

中年者のメンタルヘルスには人と一緒に運動・スポーツが有効！
～全国ビッグデータ解析によるエビデンス～

研究成果のポイント

1. 厚生労働省の「中高年者縦断調査」による全国データを用いて、16,642名の中年者（50～59歳）の余暇活動や社会活動が5年後のメンタルヘルスに及ぼす影響について解析しました。
2. 趣味・教養や運動・スポーツの余暇活動が、中年者のメンタルヘルスに対して効果を持つことが明らかとなりました。
3. 運動・スポーツは、一人ではなく、人と一緒に行うことが、メンタルヘルスに有効であることが明らかとなりました。

国立大学法人筑波大学体育系 武田文教授らの研究グループは、厚生労働省が全国で実施した「中高年者縦断調査」第1回(2005年)および第6回(2010年)の回答者16,642名のデータを用いて、中年者(50～59歳)の余暇活動や社会活動(趣味・教養、運動・スポーツ、地域行事など)が5年後のメンタルヘルスに及ぼす影響を分析しました。

その結果、中年者のメンタルヘルスに対して、趣味・教養や運動・スポーツの余暇活動が有効であることが確認されました。また、運動・スポーツは、他者と実施する場合のみ、メンタルヘルスへの効果が見られ、一人で実施する場合には効果が見られるとは限りませんでした。すなわち、中年者のメンタルヘルスを良好に保つ上で、運動・スポーツは人と一緒に実施することが有効であることが見出されました。

本知見は、我が国の健康寿命の延伸にむけて、高齢期に入る前の中年者のメンタルヘルス対策として、職場や地域で、仲間と一緒に手軽に運動・スポーツを実践できるプログラムの開発や環境整備の取り組みが重要であることを裏付けたものです。

- * 本研究の成果は、2015年10月2日（日本時間10月3日午前3時）付でオンラインジャーナル「PLOS ONE」で公開されます。
- * 本研究は、統計法第32条に基づく調査票情報の利用申請により実施しました。国立社会保障人口問題研究所「人口構造・世帯構造の変化に伴う新たなニーズに対する社会保障政策の効果測定に関する理論的・実証的研究」(平成24～26年度)、および平成27年度厚生労働科学研究費補助金(政策科学推進研究事業)「地域包括ケア実現のためのヘルスサービスリサーチ—二次データ活用システム構築による多角的エビデンス創出拠点」(代表:筑波大学田宮菜奈子、課題番号:H27-政策-戦略-012)によるものです。

研究の背景

我が国は世界トップの長寿国ですが、一方で、日常生活に支障なく過ごすことのできる健康寿命は平均寿命より10年以上短いのが現状です。高齢者人口のさらなる増加にともない、健康寿命の延伸にむけた効果的な健康づくり対策が喫緊の課題となっています。人の心身機能は加齢に伴い低下する傾向にあるため、まずは高齢期に入る前の中年期に、こころとからだの健康水準をできる限り良好に維持しておくことが重要です。これまで、メンタルヘルスに対しては、趣味・教養や運動・スポーツ、地域活動といった余暇活動や社会活動が効果を持つことが知られていますが、中年者におけるそれらの活動がメンタルヘルスに及ぼす効果について、活動内容と実施方法まで含めて明らかにしたエビデンスはありません。そこで本研究では、厚生労働省が実施した「中高年者縦断調査」の全国データを用いて、中年者のどのような余暇活動や社会活動がメンタルヘルスに効果を持つのかを、実証検討しました。

研究内容と成果

厚生労働省が全国で実施した「中高年者縦断調査」第1回(2005年:調査時点で50~59歳)および第6回(2010年)の両調査に回答した26,220名のうち、メンタルヘルス^{注1}の回答に欠損のある者、第1回調査時にメンタルヘルス不良の者および日常生活活動に制限のある者(歩行、衣服の着脱、排せつなどの困難)を除いた16,642名のデータを用いて、余暇活動や社会活動が5年後のメンタルヘルスに及ぼす影響を解析しました。

