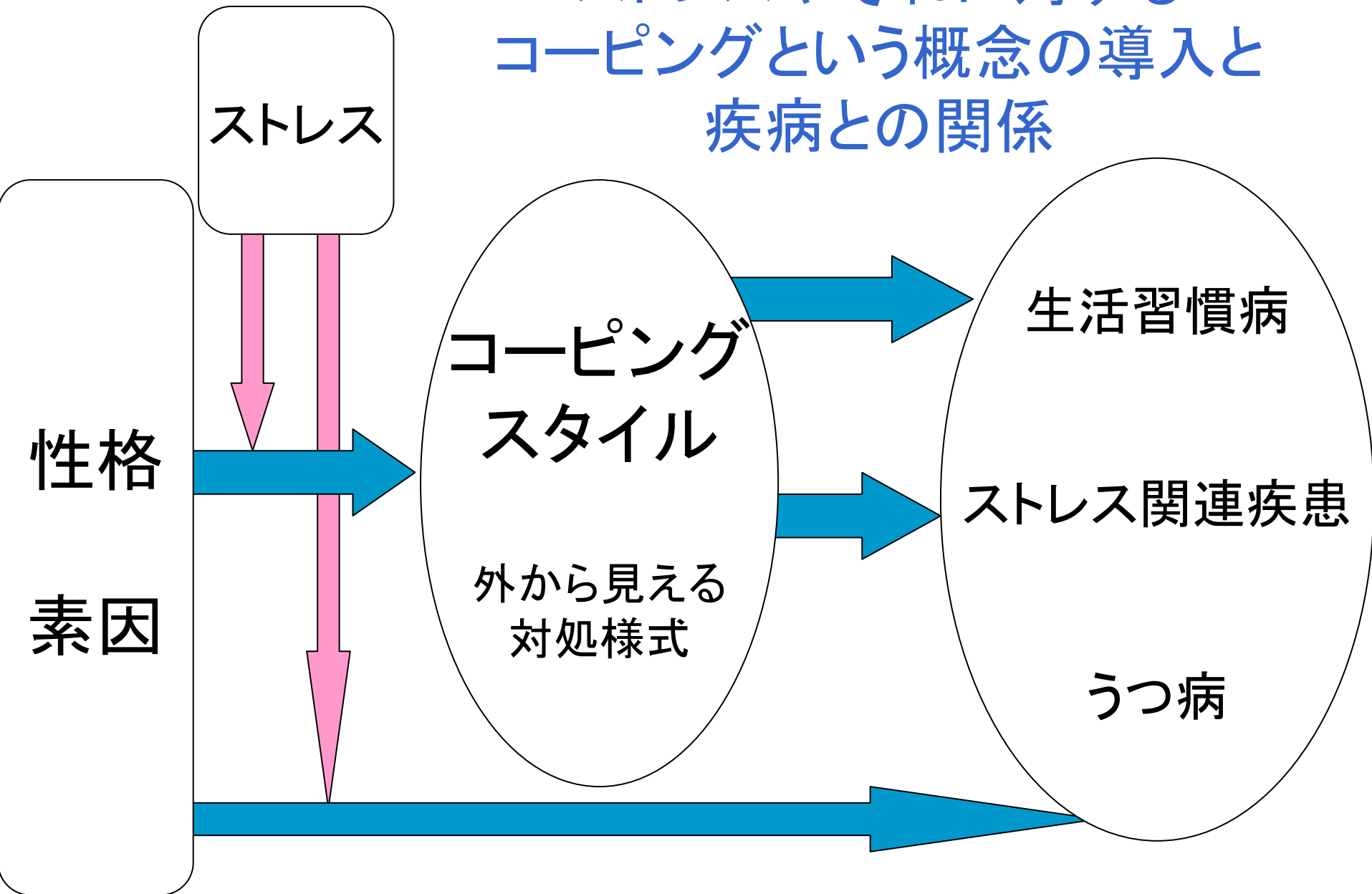


人間ドックや特定健診における メンタルヘルス導入の意義

東海大学医学部
保坂 隆



ストレスやそれに対する コーピングという概念の導入と 疾病との関係



ストレス・コーピング・テスト

ストレスに遭遇した時の対処様式
コーピングスタイル(coping style)



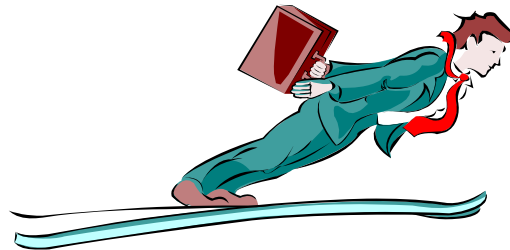
- 積極行動コーピング
- 気晴らしコーピング
- あきらめコーピング
- 回避コーピング



