

インタビュー

仲間と体を動かすことが

中年者のメンタルヘルスに効果的

地域の協同が健康寿命を延ばす



筑波大学 体育系 健康体力学分野 教授

武田 文

【たけだ・ふみ】保健学博士、日本公衆衛生学会認定専門家。子ども・高齢者・女性の健康とストレス対処力に関連する心理社会的要因の研究、労働者・ケアワーカーのメンタルヘルスや仕事満足感と職業性ストレスの研究などを主なテーマとする。共著に『ヒューマン・セキュリティ／ヒューマン・ケアの視点から』（医学評論社）、『最新スポーツ科学事典』（平凡社）など。



中年者の心の健康を保つ余暇活動として、仲間といっしょにおこなう「運動・スポーツ」が効果的とする研究結果を、筑波大学の武田文教授の研究グループがオンライン科学誌「PLOS ONE」で発表しました。この結果を通して見えてくるのは、コミュニティ活動に参加し、交流を持つことの大切さ。健康づくりでつながることの素晴らしさです。

中年者を対象にメンタルヘルスを研究

編集部 なぜ、中年者を対象にしたメンタルヘルスを研究したのでしょうか。

武田 現在、日常生活を支障なく過ごすことができるかとされる健康寿命は、平均寿命より10年ほど短く、これを延ばすために効果的な健康づくりの方法を見つけるのは、大きな課題になっています。健康寿命は、体の健康はもちろん心の健康であるメンタルヘルスにも影響を受けます。実際、メンタル

ルヘルスが良好な場合、要介護、精神疾患、冠動脈疾患になる確率が低いというデータがあります。

まずは、高齢期に入る前の中年期に、できるだけ健康水準を良好に維持しておくことが重要です。そこで今回、中年者の余暇活動や社会活動がメンタルヘルスにもたらす影響について検討しました。

編集部 これまで、そういった研究はなかったのですか。

武田 余暇活動や社会活動はメンタルヘルスに良い効果があるといわれていましたが、経年的な調査による実証はされていませんでした。また、特定の地域や高齢者を対象にした研究はあっても、今回のように厚生労働省のビッグデータを使って、全国の中年者を対象にした研究はありませんでした。

編集部 どのような内容でしたか。

武田 厚生労働省が全国で実施している「中高年者縦断調査」の第1回（2005年）と第6回（2010年）

に参加した50～59歳の中年者のうち、既にメンタルヘルスに問題を抱える人や、日常生活に制限のある人を除いた1万6642人を対象として、データを解析しました。

余暇活動や社会活動は、「趣味・教養」「運動・スポーツ」「地域行事」「子育て支援・教育・文化」「高齢者支援」の5項目に分類して、5年後のメンタルヘルスとの関連を調べました。

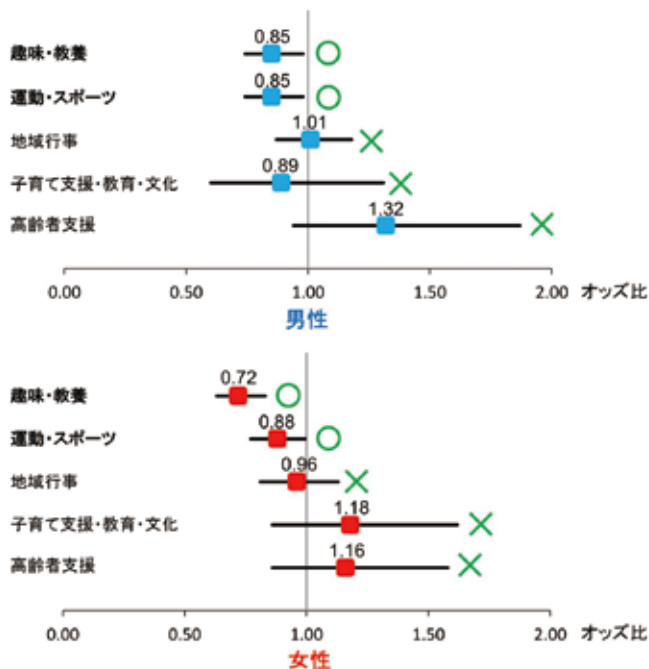
他者との交流によってもたらされる効果

編集部 研究結果を教えてください。

武田 今回の研究で、「趣味・教養」と「運動・スポーツ」の2つの活動が、中年者のメンタルヘルスを良好に維持する働きがあることが分かりました。

（図1）

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



男女ともに、「趣味・教養」と「運動・スポーツ」にとりくむ人のほとんど（95%）が5年後のメンタルヘルスに良好な効果が認められた。

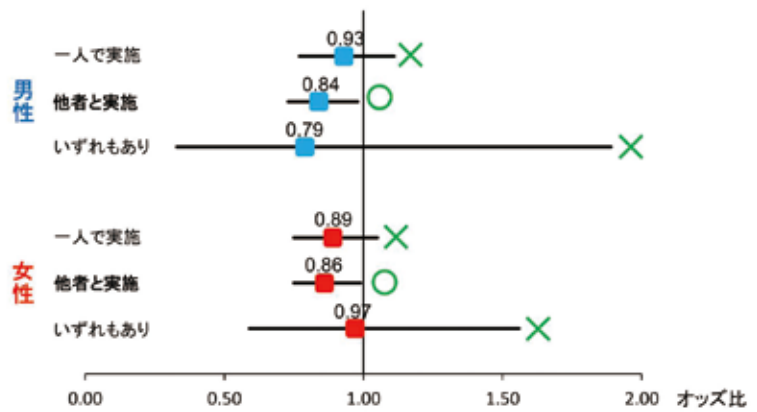
※オッズ比とは、ある疾患などへのかかりやすさを2つの群で比較して示す統計学的な尺度。ここでは、実施していない人を1とした場合の、メンタルヘルス不良のリスクの大きさを表す。図で、■（オッズ比の値）が1より小さく、かつ線（-）の全長（95%信頼区間）が1より左側にある場合に、実施していない人に比べて、5年後のメンタルヘルスが不良であるリスクが小さいといえる。

