

精神的健康パターンの分類の試みとその特性

橋本, 公雄
Institute of Health Science Kyushu University

徳永, 幹雄
Institute of Health Science Kyushu University

高柳, 茂美
Institute of Health Science Kyushu University

<https://doi.org/10.15017/608>

出版情報 : 健康科学. 16, pp.49-56, 1994-03-15. 九州大学健康科学センター
バージョン : published
権利関係 :



精神的健康パターンの分類の試みとその特性

橋本公雄 徳永幹雄 高柳茂美

A Study on Characteristics of Mental Health Pattern

Kimio HASHIMOTO, Mikio TOKUNAGA and Shigemi TAKAYANAGI

Summary

The purpose of this study was to clarify the characteristics of mental health patterns which were classified based on the concept of stress and Quality of Life(QOL).

384 male and female adults who participated in the "Health Promotion Center", carried out at the Institute of Health Science in Kyusyu University, were selected as subjects in this study. They were given a physical fitness test, a medical check and a questionnaire relating to life style, including a stress check list and a life satisfaction scale developed by the authors(1991). The stress check list consisted of 9 items while the life satisfaction scale consisted of 6 items in which each item was scored on a scale of 1 to 4 point.

Based on a mean and standard deviation of each scale score for all subjects, four mental health patterns, "Hatsu-Ratsu", "Yuu-Yuu", "Huu-Huu" and "Heto-Heto", were classified, and the relationship, including some variables relating to health, was analyzed.

The results of the analysis indicated that there was a significant relationship between aging and the mental health patterns ($\chi^2 = 27.523$, $p < .01$), and the rate of the "Hatsu-Ratsu pattern" increased for the aged. Regarding physical fitness, a significant relationship in the mental health patterns was found in the subjective evaluation of physical fitness for both male and female (male : $F = 4.792$, $p < .01$; female : $F = 8.569$, $p < .01$), but not in actual physical fitness level. In addition, there were many significant relationship between the mental health patterns and the variables relating to life style, and the life style of the subjects who indicated the "Hatsu-Ratsu pattern" was the best on preserving their health, but it was not good for the "Heto-Heto pattern".

The results of this study suggested that the four mental health patterns, "Hatsu-Ratsu", "Yuu-Yuu", "Huu-Huu" and "Heto-Heto", were reflected in each life style.

Key words : Male and female adults, Mental health pattern, Life style, Physical fitness, Medical check

(Journal of Health Science, Kyushu University 16 : 49-56, 1994)

目 的

筆者ら⁷⁾は既にクオリティ・オブ・ライフ（以下、QOLと略す。）の概念を用いて、生活の満足感・充実感を測定する尺度を作成し、新しい健康度指標となり得るかどうかを検討した。その結果、QOL尺度によって測定された「生活の満足度」はストレス度と負、健康状態と正の有意な相関関係がみられ、生活に満足している者ほどストレス度は低く、健康度が高いことが指摘された。特にストレス度との密接な関連が指摘され、新しいメンタルヘルスを測定する尺度として可能であることが示唆された。

ところで、ストレスやこころの問題は今や国民の関心事の1つでもあり、厚生省の調査⁸⁾によると、2人に1人は何らかのストレスを感じて生活をしていることが報告されている。しかし、Selye⁹⁾が「ストレスは人生にとって彩りを添えるスパイスのようなものである」と述べるまでもなく、我々の日常生活に最適なストレスは必要不可欠である。従って、メンタルヘルスを考えていくとき、ストレス度が高いか低いだけで健康度をみるには無理があるように思われる。例えば、筆者ら⁷⁾の研究結果を例にとると、ストレス度が低い者ほど生活の満足感・充実感が高いという関係がみられたとしても、現実にはストレス度が低くても何となく張りのない生活をしている者もいれば、逆にストレス度が高くても生き生きと充実した生活を送っている者もいるのである。このように考えると、ストレス度の軸にもう1つの軸が必要となってくるのがわかる。

