を把握した。多重線形回帰モデルを用い、各グループ参加頻度の変化とGDS得点の変化との関連を検証した。ベースラインの年齢、性別、教育歴、震災前後の喫煙、飲酒、就労、経済状況、手段的日常生活動作能力の変化や、震災に伴う家屋被害、家族または親友との死別などの要因の影響を統計学的に調整した。

■ 結果

震災前後の変化(平均)はそれぞれ、運動グループへの参加頻度:+0.36日/年、趣味グループへの参加頻度:-5.63日/年、ボランティアグループへの参加頻度:+0.51日/年、老人クラブへの参加頻度:-1.45日/年、うつ尺度得点:+0.13点でした。震災前後の抑うつ度の変化との関連性の強さ(β は大きいほど強い)と方向(正は悪化/負は緩和)は、運動グループへの参加頻度で $\beta = -0.003(P=0.01)$ 、趣味グループへの参加頻度で $\beta = -0.002(P=0.04)$ で有意な関連がみられた。一方、震災前後の抑うつ度の変化とボランティアグループへの参加頻度の変化、老人クラブへの参加頻度の変化の間には有意な関連は見られなかった。

■ 結論

震災前から震災後にかけての、高齢者における運動グループと趣味グループへの参加頻度の増加は、震災による生活環境の変化の影響を除外しても、抑うつ度の悪化の予防に有意につながることが示された。

■ 本研究の意義

本研究では、先行研究で報告されているスポーツの他に、震災前後における趣味のグループへの参加頻度の増加が、抑うつ度の緩和と関連することが確認された。今後の大規模自然災害に備え、スポーツや趣味に取り組める集まりの機会を提供することは、高齢者の抑うつ度の緩和に有効かもしれない。

書誌情報

Zhang W, Tsuji T, Yokoyama M, Ide K, Aida J, Kawachi I, Kondo K. Increased frequency of participation in civic associations and reduced depressive symptoms: Prospective study of older Japanese survivors of the Great Eastern Japan Earthquake. *Soc Sci Med.* 2021 Mar 8;276:113827. doi: 10.1016/j.socscimed.2021.113827. Online ahead of print.

■ 謝辞

研究にご協力いただきました岩沼市の皆様および岩沼市役所の皆様にこころから感謝いたします。本研究は、アメリカ国立衛生研究所(NIH)、厚生労働省、文部科学省などから研究費の助成を受けて実施しました。