

ストレス&ヘルスケア

Stress

& Health Care

No.254 2025年1月6日発行

特集

生活スタイルとメンタルヘルス

Lifestyle Psychiatry と う つ

東京医科大学精神医学分野 井上 猛

東京医科大学精神医学分野、スタンフォード大学精神医学・行動科学分野 志村 哲祥

Contents

- 5 | 現代栄養学とヘルスケアレシピ：マグロの竜田揚げ 脱脂粉乳ソースがけ
- 6 | 健康増進センターからのお知らせ：「女性のウェルビーイング推進EXPO」出展報告
- 7 | ストレス研究より：第7回 飲酒とストレス
- 8 | お知らせ：ストレス科学シンポジウム「うつにならない」開催案内

特集

Lifestyle Psychiatryとうつ

東京医科大学精神医学分野 井上 猛

東京医科大学精神医学分野、スタンフォード大学精神医学・行動科学分野 志村 哲祥

1. 精神医学における生活スタイルの役割

生活スタイル（あるいは生活習慣）と病気の関連については以前から疫学研究で様々な所見がえられ、病気の予防や治療の指針として啓発活動が行われてきました。喫煙、食事（塩分摂取、カロリー）、肥満、身体活動などと身体疾患の関連が知られたことから、これらの生活スタイルを是正することが身体疾患の予防に貢献してきました。一方、精神疾患あるいはメンタルヘルス（病気にかぎらず広く精神保健）に生活スタイルが与える影響も身体疾患ほどではないが徐々に研究され、論文として発表されてきました。そのうち、本稿では生活スタイル（Lifestyle）とうつ病あるいはうつ症状の関連についての最近の知見を紹介し、精神医学における生活スタイルの役割を研究する学問はLifestyle Psychiatryと呼ばれており、標題として用いました。

2. うつ病、うつ症状と関連する生活スタイル

生活スタイルがうつ病の発症や一般住民におけるうつ症状に影響するのであれば、生活スタイルを是正するような介入を行うことで、うつ病を予防し、うつ症状を軽減することが期待されます。いろいろな生活スタイルがうつ病、うつ症状と関連することが知られていますが、睡眠、身体活動、食事との関連はよく研究されてきました。また、親の養育も広い意味では生活スタイルの一部をなしていると思われ、子どものときにうけた親の養育も大人になってからのうつ病、うつ症状に影響することが知られています。

3. 睡眠

不眠はうつ病の発症を増加させることが知られています。飲酒は睡眠の質を下げ、うつ病の症状を重症化させます。さらに不眠は職業性ストレスを悪化させることも知られています。これらの事実は、不眠を改善することが成人のストレスを軽減し、うつ病の発症を予防することを示唆しており、実際に「不眠の認知行動療法（CBT-I）」を用いた睡眠の介入がうつ病予防につながるとする研究も散見されます。さらに、不眠を改善することが、うつ病症状改善に有益であることも複数報告されています。

飲酒はねつきをよくしますが、夜中に目がさめたり、朝早く目がさめることを助長し、さらに長年飲酒をつづけると慣れが生じて、摂取量が増加してしまいます。したがって、飲酒して眠りをよくするということは避けた方がよいのです。

一方で、不眠を改善するために積極的に睡眠薬をのんだほうがよいかという問題については、最近ではむしろできるだけ睡眠の生活指導を行って、可能であれば不眠の認知行動療法をうけることが推奨されています。睡眠薬によっては、ふらつき、記憶障害などの副作用を引き起こし生活の質を下げますし、睡眠薬服用中は飲酒や自動車運転を避けなければなりません。残業時間が長いとストレス反応が悪化することが知られていますが、実は残業時間が長いと睡眠がそこなわれ、その効果を介してストレス反応が悪化します。したがって、残業時間が長い場合でも、できるだけ睡眠を十分にとることがストレス対策につながりますし、うつ病予防にもつながるかもしれません。