そこで、筆者ら¹¹⁾はストレスの概念とQOLの概念を組み合わせて、メンタルヘルスを捉え、その人の生活のあり様をみていこうと考えた。そして、図1に示すように、ストレス度と生活の満足度(QOL得点)の2軸から「はつらつ型」「ゆうゆう型」「ふうふう型」「へとへと型」の4つの精神的健康パターンを分類した。「はつらつ型」はストレス度が低く、生活の満足度が高いパターンであり、「ゆうゆう型」はストレス度が低く、生活の満足度も低いパターンである。また、「ふうふう型」はストレス度が高く、生活の満足度も高いパターンであり、「へとへと型」はストレス度が高く、生活の満足度は低いパターンである。従って、「はつらつ型」が最も精神的に健康的なパターンであり、逆に「へとへと型」は最も不健康的なパターンとなる。「ゆうゆう型」は一応健康的ではあるが、平凡な生活をしているパターンといえる。

低 ← 生活の満足度(QOL) → 高

ゆうゆう型 (Yuu-Yuu)	はつらつ型 (Hatsu-Ratsu)	低 ↑ ストレス度(SCL) ↓ 高
へとへと型 (Heto-Heto)	ふうふう型 (Huu-Huu)	

Fig 1. Classification of Four Mental Health Patterns : Hatsu-Ratsu, Yuu-Yuu, Huu-Huu, Heto-Heto.

本研究の目的はこの4つの精神的健康パターンの特性を形態・体力、生活習慣、さらには血圧値や血液生化学的分析といった医学的検査結果との関連で分析しようとするものである。

方 法

1. 対 象

対象は九州大学健康科学センターが実施した健康外来(福岡県内一般市民)、および春日外来(春日市市民)に参加した男性188名、女性195名の合計383名である。

2. 調査測定時期 1989年9月～1991年7月

3. 方 法

1) 調査内容

健康状態や生活習慣に関する調査には、九州大学健康科学センターが健康外来用に作成した『九健式・健康と生活習慣に関する調査票』を用いた。本調査票の内容は認知的体力、睡眠、休養、運動・スポーツ、健康、ストレス度、生活の満足感、生活リズム、食生活、嗜好品、そして生活環境への意識などの合計163変数から構成されている。各設問項目は表1に示すように、説明要因群によってまとめ、得点化した。各項目の得点の配点はリッカート法の簡便法を用い、健康の状態・維持にとって悪いと思われるほうを1点とし、良くなるほど原則的には2点、3点と付与し合計得点を算出した。従って、各要因は高得点ほど健康の状態や維持にとって良いと評価される。

2) 形 態

形態の測定は身長、体重の他、胸囲、上腕囲、大腿

Table 1. Variables explaining Life Styles.

要因	変数	項目数	構成内容
体力	認知的体力	7	筋力, 持久力(筋, 心臓), 平衡性, 恒常性, 適応性, 回復性
睡眠	睡眠の充足性	4	睡眠時間, 朝の目覚め, 日中の眠さ, 昼寝の有無
	睡眠の仕方	5	消灯のズレ, 起床時間のズレ, 時間量の変化, 入潜眠時間, 睡眠の中断
	朝型・夜型	4	朝起き, 起床後の食欲, 就寝時の眠気, 作業最適時間
休養	休養の確保	3	休暇タイプ, 休息時間, 休息バランス
	休養の積極性	7	気分の転換, 平日の余暇, 休日の余暇, TV 視聴時間(平日, 休日), 月曜日の体調, 規則性
スポーツ	スポーツ意識	4	楽しさ, 信念, 規範信念, 行動意図
	スポーツの条件	4	場所・施設, 信念, 友人・仲間, クラブ所属
生活リズム	睡眠リズム	4	消灯のズレ, 起床のズレ, 時間のズレ, 日中の眠さ
	休養リズム	2	平日の休息, 月曜日の体調
	食事リズム	5	朝食の変化, 昼食の変化, 夕食の変化, 時間の確保, 空腹感
	排泄リズム	2	排便, 夜中の排尿
	全体リズム	2	規則性, 体調・気分
生活意識	生活環境への意識	5	話し相手, 職業, 近所の環境, 近所づきあい, 家族の親睦
食事	食事時間	4	朝食時間, 昼食時間, 夕食時間, 食事時間確保
	食事仕方	6	夜の夕食, 朝食空腹感, 食事量, 食品組み合わせ, 欠食間食, 夜食
	食事内容	7	根菜, 蛋白食品, 牛乳, 油料理, 野菜, 果物, 海藻類
嗜好	嗜好品	5	コーヒー・紅茶, 清涼飲料水, タバコ, 飲酒習慣, 飲酒量