※健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

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

「運動・スポーツ」に関しては、他者といっしょにする方がメンタルヘルスに有効であることが分かる。



編集部 地域行事や支援活動が挙げられないのは、意外ですね。

武田 人によって影響が異なる場合が多いからでしょうね。分析結果を見ると、地域行事や子育て支援、高齢者支援は、リフレッシュできて良い効果を得る人もいれば、むしろストレスになって悪い効果を生む人もいると考えられます。

それに、調査対象がまだ現役で働いている中年者ですから、地域行事などの社会活動は、やるべき仕事以外の時間でおこなうもの。高齢者を対象にした調査では、また違う結果が出るはずですよ。

編集部 仕事で忙しい中年者の場合、地域行事に参加するのは難しいかもしれません。一方、「趣味・教養」や「運動・スポーツ」は、メンタルヘルスに効果があると。

武田 特に「運動・スポーツ」に関しては、他者といっしょにすると、より良いと分かっています。(図2)

例えば一人でウォーキングしたり、トレーニングをするよりは、みんなといっしょに歩いたり、仲間と連れ立っ

てスポーツクラブに通うなど、人との交流が加わることで、メンタルヘルスに効果が出るんです。

大切なのは人や地域のかかわり合い

編集部 他者との交流が良い影響をもたらすのはなぜでしょう。

武田 これはよくいわれることですが、出かけたり人に会うことで、感情の交流が生まれます。悩み事を抱えているときに助けてもらったり、人に話すことでストレス解消につながることもあります。こうしたポジティブな感情が起ると、脳の中にオキシトシンという物質が分泌されて、うつの予防につながるという研究結果もありますね。

編集部 医療福祉生協でも、班会などで地域での健康づくりを積極的にこなっています。体を動かすことによる健康効果はもちろんですが、おしゃべりをしたり、仲間と交流することで、組合員のみなさんはいきいきとしています。

武田 中年者も、職場以外で人とのつながりを持つといいと思います。メンタルヘルスにとって大切なのは、人とながりをもち、気兼ねなく楽しんで、ストレスを発散すること。参加するコミュニティは、多ければ多い方がいいですね。

編集部 中年のうちから、地域の様々なコミュニティにかかわることは、年を取ってからの活動にもつながってきますね。ただ、医療福祉生協の健康づくりでも、働き盛りの中年をはじめ、若い世代の参加は少なく、今後の課題になっています。

武田 いろいろな人を集めるには、「場」と「時間」を確保することが大切です。最近では、自治体などの行事も週末に開かれることが多くなっていますよね。多くの人が参加できる機会を増やして、地域の活動や人とのつながりを充実させることが、実はメンタルヘルスの観点からも、とても重要な役割を担っています。

ソーシャルキャピタルの充実した地域に住んでいる人は、メンタルヘルス



が安定し、健康状態が良く、寿命が長いというデータがあります。ソーシャルキャピタルというのは、地域に助け合いがあり、隣近所が信頼できることです。

つまり、人との信頼関係、つながりの強さの実感が、メンタルヘルスには大きく影響するのです。

地域の助け合いや信頼が健康寿命を延ばす

編集部 ソーシャルキャピタルがどのように健康にかかわってくるのですか。

武田 ソーシャルキャピタルが充実した地域では、4つの効果が期待できます。

1つ目は、「良い習慣が広がる」こと。例えば、誰かが禁煙したり、ウォーキングを始めると、ほかの人も同じことを始めるといふように、良い習慣が広がっていきます。

次が、「社会的な規範ができる」ことです。地域のつながりが強いことで、人目が気になって悪いことができなくなり、犯罪が減少する傾向にあります。3つ目に、「社会環境が良くなる」こと。運動施設の設置や路上喫煙禁止などを地域の団体が行政に働きかけることで、社会の環境が改善されていきます。

最後の1つは、「ストレスが軽減される」こと。ソーシャルネットワーク⇨人のつながりがあることで、精神疾患や冠動脈疾患などストレス関連疾患の減少につながります。

編集部 ソーシャルキャピタルの豊かな、助け合いや信頼のある地域づくりは、まさに協同組合のめざすところですね。それが、健康寿命のカギを握っているんですね。

武田 今後の医療・福祉は、地域包括ケアシステムが重要になります。社会

保障のレベルは、自分で面倒をみる「自助」、家族や近隣、友人が助け合う「互助」、介護保険・医療保険の仕組みを使う「共助」、社会福祉制度など行政サービスによる「公助」の4段階があります。

この中で、地域包括ケアシステムを機能させるために最も大切なのが「互助」だといわれています。つまり、地域での助け合いが、今後の医療や福祉に大きな役割を担っているんです。

編集部 人と人がつながり、助け合いのある地域をつくるのが、健康寿命を延ばすのはもちろん、より良い社会を築くことに直結するのですね。

本日は、ありがとうございました。



図1・図2の出典：筑波大学プレスリリース(平成27年10月3日)「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!」、論文「How possibly do leisure and social activities impact mental health of middle-aged adults in Japan?: An evidence from a national longitudinal survey」PLOS ONE 10(10),e0139777,2005.doi:10.1371/journal.pone.0139777