4. 食事

食事のとりかたがうつ病発症を予防することが大規模な前方視的研究で実証されました。スペインなどの地中海諸国の食事を地中海食といいます。地中海食はパン、パスタなどの炭水化物の他、野菜、果物、オリーブオイル、チーズ、ヨーグルト、魚、鶏肉などで構成されています。地中海食の傾向のある食事をとっている人々は数年後にうつ病発症が少ないことが報告されました。地中海食はうつ病の他、心筋梗塞による死亡率、糖尿病発症、認知機能悪化、認知症発症も予防することが報告され、メンタルヘルスだけでなく様々な健康によい効果をもたらします。地中海食と類似した特徴をもつ日本食でも心血管系死亡率、認知症発症、要介護発生を防ぐことが報告されており、さらに、野菜や豆類、魚等の摂取が少ないことが自殺率の増加と関連してしまうことも知られています。食事の内容だけでなく、食事時間の不規則さも心身のストレス反応や睡眠の問題をひきおこし、さらに仕事の生産性低下を引き起こすことから、うつにも影響する可能性があります。

5. 身体活動

身体活動（あるいは運動）のメンタルヘルスとの関連についても多くの研究が行われてきました。身体活動が多いと不眠、不安、うつが軽減し、不安障害発症、うつ病発症を予防します。身体活動は認知症の認知機能も改善します。うつ病患者の治療において運動療法は有効であり、さらに1日8,000歩～2万歩の歩行はうつ病発症を予防します。さらに1日8,000歩以上の歩行は糖尿病、高血圧、逆流性食道炎、肥満、睡眠時無呼吸症候群も予防します。当教室でも身体活動とメンタルヘルスの関連を研究してきましたが、歩行などの身体活動の時間には最適



値があり、不安、うつなどにおいては、平均で1日3.7時間が望ましく、少なすぎても、多すぎても悪影響を及ぼします（ただし最適値には幅があり、3.7時間より短い時間でもよい影響を及ぼすと考えられます。まったく身体活動がないよりは1日30分から2時間身体活動するほうが不安やうつは軽いという結果でした）。最適値の身体活動は特性不安、神経症傾向を低下させ、レジリエンス（回復力や抵抗力と呼ばれる）を向上し、うつ症状を改善します。

6. 温かな家庭環境がもたらすレジリエンス

冒頭で、親の養育もメンタルヘルスに影響することを述べましたが、愛情をこめて、自立性を重んじる養育は子どものパーソナリティ特性に影響し、大人になってからのうつ症状、心身のストレス反応に好影響を及ぼします。影響をうけるパーソナリティ特性としては、神経症傾向、特性不安、自尊感情が上げられています。運動で改善するレジリエンスは最近注目されているパーソナリティ特性であり、レジリエンスをあげることで健康が維持されることが期待されます。親の養育は子どものレジリエンスに好影響を及ぼします。温かな家庭環境も生活スタイルの重要な要素といえます。

7. おわりに

以上紹介したように、生活スタイルのうつ病、うつに対する影響を明かにすることにより、予防、治療に役立てることができます。患者や一般住民の生活について助言するときは、研究の根拠に基づいた助言を心がけるべきです。今後、生活スタイルのメンタルヘルスへの影響に関する知見が蓄積することが望まれます。



● 筆者略歴

井上 猛 (いのうえ たけし)

1984年北海道大学医学部卒業。
2012年北海道大学大学院医学研究科精神医学分野准教授。
2015年東京医科大学精神医学分野主任教授。
うつ病とストレス、パーソナリティの関連に関する研究を行っている。

うつ病を予防し、うつ症状を軽減することが期待される

生活スタイルと親の養育

不眠を解消・十分な睡眠時間をとる

- 不眠を改善することがストレスを軽減、うつ病発症予防、うつ病症状改善に有益であると報告されています。
- 飲酒は睡眠の質を下げ、うつ病の症状の重症化させます。
- 長時間働いても睡眠を十分にとることが、ストレス対策・うつ予防に。残業時間が長いと睡眠がそこなわれ、その効果を介してストレス反応が悪化します。