○積極行動コーピング



- 積極的に解消しようと努力する。
- 自分への挑戦と受け止める。
- 一休みするより今まで以上に
頑張ろうとする。



○気晴らしコーピング

- 衝動買いをするか高価な買い物をする。
- 同僚や家族と出歩いたり
飲み食いする事が多くなる。
- 何か新しい事を始めようとする。



○あきらめコーピング



- 今の状況から抜け出る事は無理だと思ってしまう。
- 楽しかった時の事をぼんやりと考える。
- 過去の事についてどうすれば良かったのかと思い悩む。



○回避コーピング



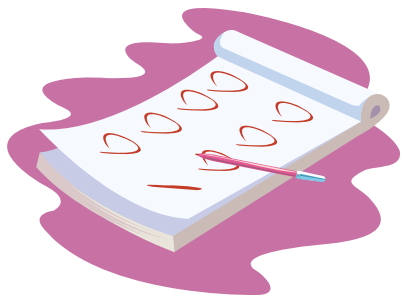
- ・現在の状況については
考えないようにする。
- ・身体の調子が悪くても
病院に行きたがらない。
- ・以前より煙草・酒・食事の量が増えた。



研究1

対象：某健診センターを受診した計3,113名
（男性1,752名，女性1,361名）

方法：ストレスコーピングテスト（12項目）
を施行し，4種類のコーピングと
他の因子との相関を検討した



コーピングと他の危険因子との相関

* p<0.05
** p<0.01

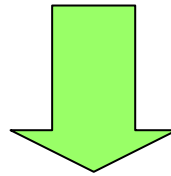
	BMI	喫煙	飲酒	総コレステロール	中性脂肪	尿酸	空腹時血糖	血圧
積極行動コーピング	.032	.044*	.074*	-.046*	.000	.015	.012	-.040*
気晴らしコーピング	.006	.021	.026	-.045*	-.012	.020	-.036*	-.040*
あきらめコーピング	-.076**	-.056*	-.057*	.019	-.077*	-.031	-.087*	-.038*
回避コーピング	.062**	.192**	.143**	-.039*	.050*	-.002	-.016	-.030