まず、第1回調査時の余暇活動(「趣味・教養」、「運動・スポーツ」)および社会活動(「地域行事」、「子育て支援・教育・文化」、「高齢者支援」)それぞれの実施の有無と、第6回調査時のメンタルヘルスとの関連について、第1回調査時の社会経済属性(年齢、家族構成、仕事の有無、本人の月収、家族介護の有無)、保健行動(喫煙、飲酒の有無)、慢性疾患(糖尿病、心疾患、脳卒中、高血圧、高脂血症、がんの有無)を調整した多重ロジスティック回帰分析により、男女別に検討しました。その結果、男女とも、メンタルヘルスに対して有意な関連を認めたのは、趣味・教養(男性:オッズ比^{注2}0.85, 95%信頼区間 0.74-0.98, $p<0.05$ 、女性:オッズ比0.72, 95%信頼区間 0.63-0.83, $p<0.001$)および運動・スポーツ(男性:オッズ比0.85, 95%信頼区間 0.74-0.98, $p<0.05$ 、女性:オッズ比0.88, 95%信頼区間 0.77-1.00, $p<0.05$)でした(図1で○を付した項目)。すなわち、趣味・教養や運動・スポーツといった余暇活動を実施している者は、実施していない者と比べて、5年後のメンタルヘルス不良のリスクが低いことがわかりました。一方で、地域行事、子育て支援・教育・文化、高齢者支援といった社会活動は、男女とも、5年後のメンタルヘルスとの関係が見られませんでした。本知見から、社会的役割を持つ現役が多いと考えられる50~59歳の中年者では、社会活動ではなく、趣味・教養や運動・スポーツの余暇活動が、メンタルヘルスを良好に保つ上で有効であることが示されました。

また、第1回調査時の運動・スポーツの実施方法(一人で実施、他者と実施、いずれもあり)と、第6回調査時のメンタルヘルスとの関連について、同じく第1回調査時の社会経済属性、保健行動、慢性疾患を調整した多重ロジスティック回帰分析により、男女別に検討しました。その結果、男女とも、他者と実施する場合のみ、5年後のメンタルヘルスと有意な関連が見られました(男性:オッズ比0.84, 95%信頼区間 0.73-0.98, $p<0.05$ 、女性:オッズ比0.86, 95%信頼区間 0.75-0.99, $p<0.05$)(図2で○を付した項目)。すなわち、いつも他者と実施している者は、運動・スポーツを実施していない者と比べて、5年後のメンタルヘルス不良のリスクが低いことがわかりました。一方、いつも一人で実施している、もしくは一人で実施することがある場合は、メンタルヘルスとの関係が見られなかったことから、中年者における運動・スポーツは、それに伴う他者との交流がメンタルヘルスに効果をもたらしていることが示唆されました。

今後の展開

本研究では、全国データ解析によるエビデンスから、一人ではなく、人と一緒に運動・スポーツをすることが、中年者のメンタルヘルスを良好に保つ上で有効であることを明らかにしました。今後、健康寿命の延伸のために、高齢期

