

一人暮らしの者は新型コロナウイルス流行下で

メンタルヘルス不良が遷延している

【概要】

- 日本人男女 2,400 人を対象に 2020 年 2 月～2021 年 1 月まで 5-6 週間隔で、繰り返しインターネット調査を実施しました。
- 流行第 1 波の時期（2020 年 3 月～2020 年 5 月）における市民のメンタルヘルスは、同居者の有無に関わらず、全体的に悪化していました。
- 流行第 2 波以降では、同居者がいる市民のメンタルヘルスは徐々に改善しましたが、独居者では、その後も約 1 年間メンタルヘルスの不良状態が持続していました。

東京医科大学公衆衛生学分野の菊池宏幸らは、関東地方在住の 20-79 歳の男女 2,400 人を対象に、新型コロナウイルス感染症アウトブレイク時における一般市民の予防に関する考えと行動に関するインターネット調査を実施しました。その研究成果が 2022 年 4 月 16 日に国際医学雑誌 Journal of Epidemiology オンライン版で発表されました。

【研究内容の要約】

新型コロナウイルス感染症（以下、「新型コロナ」とする。）が世の中で危惧され始めた 2020 年 2 月下旬から、国内流行が続き再度緊急事態宣言が出された 2021 年 1 月まで、5-6 週間隔で、関東地方在住の 20 歳から 79 歳の男女 2,400 人にアンケート調査を行いました。K6 という精神健康度を測定する質問紙¹を用いて、重度のうつ・不安障害が疑われる程度のメンタルヘルス不良（K6 \geq 13 点）の有無を判定しました。

その結果、流行第 1 波のころ（2020 年 3～5 月）は、一般市民のメンタルヘルスは同居者の有無に関わらず、全体的に悪化していました。一方、流行第 2 波以降（2020 年 6 月～2021 年 1 月）では、同居者がいる者のメンタルヘルスは改善しましたが、独居者では不良状態が長期間持続していました(図 1)。また、個人属性別に検討した結果、独居者の中でも、特に女性、40-64 歳、就労者でよりメンタルヘルス不良の持続が顕著でした (図 2)。

我が国の政府統計では、新型コロナのパンデミック以降、自殺者数が増加したと報告されました (特に女性)²。このような深刻な事態を避けるためにも、独居者へのメンタルヘルス支援 (例えば、孤立・孤独対策、オンラインでの心理療法の提供、等) が重要であると考えられます。