囲, 腹囲, 臀囲の周育と, 上腕部, 肩甲骨背部, 腰部, 腹部, 大腿部の皮下脂肪厚の10部位を計測した。また, これらの計測値から比体重 (W/H), 体脂肪率 (% Fat), BMI (Body Mass Index) を算出した。合計15変数である。

3) 体力

体力は握力, 脚伸展力, タッピング, 座位体前屈, 閉眼片脚立ち, 肺活量, 全身反応, および最大酸素摂取量の8種目について測定した。なお, 最大酸素摂取量の測定は自転車エルゴメーターを用い, 簡便法で行った。

4 血圧

血圧測定は血圧連続監視装置 (BP-203NP, 日本コーリン製) を用いた自己測定方式で, 座位姿勢で3回測定した。

5) 採血・採尿

採血・採尿を行い, 48項目について生化学的分析を行った。

結 果

1. 精神的健康パターンの区分基準および性差・年代差

『九健式・健康と生活習慣に関する調査票』で用い

Table 2. Stress Check List (SCL) Items.

1. 心配ばかりしている
2. 人と話しをするのがいやになる
3. なんとなく全身がだるい
4. 不快な気分が続いている
5. 一人でいたいと思う
6. 眠りが浅く熟睡していない
7. 気が散って仕方がない
8. 周囲のことが気になる
9. 爽やかな気分で目がさめない

Table 3. Quality of life scale (QOL) Items.

1. 全体として, 今の生活に「生きがい」を感じている
2. 現在の自分は他人に対して誇りをもてると思う
3. 私は今の生活に満足している
4. 毎日楽しく生活している
5. 今, 「幸せである」と思う
6. 精神的に「豊かでゆとりのある生活」をしていると思う

られる「ストレス尺度」と「生活の満足感尺度」を表2, 表3に示した。ストレス尺度は9項目, 生活の満足感尺度は6項目であるが, これらの項目の精選は筆者ら¹⁹⁾の先行研究結果に基づいた。回答カテゴリーは4段階評定尺度を用いている。

Table 4. Means and Standard Deviation for SCL and QOL Scale Scores by Sex.

	全体 n=383		男子 n=188		女子 n=195		p
	M	SD	M	SD	M	SD	
ストレス度	13.2	3.81	13.3	4.00	13.1	3.63	n.s.
生活の満足度	18.2	3.37	18.2	3.46	18.2	3.29	n.s.

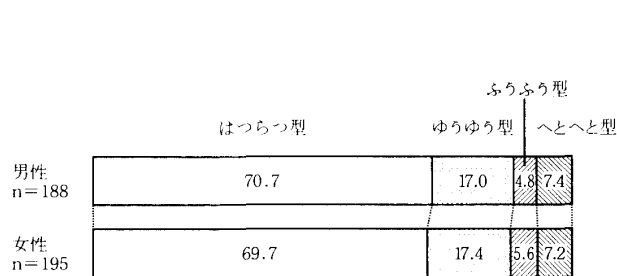


Fig 2. Number of Subjects (percentage) examined by Four Mental Health Patterns and Sex Difference.

対象者の「ストレス尺度」および「生活の満足感尺度」の合計得点の平均値，標準偏差を表4に示した。いずれの尺度得点も有意な男女差は認められなかった。そこで，男女合計を対象として，4つの精神的健康パターンを区分することにした。

ところで，ストレス度得点の範囲は9～36点であり，生活の満足度得点は6～24点である。従って，全対象者のストレス度の平均値（13.2±3.81）は非常に低いレベルであり，逆に生活の満足度の平均値（18.2±3.37）はかなり高いレベルである。つまり，対象者の多くがストレス度が低く，生活の満足度が高いという精神的健康度の高い「はつらつ型」をしていた訳で，かなり，サンプルとしては偏りがみられる。仮に，それぞれの平均値を4分類の区分基準とすると，ストレス度が低いのに，「ふうふう型」や「へとへと型」に属したり，生活の満足感があるのに「ゆうゆう型」「へとへと型」に属するという矛盾が生じる。また，それぞれの中間値付近（ストレス度：22点，生活の満足度：15点）を区分基準にとると，「ふうふう型」や「へとへと型」に属する者が極めて少なくなる。

