

疫学的アプローチによる学生のメンタルヘルス支援 に向けたシステム構築：うつ症状 九州大学P&P研究 EQU SITE Study 4

高柳, 茂美
九州大学健康科学センター

福盛, 英明
九州大学健康科学センター

一宮, 厚
九州大学健康科学センター

熊谷, 秋三
九州大学健康科学センター

<https://doi.org/10.15017/20706>

出版情報：健康科学. 33, pp.83-86, 2011-03-25. 九州大学健康科学センター
バージョン：
権利関係：

—研究資料—

疫学的アプローチによる学生のメンタルヘルス支援に向けた システム構築:うつ症状

九州大学P&P研究 EQU SITE Study 4

高柳茂美*, 福盛英明, 一宮 厚, 熊谷秋三

Epidemiological study toward constructing a mental health care system on
campus: depression

Shigemi TAKAYANAGI*, Hideaki FUKUMORI, Atsushi ICHIMIYA and Shuzo
KUMAGAI

要 旨

九州大学 P&P プロジェクト EQU SITE Study に参加した 1 年生の初年度のうつ症状の実態ならびに主観的健康感、主観的ストレス、生活習慣との関連性について検討した。その結果、主観的健康感やキャンパス生活の満足感が高く、主観的ストレスが低いほど、うつ症状の自己評価尺度である CES-D 得点の低いことが示唆された。また、生活習慣項目では、規則正しい生活を送り、主観的な睡眠の充足度が高いほど CES-D 得点が低いことが示された。朝食の摂取頻度や平日の睡眠時間、住居形態、課外活動の有無については、男女で異なる結果となった。女子は毎日朝食を摂取し、適度な睡眠時間をとっている者、男子は自宅に住み、課外活動をしている者が CES-D 得点の低いことが報告された。

キーワード: EQU SITE Study, メンタルヘルス, 支援システム, うつ

(Journal of Health Science, Kyushu University, 33: 83-86, 2011)

目 的

複雑化した現代社会はストレスにさらされる機会も多く、うつ病や心身症などが増加している。また、近年における自殺者数の増加は深刻な社会問題でもある。わが国においても自殺予防に向けたうつ病予防の重要性が指摘されている¹⁾。しかし、大学生のうつ症状の実態については明確な見解が得られていないのが現状で

ある。

九州大学教育研究プログラム・研究拠点形成プロジェクト (P&P プロジェクト) EQU SITE Study では、1 年生全員を対象として、メンタルヘルス、ストレス対処能力、生活習慣、身体活動量、就学状況等について卒業までの追跡調査を行い、メンタルヘルス維持のための教育および業務を交えた支援体制づくりを構築する

ことを目的としている。

本研究においては、P&P プロジェクト EQU SITE Studyに参加した1年生の初年度のうつ症状の実態ならびに生活習慣との関連性について報告する。

方法

1. 対象

九州大学 P&P プロジェクト・EQU SITE Studyに参加した平成 22 年度入学 1 年生で、有効回答が得られた 2041 名 (男子 1412 名, 女子 623 名)。

2. 調査時期

初年度は、生活習慣が安定する 5 月中旬以降から 6 月中旬までのおよそ 1 ヶ月間で配布・回収を行った。

3. 調査項目

- ・生活習慣行動調査：オリジナルアンケート調査
- ・主観的健康度：4 段階の健康に対する自己評価
- ・うつ状態調査：自己記入式抑うつ性尺度 (the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale ; CES-D)²⁾

CES-D は、抑うつ気分、食欲低下、不眠、罪責感、無価値観、絶望感、精神運動性の減退に関する 20 項目の質問肢からなる。各項目について過去 1 週間に経験した頻度を「ない (0 点)」「1-2 日 (1 点)」「3-4 日 (2 点)」「5 日以上 (3 点)」の 4 件法で回答し、得点が高いほど抑うつが強いことを示す。

16 点を cut-off point とし、0-15 点が正常域、16 点以上が気分障害域となる。

4. 調査方法

本調査は健康・スポーツ科学演習授業時に配布・回収を行った。

結果

CES-D 得点と主観的健康感、主観的ストレス、生活習慣項目のクロス集計の結果を以下に示す。

うつ症状の自己評価尺度である CES-D の得点は男子 12.29 ± 8.24 (N=1412)、女子 11.83 ± 7.42 (N=623) で男女に差はなかった。気分障害域である 16 点以上の割合は男子 27.7% (391 名)、女子 25% (156 名) であった。

男女とも『主観的健康感』が高い者ほど、CES-D 得点が低かった (表 1)。

『主観的ストレス』に関しては、主観的ストレスを感じる者ほど CES-D 得点が高かった (表 2)

『キャンパスでの学生生活の満足感』については満足している者ほど男女とも CES-D 得点が低かった(表

3)。

生活状況および生活習慣との関連では、男女とも、規則正しい生活をしている者ほど CES-D 得点が低かった(表 4)。

朝食摂取の頻度に関しては、男子は有意差は認められなかったが、女子は「ほとんど毎日食べる」が CES-D 得点が低かった(表 5)。

平日の睡眠時間に関しては、男子は有意差は見られなかったが、女子は、「5~6 時間」「6~7 時間」の睡眠時間をとっている者ほど CES-D 得点が低く、「4 時間未満」「8 時間以上」の睡眠時間の者は CES-D 得点が高かった (表 6)。このことから、女子は睡眠時間が多すぎても少なすぎても CES-D 得点が高いことが示唆された。