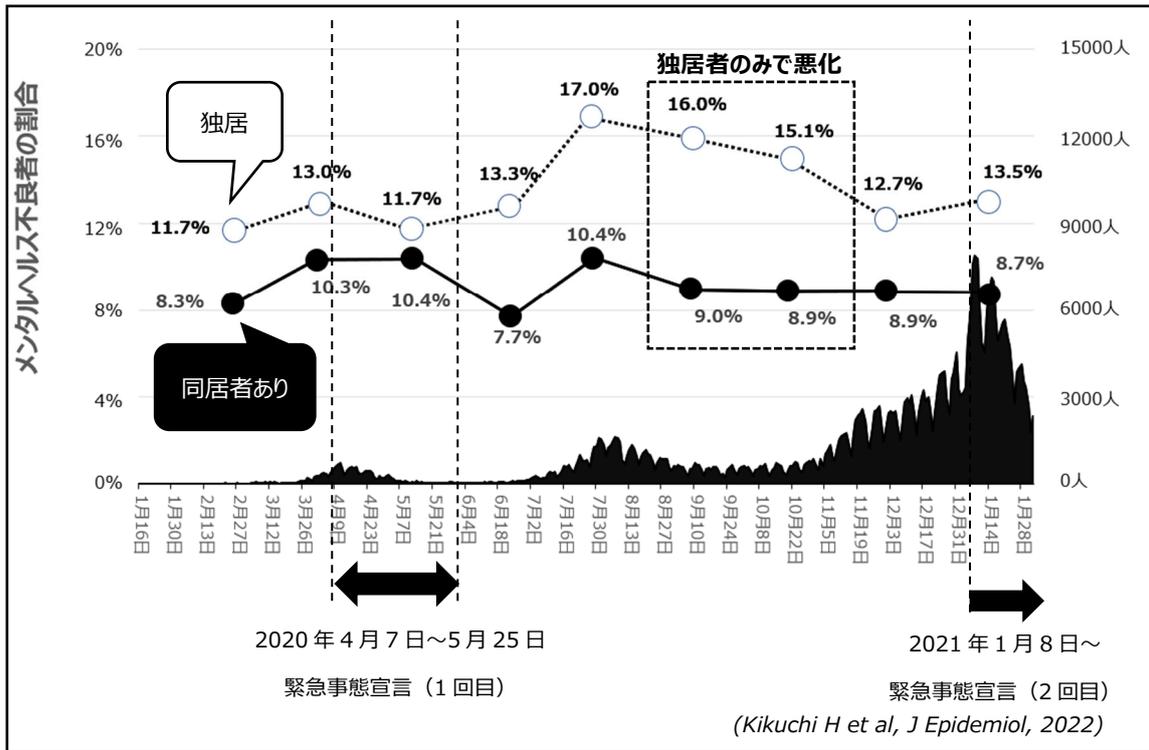


図1. 新型コロナウイルス患者数（棒グラフ）とメンタルヘルスの変化（折線グラフ）

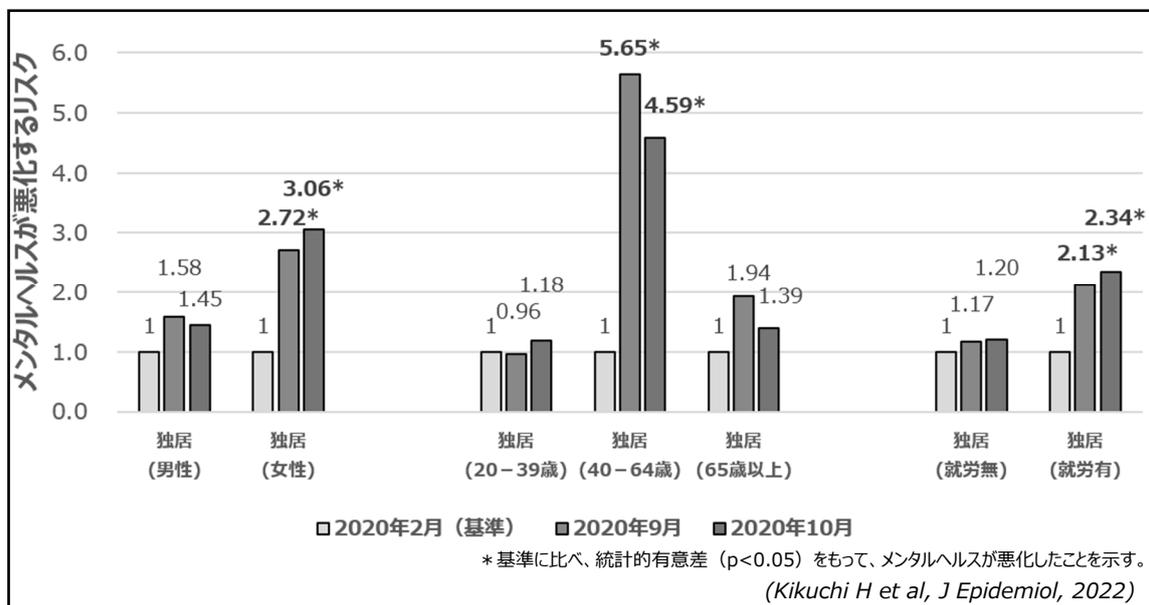


図2. 個人要因別にみたメンタルヘルスが悪化するリスク

論文情報

掲載紙： Journal of Epidemiology

論文名： Persistence of mental health deterioration among people living alone during the COVID-19 pandemic: a periodically-repeated longitudinal study

著者名： 菊池 宏幸、町田 征己、中村 造、齋藤 玲子、小田切 優子、福島 教照、高宮 朋子、天笠 志保、福井 敬祐、小島 多香子、渡邊 秀裕、井上 茂

DOI： <https://doi.org/10.2188/jea.JE20210397> (査読済み)

先行文献等

1. K6は米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。このK6で13点以上の方は、重度のうつ・不安障害が疑われます。(出典：厚生労働省)
2. Bao Y, et al. (2020) *Lancet*; 395(10224):e37-e38.
3. Banerjee D, et al. (2022) *Int J Soc Psychiatry*
4. Nomura N, et al. (2021) *Psychiatry Res.* 295:113622

【問い合わせ先】

東京医科大学 公衆衛生学分野 氏名： 菊池 宏幸、町田 征己、井上 茂

E-mail: TMUPHIC.2020@gmail.com