そこで，ここでは操作的に各尺度の区分基準値を，ストレス度は平均値+1.0SD，生活の満足度は平均値-0.5SDとした。4つの精神的健康パターンの占める割合を図2に示した。有意性の検定の結果（ χ^2 検定），男女差は全く認められなかった。「はつらつ型」が最も多く約70%を占め，つぎに「ゆうゆう型」が約17%，「へとへと型」が約7%であり，「ふうふう型」は約5%と最も少なかった。

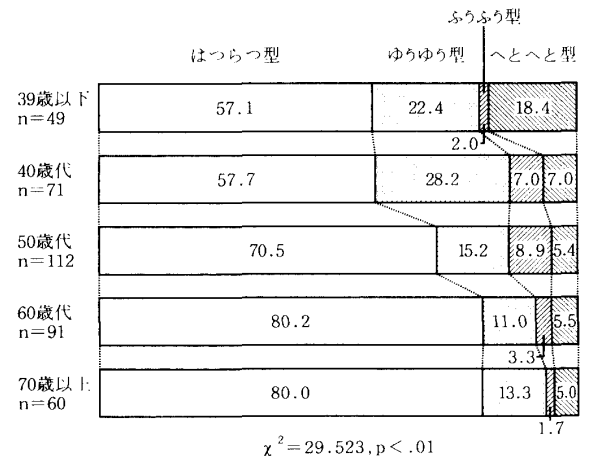


Fig 3. Number of Subjects (percentage) examined by Four Mental Health Patterns and Age Difference.

年代別に精神的健康パターンの出現率をみると，図3に示すとおりである。男女別では顕著な有意性は認められなかったが（男子： $\chi^2 = 19.538, P < .10$ ；女子： $\chi^2 = 17.483, P < .20$ ），全体では1%水準の有意性が認められ（ $\chi^2 = 29.523, P < .01$ ），高齢者ほど「はつらつ型」を占める割合が多かった。その反面，「ゆうゆう型」は40歳代までが多く，高齢者ほど少なかった。なお，39歳以下の若い世代では「へとへと型」を占める割合が他の世代に比べ2～3倍多く，特徴的であった。

2. 精神的健康パターンと形態・体力との関係

精神的健康パターンと形態計測値の12変数，およびW/H, % Fat, BMIとの間には男女とも全く有意な関係は認められなかった。

体力測定値の8変数との間では，女性の肺活量のみ1%水準の有意差が認められ（ $F = 3.936, P < .01$ ），「ゆうゆう型」「へとへと型」が肺活量が大きく，「ふうふう型」「はつらつ型」が小さかった。つまり，QOL得点の高低と関係があり，高得点の者のほうが肺活量は小さいという結果であった。その他はほとんど有意な関係は認められなかった。ただ，図4に示すように，認知的体力，つまり筋力，持久力，平衡性，恒常性，適応性，回復性などをみた主観的な体力レベルの

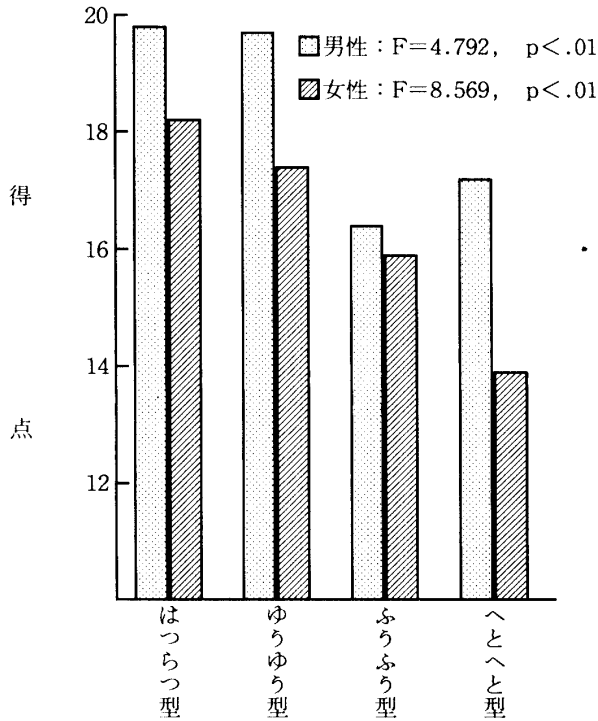


Fig 4. Relationship between Four Mental Health Patterns and Subjective Physical Fitness score.