バランスのよい食事・食事時間は不規則にしない

- 地中海食*の傾向のある食事をとっている人々は数年後にうつ病発症が少なく、地中海食は心筋梗塞による死亡率、糖尿病発症、認知機能悪化、認知症発症も予防することが報告されています。
*本誌239号「地中海式納豆リゾット」をご参照ください (https://www.phrf.jp/ssl/ssl_download?f=4309aU81gd6vACU1.pdf)。
- 食事時間の不規則さも心身のストレス反応や睡眠の問題をひきおこし、さらに仕事の生産性低下を引き起こすことから、うつにも影響する可能性があります。

身体活動＝生活活動＋運動

身体活動は、安静状態以外の動作すべてを表します。スポーツなどの「運動」と日常生活を送るために必要な労働、家事、通勤・通学などのような「生活活動」を合わせた活動です。

- 運動の例：トレーニング、スポーツ、散歩や身体を動かす趣味など
- 生活活動の例：買い物・洗濯物干しなどの家事、犬の散歩、野外で子どもと遊ぶなどの生活上の活動、通勤・階段昇降・荷物運搬・農作業など仕事上の活動など



参考)「身体活動」厚生労働省e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-031.html>

適切な親の養育

本文中では「愛情をこめて、自立性を重んじる養育」と簡単に定義されています。Parkerらの研究では、「温かくやさしく話しかける、必要なときに手助けしてくれる、悩みに理解を示してくれる、好きなことをさせてくれる、自分で意思決定することをよこしてくれる、プライバシーを侵害しない、色々話すのを楽しんでくれる、よく微笑みかけてくれる、子ども扱いしない、必要なこと望んでいることに理解を示す、よくしゃべってくれた、できるかぎり自由にさせてくれた、好きなときに外出させてくれた、過保護ではなかった、ほめてくれた、好きな服を着せてくれた」などと表現されています。



健康の基礎となる食習慣や嗜好を形づくる学校給食 マグロの竜田揚げ 脱脂粉乳ソースがけ

幼少期の食事や栄養は脳の発達と密接にかかわり、判断力や豊かな感情、自律能力などの基盤を形づくります。たとえば、ビタミンDは脳の情報伝達の発達に必要で、その不足は精神疾患のリスクを高めるといった報告もあります。ビタミンBのグループはそれぞれ協力して神経系の発達や成熟を助けます。そのほか、鉄や亜鉛などの微量ミネラルや、魚などに多く含まれるDHAなどの多価不飽和脂肪酸、そして良質なタンパク質など、実に多くの栄養素が脳を育てたり機能を整えるためには不可欠です。また、幼少期～青年期に脂質を「過剰」に摂取していると、判断や理性を司る脳の前頭葉の働きを妨げてしまうといった報告もあります。そして幼少期の「食経験」そのものが、青年期以降もその人の好みや食習慣に影響を与えつづけるため、生涯にわたって脳の発達や機能の維持の基盤となります。

戦後、日本では学童の栄養改善のためGHQの方針によって学校給食制度が全国に導入され、1954年には「学校給食法」が制定されました。現代の学校給食では、栄養士・管理栄養士による栄養管理と献立のもとで子どもの身心の発達を促し、風土や文化に根ざした多くの食材や調理方法の工夫を通して様々な食経験をj得ることがjできます。また、集団で協力する食事の準備や食事の場を共にする共食を通じた「食育」の考え方も大きな特徴であり、2005年には「食育基本法」も制定されています。

日本の学校給食は、幼少期の脳と心を育むだけでなく、青年期以降に脳と心の健康を支えるための食習慣や嗜好も形づくることjができる優れた制度であり、世界中からも大きく注目されています。学校給食は日本社会の安定や勤勉さを支える土台の一つでもあるかもしれません。生涯を通じて脳と命を育む幼少期の食の大切さを、学校給食は教えてくれます。

今回は、給食の定番であるマグロの竜田揚げを、給食の草創期を支えた脱脂粉乳（スキムミルク）を用いたソースと共にいただくレシピです。どこか懐かしい味わいと新しさを感じる、栄養豊かな一品です。

福井大学医学部地域医療推進講座特命助教 管理栄養士 新井田裕樹
(監修/国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 行動医学研究部 小川眞太郎)