主観的な睡眠の充足感が高い者ほど、男女とも CES-D 得点が低かった (表 7)。

住居形態については、女子は有意差は見られなかったが、男子は「間借り」が CES-D 得点が高く、「自宅」は低かった(表 8)。

課外活動の参加の有無は、女子は差は見られなかったが、男子は課外活動に参加している者の方が CES-D 得点が低かった(表 9)。

経済的状況、飲酒に関しては男女とも CES-D 得点に差は見られなかった。

以上のことより、主観的健康感やキャンパス生活の満足感が高く、主観的ストレスが低いほど、CES-D 得点の低いことが示唆された。また、生活習慣項目では、規則正しい生活を送り、主観的な睡眠の充足度が高い者ほど CES-D 得点が低いことが示された。

朝食の摂取頻度や平日の睡眠時間については、男子は関連が見られなかったが、女子は毎日朝食を摂取し、適度な睡眠時間をとっている者が CES-D 得点が低く、男女の傾向に違いが見られた。

逆に、住居形態や課外活動の有無は、女子に差は認められなかったが、男子は自宅に住み、課外活動をしている者が CES-D 得点が低いことが示された。

謝辞

本プログラムは平成 22 年度九州大学教育研究プログラム・研究拠点形成プロジェクト (研究代表者：熊谷秋三) を受けて行われるものである。

文献

- 1) 今田寛睦, 川上憲人(2005): うつ対策と疫学研究. 公

衆衛生. 69: 363-366. 2005.

- 2) 島 悟, 鹿野達男, 北村俊則, 浅井昌弘(1985): 新しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神医学, 27, 717-723.

表 1 主観的健康感と CES-D 得点

	非常に健康である	健康である	あまり健康でない	全く健康でない	
男子	8.95±7.24	12.06±7.58	17.01±9.68	21.13±14.22	**
女子	8.01±5.33	11.92±7.13	17.37±9.38	0	**

**p<.001

表 2. 主観的ストレスから見た CES-D 得点

	1.ほとんどない	2.たまに感じる	3.よく感じる	4.いつも感じる	
男子	8.38±6.96	11.56±6.62	18.35±7.77	28.78±13.87	**
女子	6.57±4.57	11.42±5.99	17.47±8.28	23.43±14.76	**

**p<.001

表 3. 学生生活満足度から見た CES-D 得点

	1.非常に満足している	2.かなり満足している	3.どちらともいえない	4.あまり満足していない	5.まったく満足していない	
男子	7.86±7.49	10.0±6.60	13.49±7.33	17.06±9.42	22.39±11.81	**
女子	6.70±4.26	9.96±5.98	14.05±7.50	17.75±9.20	21.65±9.24	**

表 4. 規則正しい生活から見た CES-D 得点

	1.非常に規則正しい	2.まあまあ規則正しい	3.あまり規則正しくない	4.非常に不規則	
男子	9.63±8.54	10.73±7.08	13.82±7.94	19.66±11.76	**
女子	8.64±5.00	11.08±7.35	12.95±7.00	18.38±8.40	**

**p<.001

表 5. 平日の朝食摂取から見た CES-D 得点

	1.ほとんど食べない	2.時々食べる	3.ほとんど毎日食べる	
男子	14.78±10.48	12.86±8.42	11.76±7.72	
女子	12.20±6.03	14.61±7.89	11.54±7.41	*

*p<.05

表 6. 平日の睡眠時間から見た CES-D 得点

	①4 時間未満	②4~5 時間未満	③5~6 時間未満	④6~7 時間未満	⑤7~8 時間未満	⑥8 時間以上	
男子	15.33±9.18	13.29±9.50	12.09±7.48	11.77±7.89	11.73±9.21	17.00±11.17	
女子	16.02±9.19	12.94±7.78	11.08±6.60	11.52±7.38	12.61±8.94	13.50±12.44	**

**p<.001

表7. 主観的睡眠の充足感から見た CES-D 得点

	1.足りている	2.まあまあ足りている	3.あまり足りていない	4.全く不十分	
男子	10.23±7.62	10.75±6.99	13.72±8.27	17.45±10.84	**
女子	9.76±6.40	10.48±6.84	12.52±7.31	17.57±8.70	*
				**p<.001	*p<.05

表8. 住居形態から見た CES-D 得点

	①自宅	②アパート	③食事つきアパート	④間借り	⑤学生寮	⑥その他	
男子	11.84±9.32	12.18±8.05	13.21±9.58	16.68±10.50	13.54±8.26	11.94±8.84	**
女子	11.01±7.14	11.97±7.64	11.67±6.34	13.17±9.45	13.55±6.75	15.99±7.93	
							**p<.001

表9. 課外活動の有意から見た CES-D 得点

	していない	している	
男子	13.09±9.43	12.12±7.98	*
女子	12.73±7.55	11.57±7.37	
			*p<.05

男子 (N=1412)

女子 (N=626)