保坂 隆, ほか: ストレス・コーピング・テストの健診への応用。
日本総合健診医学会誌25(3):270-274, 1998

コーピングと冠危険因子との関係

肥満：回避コーピングと高い相関がある



体重を減らしなさい，カロリー制限をしなさい
よりも

ストレスはないか？

ストレスを回避する傾向がありますか？

ストレスのせいで飲んだり

食べたりする機会が多くなったのでは？

研究2: 妥当性研究

○積極行動コーピング

積極的に解消しようと努力する。

自分への挑戦と受け止める。

一休みするより今まで以上に頑張ろうとする。

○気晴らしコーピング

衝動買いをするか高価な買い物をする。

同僚や家族と出歩いたり飲み食いする事が多くなる。

何か新しい事を始めようとする。→気晴らしと積極行動の両方に

○あきらめコーピング

今の状況から抜け出る事は無理だと思ってしまう。

楽しかった時の事をボンヤリと考える。

過去の事についてどうすれば良かったのかと思ひ悩む。

○回避コーピング

現在の状況については考えない様にする。

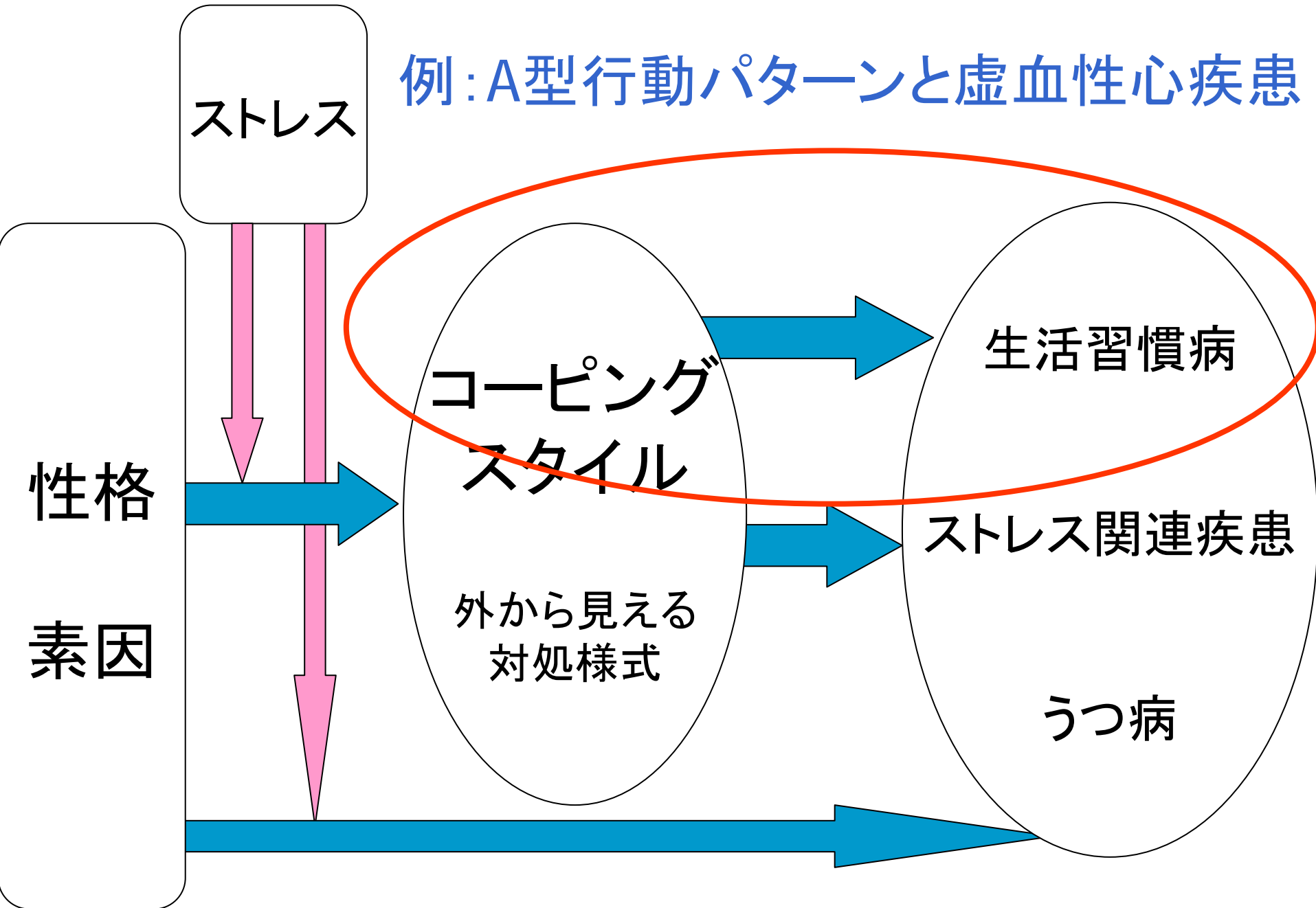
身体の調子が悪い時には病院に行こうかと思う。

以前より煙草・酒・食事の量が増えた。→気晴らしコーピングへ移動

保坂 隆, ほか: 健診受診者用ストレス・コーピング・テストの妥当性の検討。

日本健診医学会誌28(1):11-15, 2001

例：A型行動パターンと虚血性心疾患



研究3

企業健診へのうつテスト (スランプテスト)の導入

うつ得点の分布

他の項目との相関

うつ病スクリーニングテスト

- 1) 気分が滅入り、ゆううつですか
 - 2) 理由もなくイライラする事がありますか
 - 3) 人と会うのが億劫（おっくう）になりますか
 - 4) 仕事や趣味に興味が無くなりましたか
 - 5) いっそ死んでしまいたいと思う事がありますか
 - 6) 何かひとつの事にこだわる事がありますか
 - 7) 睡眠に関して困った事がありますか
 - 8) 食欲が減退したと感じていますか
 - 9) やせてきたと感じていますか
 - 10) 体がだるく疲れやすいですか
 - 11) 頭が重かったり、頭痛がしますか
 - 12) 肩がこりますか
 - 13) 性欲の減退を感じますか
- いつも …… 3点
ときどき …… 2点
いいえ …… 1点

Hosaka T, et al.: Application of a Screening Test for Depression in the Health Counselling Center. Tokai J. Exp. Clin. Med. vol.12(2),73-78, 1987

保坂 隆:A型行動パターンと抑うつの関連性について。臨床精神医学19:353-360, 1990

スランプテストの得点分布(N=500)