得点との間では、男女とも1%水準の有意差が認められ(男性: $F=4.792, p<.01$; 女性: $F=8.569, p<.01$), 「はつらつ型」「ゆうゆう型」が高く, 「ふうふう型」「へとへと型」が低かった。なお, 認知的体力評価得点とストレス度および生活の満足度との相関係数をみてみると, ストレス度に負の中等度の有意な相関係数(男性: $r=-.427, p<.01$; 女性: $r=-.414, p<.01$), 生活の満足度に正の低い有意な相関係数(男性: $r=.158, p<.05$; 女性: $r=.200, p<.01$) が得られた。つまり, 認知的体力得点の高い者ほど, ストレス度が低く, 生活の満足度が高くなるという結果であった。

3. 精神的健康パターンと生活習慣との関係

精神的健康パターン別に諸変数の平均値と標準偏差, および有意差検定の結果を表5, 表6に示した。男性では, 朝型・夜型生活, 休養の確保と積極性, 休養リズム, 排泄リズム, 全体の生活リズム, 生活環境への意識, 食事の仕方, 嗜好品において, 5%水準以上の有意差が認められ, 「はつらつ型」の得点が高く, つぎ

Table 5. Means and Standard Deviation for Various Life Styles Scores by Mental Health Patterns (males).

項目内容	はつらつ型			ゆうゆう型			ふうふう型			へとへと型			F 値
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	
睡眠充足型	133	13.2	1.80	32	13.1	1.98	9	12.6	1.42	14	11.9	1.61	2.488△
睡眠仕方	133	14.0	2.96	32	14.2	3.02	9	13.1	3.18	14	12.7	2.76	
朝型・夜型	133	12.4	2.18	32	12.4	1.76	9	11.7	2.35	14	9.8	2.69	6.719**
休養確保	133	9.3	1.85	32	8.6	2.03	9	8.3	2.35	14	7.4	2.17	5.344**
休養の積極性	133	18.8	3.09	32	17.6	2.42	9	17.9	3.92	14	16.0	3.14	4.568**
スポーツ意識	133	12.4	2.49	32	11.8	2.97	9	11.9	2.99	14	12.0	1.84	
スポーツ条件	102	10.6	2.71	23	9.3	2.46	7	9.0	1.33	12	9.5	1.88	
散歩・歩行の程度	60	46.3	23.34	11	48.7	25.489	2	20.5	21.92	4	29.3	22.23	
運動実施程度	74	4.2	2.65	14	3.8	2.94	3	3.3	2.31	9	3.9	2.03	
睡眠リズム	133	11.7	2.66	32	11.9	2.59	9	12.0	2.92	14	10.9	1.75	
休養リズム	133	6.0	1.26	32	5.7	1.33	9	5.2	1.09	14	4.6	1.01	6.209**
食事リズム	133	14.4	2.85	32	13.8	3.09	9	13.7	2.87	14	12.9	2.63	
排泄リズム	133	6.1	1.41	32	6.3	1.05	9	4.8	1.64	14	5.6	1.74	3.237*
全体リズム	133	5.9	1.17	32	5.5	1.14	9	5.4	0.73	14	4.3	0.91	9.349**
生活環境への意識	133	15.3	2.04	32	14.8	1.91	9	14.0	2.40	14	12.8	1.81	7.200**
食事時間	133	12.0	2.58	32	11.3	2.85	9	11.6	2.46	14	10.5	2.50	
食事仕方	133	20.6	3.35	32	21.1	3.34	9	20.1	3.89	14	18.0	2.80	3.108*
食事内容	133	16.8	2.41	32	16.3	2.09	9	15.8	1.30	14	15.6	2.74	
嗜好品	133	15.8	2.42	32	16.3	2.75	9	15.8	3.38	14	13.9	2.53	3.054*
飲酒	133	15.6	6.81	32	16.4	6.62	9	12.4	9.42	14	14.7	5.20	
アルコール	133	6.8	1.43	32	6.7	1.62	9	7.1	1.54	14	5.8	1.81	

注) F 値は有意差の認められた変数のみ掲載した。

** p<.01 * p<.05 △ p<.10

Table 6. Means and Standard Deviation for Various Life Styles Scores by Mental Health Patterns (females).