●材料（2人前）

マグロ（刺身用サクなど）	200 g	※スキムミルク（脱脂粉乳）	
★しょうゆ	大さじ1		大さじ1.5
★料理酒	大さじ1	※水	小さじ2
★みりん	大さじ1.5	●玉ねぎ	20 g
★すりおろし生姜	小さじ1	●茹でたまご	1個
片栗粉	適量	●マヨネーズ	大さじ1.5
揚げ油	適量	●マスタード	小さじ1
		塩	適量

●作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにしておきます。マグロを一口大に切ります。
2. ボウルにマグロと★を入れ、10分ほど浸けます。
3. 別のボウルに※を入れ、溶けるまでよく混ぜます。※が溶けたら、●を入れて茹でたまごを潰しながらよく混ぜます。塩でお好みの味に仕上げます。
4. フライパンに高さ1 cmほどの揚げ油を入れて170℃くらいに温めておきます。2.のマグロの水気を切り、片栗粉をつけて揚げ油で衣がきつね色になるまで揚げます。
5. お皿にマグロの竜田揚げを乗せて、3.のスキムミルクソースを掛けて完成です。



健康増進センターからのお知らせ

「女性のウェルビーイング推進EXPO」に出展しました

東京ビッグサイトにて10月17～19日の三日間開催されました「女性のウェルビーイング推進EXPO」に昨年に続きブースを出展いたしました。（昨年は「女性のメンタルヘルスケアEXPO」という名称で開催）

骨密度検査の実施と骨粗鬆症（こつそしょうしょう）予防啓発

本年度は、骨粗鬆症の予防をテーマにブース内での超音波測定法による骨密度検査の無料実施を行いました。踵（かかと）による超音波測定法での骨密度検査の結果をその場でお返しし、現在のご自身の骨の状態を知る機会として頂きました。

また、ブース内では当法人の臨床研究支援事業において長年、支援させて頂いている日本骨粗鬆症学会の組織であるA-TOP（骨粗鬆症至適療法）研究会の研究成果をパネルにして紹介させて頂き、併せて骨粗鬆症の予防、啓発資料の配布を行いました。



骨密度測定の様子



A-TOP（骨粗鬆症至適療法）研究会パネル

多くの方にご来場いただきました

会期中、大変多くの方々にお越しいただき、女性だけでなく男性の方も含めて、初日に167人、二日目には184人、三日目は354人の合計705人の方にブースに足を運んで頂きました。この場をお借りしまして、当日お越しいただきました皆様へ御礼申し上げます。また、来年度につきましても同様の展示会への出展を検討しております。当法人の様々な事業が、女性の皆様の健康につながるよう引き続き取り組んでまいります。



研修サービスについて動画により紹介しました

職域における女性の健康セミナー

<https://womenswellness.jp>



就労している女性の健康意識・課題に関するウェブ調査

<https://womenswellness.jp/wp-content/uploads/2024/05/fr20240501.pdf>



飲酒とストレス

ストレスと上手につきあうためには、ストレス解消方法を多く持つことが効果的です。当連載第3回「ストレス解消方法とストレス」では、ストレス解消方法を3つ以上持つ人のストレス得点が低いことを紹介しました。

お酒を飲むことは、ストレス解消方法として人気があります。美味しいお酒を味わったり、家族や仲間とコミュニケーションをとることは、心を回復させてくれそうです。お酒を飲むこととストレス反応と関連があるのでしょうか。早稲田大学との共同研究（WASEDA'S Health Study）より「飲酒状況とストレス反応の関係」について紹介します。飲酒習慣のある40歳以上の男性（1,931人）を対象に解析しました。女性はお酒を飲まない方が多かったので、データに含めていません。

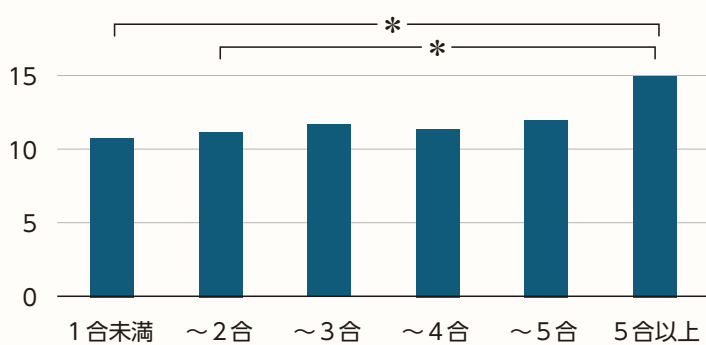
■飲酒の頻度とストレス反応に関連がない

お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む機会が週1回でも毎日でもストレス反応に差はありませんでした。