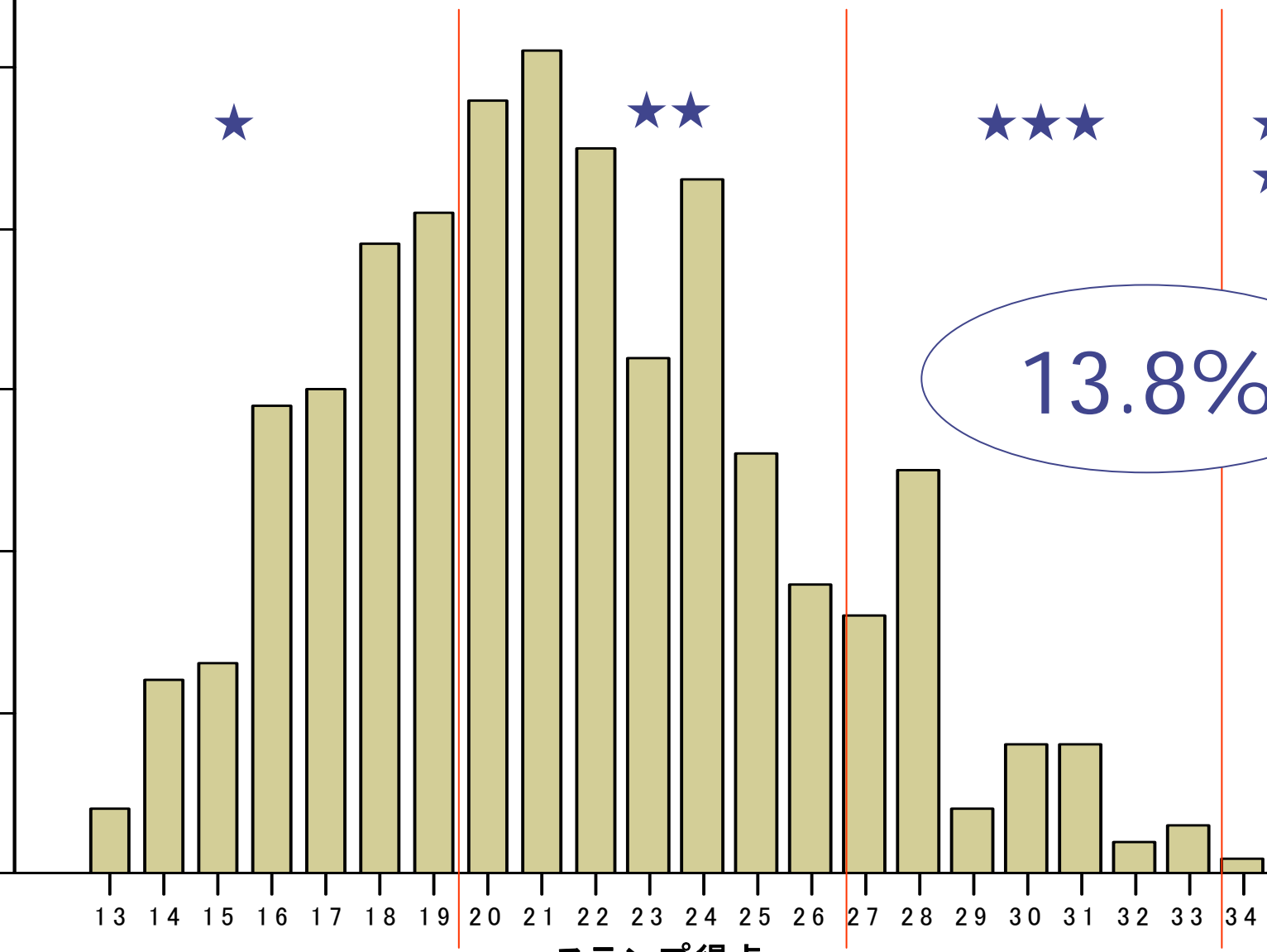
度数

60
50
40
30
20
10
0

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35

スランプ得点

13.8%



企業でのうつ得点は睡眠・加重労働と 有意に相関している

Correlations

		Fatigue	Depression	Sleepingtime	Sleepsati sfaction	Difficultyi nsleeping	Overtime working
Fatigue	Pearson Correlation	1	.751**	.268**	.470**	.257**	.247**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	572	572	572	572	572	572
Depression	Pearson Correlation	.751**	1	.214**	.432**	.313**	.123**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.003
	N	572	572	572	572	572	572
Sleepingtime	Pearson Correlation	.268**	.214**	1	.476**	.093*	.241**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.026	.000
	N	572	572	572	572	572	572
Sleepsatisfaction	Pearson Correlation	.470**	.432**	.476**	1	.240**	.185**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000
	N	572	572	572	572	572	572
Difficultyinsleeping	Pearson Correlation	.257**	.313**	.093*	.240**	1	.104*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.026	.000		.012
	N	572	572	572	572	572	572
Overtimeworking	Pearson Correlation	.247**	.123**	.241**	.185**	.104*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.012	
	N	572	572	572	572	572	572

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

人間ドックや保健指導でも うつを考慮する必要がある

うつ病が疑われる場合、その後の保健指導をしても、特に中性脂肪についての指導効果が現れにくいことがわかった。

そのため、まずは、うつ病のスクリーニングをして、それがある場合には、うつ病の治療を勧め、同時に食事や運動の指導をしていくことが必要なことが示唆された。

川端勇樹(損保ジャパン総合研究所)ら:
第4回日本ヘルスサポート学会にて発表予定

人間ドック・特定健診におけるメンタルヘルス導入の意義