項目内容	はつらつ型			ゆうゆう型			ふうふう型			へとへと型			F 値
	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	
睡眠充足性	136	13.0	1.61	34	12.4	1.54	11	10.5	2.21	14	10.2	2.01	18.230**
睡眠仕方	136	14.4	2.92	34	14.6	3.18	11	12.2	2.79	14	12.1	3.32	4.265**
朝型・夜型	136	12.0	1.76	34	12.1	1.77	11	10.5	1.75	14	11.1	1.59	3.441*
休養確保	136	9.6	1.75	34	8.8	2.34	11	9.2	1.47	14	8.4	2.21	2.902*
休養の積極性	136	18.0	2.53	34	17.9	2.70	11	16.5	2.94	14	17.4	2.21	
スポーツ意識	136	12.3	2.22	34	11.4	2.29	11	11.0	1.67	14	11.7	1.64	2.354
スポーツ条件	120	10.4	2.88	27	10.1	3.19	9	7.9	1.83	14	9.6	2.38	2.315
散歩・歩行の程度	67	45.9	26.88	7	24.3	11.63	6	42.0	9.12	3	55.0	25.51	
運動実施程度	62	3.3	1.57	13	4.2	2.19	2	4.0	0.00	4	3.0	2.00	
睡眠リズム	136	12.1	2.27	34	12.0	2.34	11	10.4	2.80	14	10.1	3.23	4.278**
休養リズム	136	6.1	1.16	34	5.6	1.21	11	5.7	1.01	14	5.1	0.95	4.895**
食事リズム	136	14.2	2.20	34	14.2	2.24	11	14.5	2.07	14	13.9	2.16	
排泄リズム	136	6.2	1.35	34	6.1	1.69	11	5.4	1.75	14	6.2	1.05	
全体リズム	136	5.8	0.98	34	5.4	0.99	11	4.5	0.82	14	4.6	1.16	11.695**
生活環境への意識	136	15.8	1.99	34	14.8	2.66	11	15.1	1.38	14	13.4	2.17	7.142**
食事時間	136	11.7	2.08	34	11.7	2.10	11	11.7	1.68	14	11.2	2.36	
食事仕方	136	20.2	3.00	34	19.5	2.36	11	20.0	3.66	14	18.9	2.32	
食事内容	136	17.9	2.00	34	17.0	2.11	11	16.9	2.02	14	17.9	2.07	2.322
嗜好品	136	18.6	1.12	34	18.3	1.47	11	17.5	1.57	14	17.3	1.82	6.972**
飲酒	136	10.2	9.96	34	12.7	9.55	11	13.3	1.64	14	9.0	9.46	
アルコール	136	7.9	0.34	34	7.9	0.36	11	7.5	0.69	14	7.6	0.76	7.662**

注) F 値は有意差の認められた変数のみ掲載した。

** p<.01 * p<.05 p<.10

に「ゆうゆう型」であった。「ふうふう型」と「へとへと型」は低く、特に「へとへと型」の得点が低かった。

女性では、睡眠の充足性と仕方、睡眠の朝型・夜型生活、休養の確保、睡眠リズム、休養リズム、全体の生活リズム、生活環境への意識、嗜好品などに5%水準以上の有意差が認められ、男子同様、「はつらつ型」の得点が高く、つぎに「ゆうゆう型」であり、「ふうふう型」と「へとへと型」は低かった。

以上の結果は概して、男女とも「はつらつ型」は生活習慣が良く、「へとへと型」は悪いということを示している。特に、男女共通して朝型・夜型生活、休養の確保、休養リズム、全体のリズム、生活環境への意識、嗜好品などの生活習慣の良し悪しは精神的健康パターンと関係していた。

4. 精神的健康パターンと血圧値および血液生化学的分析結果との関係

精神的健康パターンと血圧値や血液生化学的分析結果との間には男女ともほとんど有意な関係は認められなかった。強いていえば、男性で血清蛋白分画のアル

ブミン比ぐらいであり、5%水準の有意差が認められた(F=3.241, p<.05)。つまり、「はつらつ型(66.4%)」が最も低値を示し、「ゆうゆう型(67.4%)」、「ふうふう型(67.7%)」、「へとへと型(69.1%)」の順で高値を示していた。