■飲酒量の多い人はストレス反応が高い

1回に飲む量（飲酒量を清酒に換算）とストレス反応を比較しました。飲酒量が5合以上の方は2合未満の方と比較してストレス反応が高いことが分かりました。疲労・身体反応（目や全身の疲れ、首肩腰の痛み）を評価する得点が高値でした。心理的ストレス反応（不安・不確実感とうつ気分・不全感）に差はありませんでした。

1日の飲酒量とストレス反応



*は5合以上飲酒するグループのストレス得点が2合未満のグループよりも高かったことを表します ($p < 0.05$)。

《飲酒量の質問》

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまるものを1つ選んで下さい。清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

- ビール・発泡酒中瓶1本（約500ml）
- 焼酎20度（135ml）
- 焼酎25度（110ml）
- 焼酎35度（80ml）
- チューハイ7度（350ml）
- ウイスキーダブル1杯（60ml）
- ワイン2杯（240ml）

適正な飲酒について

厚生労働省は、2024年2月に「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。飲酒は疾患のリスクを高めることが知られています。例えば、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中などは、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上げてしまうことを示す研究があります。適正純アルコール量は1日20g（清酒1合）とされています。上手に飲んでストレス解消にお役立てください。

沖縄県保健医療部健康長寿課のサイト健康おきなわ21 (<http://alc.okinawa.jp/>) は純アルコール量計算の他、分かりやすい解説やチェックリスト、アプリを提供しています。



純アルコール量計算

無料・WEB開催

ストレス科学シンポジウム

うつにならない 第14弾

2025年3月29日（土）14：00～16：15

開催方法：WEB開催（ウェビナー）

今年は「運動」と「食事」をテーマに第一線の先生方にお話を伺います。
うつ病予防の正しい知識を身につけ、自分らしく生き生きとした毎日を過ご
しましょう。

プログラム：

- 座長 村上正人先生（山王病院心療内科部長・国際医療福祉大学特任教授）
講演1 「インターバル速歩」のうつ改善効果—その背景と効果のエビデンス—
能勢博先生（信州大学医学部特任教授）
講演2 メンタルヘルスにおける ω 3系多価不飽和脂肪酸の役割
浜崎景先生（群馬大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野教授）

申込み：

<https://www.phrf.jp/ssl/education/>



ご参加ありがとうございました

健康増進セミナー

働く人々における疲労リスク管理の重要性

健康教育研修会

「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」すぐに役立つ！実際の活用方法を学ぶ

本年度は11月8日（金）にオンラインにて、過重労働や高ストレスなどによる健康障害防止の観点から、「疲労リスク」をテーマに2つの講演を開催しました。前半は2023年4月に改訂された「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」の開発に携わられた労働安全衛生総合研究所の久保智英先生より、働く人と企業の生産性を高めるために必要なことは「休むことが大切」であることを伺いました。後半の有料講演では、富士通株式会社健康推進本部健康事業推進統括部の佐藤裕司先生より「労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト」を活用した過重労働面談の実際について、現場での運用を視野に入れたお話をいただきました。

■労働者の疲労蓄積度自己診断チェックリスト（web版）

<https://kokoro.mhlw.go.jp/fatigue-check/worker.html>

■過労死等防止調査研究センター（RECORDs）ポータルサイト

そもそも過労って？ <https://records.johas.go.jp/overwork>



写真紹介

「紫金山・アトラス彗星」竹原 勇（情報システム課）

再び見ることの叶わなそうな彗星です。近地点を通過した10月13日の夕方、美しい姿を記録することができました。

編集発行：

公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7

TEL 03-5287-5168 / FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp/ssl/>