に入る前のライフステージにある中年者が、職場や地域で、仲間と一緒に手軽に運動・スポーツを実施できるプログラムの開発や環境整備を、早急に進展することが望めます。

参考図

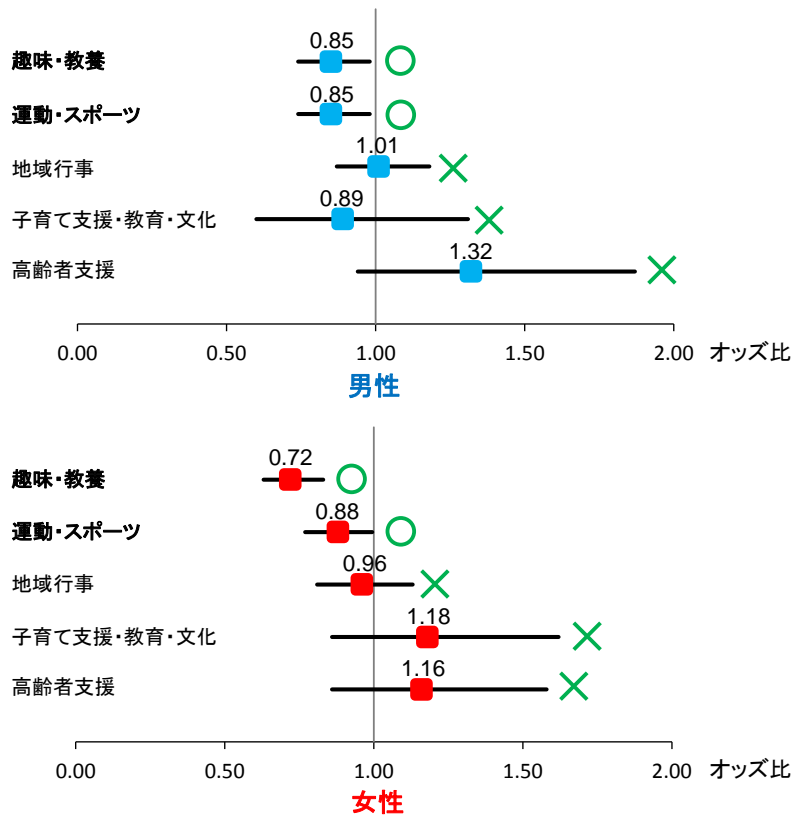


図1 中年者のメンタルヘルスに有効な余暇活動・社会活動は？

○を付した項目を実施している人は、実施していない人に比べて、5年後のメンタルヘルスが不良であるリスクが小さいといえる。

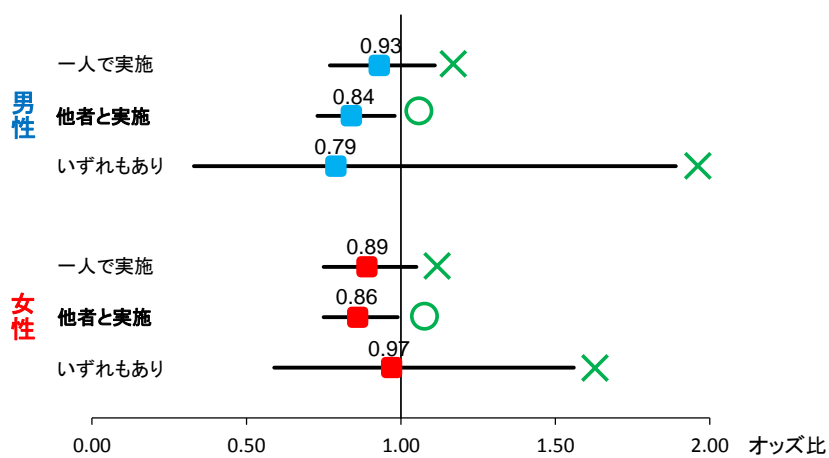


図2 中年者のメンタルヘルスに有効な運動・スポーツの実施方法は？

○を付した項目を実施している人は、実施していない人に比べて、5年後のメンタルヘルスが不良であるリスクが小さいといえる。

用語解説

注1) メンタルヘルス

「中高年者縦断調査」では、K6 尺度日本語版(6 項目 5 件法)でメンタルヘルスを測定している。K6 尺度は、得点が高いほどメンタルヘルスが不良であることを示す。本研究では、我が国の地域住民における気分障害・不安障害のスクリーニングの最適カットオフポイントとされる 5 点を基準に、5 点未満を「メンタルヘルス良好」、5 点以上を「メンタルヘルス不良」とした。

注2) オッズ比

ここでは、実施していない人を1とした場合の、メンタルヘルス不良のリスクの大きさを表す。図で、■(=オッズ比の値)が1より小さく、かつ線(—)の全長(=95%信頼区間)が1より左側にある場合に、実施していない人に比べて、5年後のメンタルヘルスが不良であるリスクが小さいといえる。

掲載論文

【題名】

How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan? : An evidence from a national longitudinal survey

(余暇活動や社会活動はいかに日本の中年者のメンタルヘルスに影響を及ぼすか?—全国縦断調査によるエビデンス)

【著者名】

Fumi Takeda¹, Haruko Noguchi², Takafumi Monma¹, Nanako Tamiya¹

(1 筑波大学、2 早稲田大学)

【掲載誌】

PLOS ONE(2015年10月2日)

問い合わせ先

武田 文(たけだ ふみ)

筑波大学 体育系 教授