考 察

九州大学健康科学センターが開設している「健康外来」と「春日外来」を受診した成人男女を対象として、ストレス概念とQOL概念に基づく2つの尺度得点からメンタルヘルスの分類化を試み、その特性を種々の側面から明らかにした。

今回の対象者のメンタルヘルスの状態をストレス度と生活の満足度の測定結果からみると、ストレス度は低く、生活に満足している者が多かった。つまり、「はつらつ型」「ゆうゆう型」「ふうふう型」「へとへと型」の4つの精神的健康パターンからみると、「はつらつ型」が最も多く70%を占め、最も不健康で問題を有すると思われる「へとへと型」は7%に過ぎなかった。これは健康外来の開設主旨が健常者の健康度を測定・診断

することにあり⁸⁾、必然的に精神的健康の面からみても健康度の高い者が受診しているためであると思われる。そのように、対象者数からすると「はつらつ型」の者に偏った傾向は否めないが、4つの精神的健康パターンの特性はある程度明らかにすることができた。

精神的健康パターン間には男女差は認められなかったが、顕著な年代差がみられ、加齢に伴い「はつらつ型」が増加し、「ゆうゆう型」が減少する傾向がみられた。特に「はつらつ型」は60歳以降では80%を占め、「ふうふう型」「へとへと型」は双方合わせても1割に満たなかった。加齢とともにストレス度が減少し、生活の満足感が増加することは、既に筆者らの先行研究で明らかにされていることであり、一致した結果である。これは生活時間、家事、労働などと関連しているものと思われる。高齢者は一般的に生活時間にゆとりがあり、家事・労働から解放されるため、ストレス度が低くなるものと思われる。それとは対照的に、比較的若い世代では「へとへと型」が約2割を占め、生活に追われている様子が伺える。厚生省の調査⁹⁾によると、働き盛りの世代で特にストレスを多く感じていることが報告されているが、本研究結果もそれと符合する。

精神的健康パターンと形態・体力の測定値間では何ら相違はみられなかったが、質問紙による筋力や持久力などの体力評価、つまり認知的体力とは男女とも有意な関係がみられた。男女とも、ストレス度の低い「はつらつ型」と「ゆうゆう型」は認知的体力を高く評価し、ストレス度の高い「ふうふう型」と「へとへと型」は低く評価しており、ストレス度が認知的体力レベルと関係していることがわかる。また、双方の相関係数も0.4以上あり、比較的高い値を示した。Korchin³⁾やSpielberger⁶⁾のストレスモデルに準拠すると、身体的虚弱者や体力低位者は健常者に比べ、同じストレス（刺激）に対して認知的評価は大きくなり、受けるストレス反応も大きくなることになる。従って、ストレス度が高い者は身体的に弱く、体力がないことが考えられる。しかし、本研究では精神的健康パターン間で実際の体力レベルとの間に差は認められなかった。それにも関わらず、認知的体力に差がみられたのは、あくまで認知の問題であり、ストレスがたまることと自己の体力を主観的に「体力がない・低い」と認知してしまう傾向があるためであろう。

男女とも、精神的健康パターンと睡眠、休養、生活リズム、生活環境への意識(満足度)、嗜好品など、多くの変数と関連がみられた。特に、「朝型・夜型生活」「休養の確保・リズム」「生活全体のリズム」「生活環

境への意識」は男女共通して精神的健康パターンと関係していた。健康の維持という立場からみると、「はつらつ型」が最も良い生活習慣をしており、逆に「へとへと型」が最も悪い生活習慣をしていた。「ゆうゆう型」と「ふうふう型」はその中間に位置していた。このことは、生活習慣の善し悪しがメンタルヘル스에重要な役割を果たしているものと考えられ、特に「へとへと型」の者は、まず生活習慣を整える必要があることが示唆される。

近代社会における疾病や不健康状態は特異的病因によるのではなく、非特異的病因によって生起しており、その原因や治療は複雑かつ困難を極めている。しかも、成人病は習慣病ともいわれるように、個人の生活の仕方・生きざまがその人なりの特有の疾病や不健康状態を呈しているといえる。このように、現代社会に蔓延している疾病や不健康状態はかなりの部分で個人の生活の在り方が関与しているのである。

本研究はメンタルヘル스에焦点を当て、精神的健康パターンの特性を明らかにしようとしたが、生活習慣と深い関係がみられた。このことは極めて重要である。メンタルヘルスは取り分け個人の性格的・心理的特性と関連付けて語られる嫌いがあるが、それは否めない事実であったとしても、生活習慣を整えることによってメンタルヘルスの悪化・発症を防ぐことは可能と考えるからである。また、本研究で試みた4つの精神的健康パターンは個人の生活習慣を推測することもでき、より良いメンタルヘルス、つまり「はつらつ型」にもっていくための診断・処方に役立つものと思われる。

ま と め

九州大学健康科学センターが開設している「健康外来」と「春日外来」を受診した成人男女383名を対象として、ストレス度と生活の満足度の2軸からなる精神的健康パターン(はつらつ型、ゆうゆう型、ふうふう型、へとへと型)の分類を試み、その特性を形態・体力、血液生化学的分析値、生活習慣などから分析した。結果は以下に示すとおりである。

1. 対象者の精神的健康パターンはストレス度が低く、生活の満足度が高い、いわゆる「はつらつ型」が多くを占めていた。ストレス度のM+1.0SD、生活の満足度のM-0.5SDを区分基準としたとき、「はつらつ型」は70%、ゆうゆう型は17%、「へとへと型」は7%、「ふうふう型」は5%を占め、男女差はみられなかった。
2. 年代別に精神的健康パターンの出現率をみると、

- 男女全体では高齢者ほど「はつらつ型」を示すパターンが多くなり、39歳以下の若い世代では「へとへと型」を示すパターンが高齢者の2～3倍多かった。
3. 精神的健康パターンは形態・体力の実測値との関係では全く有意な関係は認められなかったが、認知的体力とは男女とも有意な関係がみられた。男性では「はつらつ型」と「ゆうゆう型」が体力を高く認知し、「ふうふう型」が最も低く認知していた。また、女性では「はつらつ型」「ゆうゆう型」「ふうふう型」「へとへと型」の順で認知的体力は高かった。
4. 生活習慣との関係では、多くの要因に有意な関係が認められ、男女ともに「はつらつ型」を示す者が生活習慣が良く、「へとへと型」を示す者が極めて悪いことが示唆された。
5. 精神的健康パターンと血圧値や血液生化学的分析結果との関係ではほとんど有意な関係は認められなかった。これは今回の対象がほとんど健常者であることと関係しているものと思われた。

文 献

- 1) 橋本公雄：健康・スポーツ産業への心理・社会的視点からの関与。九州体育学会第39回大会，第2分科会シンポジウム発表資料，1990。
- 2) 橋本公雄：第4章ストレスと健康，ストレス度の測定法。増田卓二，小宮秀一，千綿俊機(編)，ヘルス&フィットネス，ナカニシヤ出版，1992，p. 126-130。
- 3) コーチン，S. J.(村瀬孝雄監訳)：現代臨床心理学，弘文堂，1984，p. 95-102。(Korchin, S. J. (Ed.)：Model clinical psychology：Principles of intervention in the clinic and community. Basic Books Inc., New York, 1976.)
- 4) 厚生省大臣官房統計情報部編：昭和63年保健福祉動向調査(心身の健康)，1988，p. 26-54。
- 5) Selye, H.：Stress without distress. J. B. Lippincott Corp., Philadelphia, 1974。
- 6) Spielberger, C. D.：Theory and research on anxiety. In Spielberger, C. D. (Ed.), Anxiety behavior. Academic Press, New York, 1966. p. 3-20。
- 7) 多々納秀雄，橋本公雄，菊 幸一，徳永幹雄，金崎良三：健康度指標としての Quality of Life に関する研究。岡部弘道(研究代表者)，健康度の診断と健康生活の指導に関する研究，昭和63年度文部省科学研究費補助金(一般研究A)研究成果報告書，1991，p. 77-91。
- 8) 徳永幹雄ほか：「健康外来」の試験的開設。岡部弘道(研究代表者)，健康度の診断と健康生活の指導に関する研究，昭和63年度文部省科学研究費補助金(一般研究A)研究成果報告書，1991，p. 57-76。