

第 34 回 日本心身健康科学会学術集会  
人間総合科学大学大学院研究発表会  
合同大会  
抄録集

メインテーマ

『変化する心身健康科学

—時代を超え、領域を超えて—』

会期：2022 年 2 月 19 日（土）

会場：オンライン Web 会議システム（zoom）



日本心身健康科学会

The Japan Society of Health Sciences of Mind and Body

- 参加費：早期登録 3,000 円，後期登録 5,000 円
- 大会参加者へのお願い

### 1. 発表される方へ

- (1) 発表方法は、Power Point 使用（Zoom 内の「共有」）でプレゼンテーションとします。
- (2) 発表用データは、2/18（金）正午までに学会事務局宛て E-mail にてご提出ください。
- (3) 発表用スライド枚数に制限はありませんが、発表時間に見合うものとしてください。
- (4) 動画ファイルを使用される方も、Zoom 内の「共有」で提示してください。

### 2. 一般口演発表の先生方へ

発表時間は、発表 7分・質疑応答 8分 の計 15分間 です。発表中、6分経過時（発表終了1分前）、7分経過時（発表終了）、14分、15分経過時（演者交代）、それぞれお知らせします。発表時間は厳守してください。

### 3. 座長の先生方へ

- (1) 担当セッション開始前までに Power Point の共有画面にしてご準備ください。前セッション終了後、速やかに演者の発表を開始させてください。
- (2) 演者の発表時間の超過がないように、適切に進行してください。

### 4. ご質問される方へ

ご質問される方は、チャット欄に氏名を書き込んでください。座長の許可を得た後、ミュートを外し、所属と氏名を述べてから発言をお願いします。なお、質疑応答の時間は限られておりますので、要点のみを簡潔にご質問ください。また、発表時間超過防止の都合上、座長より発言の許可を得られない場合があります。

### 5. 参加者の方へ

みなさまのプライバシーを守るために、質問時以外は、音声はミュートしておいてください。ミュートを外すと参加者全員に音声のみならず周りの音が伝わる場合があります。

第34回 日本心身健康科学会 学術集会  
人間総合科学大学大学院研究発表会 合同大会

プログラム

2022年2月19日(土)  
オンライン Web 会議システム (Zoom)

【午前の部】

9:30			ログイン開始
10:00	～	10:15	開会挨拶
10:15	～	11:30	一般口演
11:30	～	12:30	昼休憩

【午後の部】

12:30	～	15:00	口頭発表 (大学院研究発表会)
15:10	～	16:10	教育講演
16:10	～	16:30	閉会挨拶

(ポスター閲覧 : 9:30 ～ 17:00)

## 1. 開会挨拶

(10 : 00～10 : 15)

## 2. 一般口演 (発表7分, 質疑応答8分)

(10 : 15～11 : 30)

座長： 庄子 和夫 (人間総合科学大学), 杉野 嘉津枝 (文教大学)

10:15～10:30

**演題1**： 子を在宅介護する母親の精神的健康度とSOCの関連

○内山 博之<sup>1,2)</sup>, 藤原 宏子<sup>3)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科
- 2) 横浜リハビリテーション専門学校
- 3) 人間総合科学大学大学院

10:30～10:45

**演題2**： 体操教室の高齢者特性—認知機能と抑うつ状態の関係—

○中村 茂美<sup>1,2)</sup>, 矢島 孔明<sup>3)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科
- 2) アール医療福祉専門学校
- 3) 人間総合科学大学大学院

10:45～11:00

**演題3**： 関節リウマチ患者の心身と疾患活動性の関連性の検討

○富田晋太郎<sup>1)</sup>, 鈴木はる江<sup>2)</sup>, 小岩信義<sup>2)</sup>, 鍵谷方子<sup>2)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科
- 2) 人間総合科学大学大学院

11:00～11:15

**演題4**： 青年期健常人の幸福感や心理状態への魚油摂取の影響

○谷田貝 浩三<sup>1)</sup>, 鍵谷方子<sup>2)</sup>, 庄子 和夫<sup>2)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科
- 2) 人間総合科学大学大学院

11:15～11:30

**演題5**： 自殺企図者における心身の健康問題に関する検討

○坂本 圭菜<sup>1,2)</sup>, 鈴木 はる江<sup>3)</sup>, 庄子 和夫<sup>3)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>

- 1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科
- 2) 東京慈恵会医科大学 法医学講座
- 3) 人間総合科学大学大学院

(休憩)

### 3. 口頭発表・人間総合科学大学大学院研究発表会

(12 : 30～15 : 00)

### 4. 教育口演

(15 : 10～16 : 10)

座長：中山 和久 (人間総合科学大学)

「身体活動の効果と心身健康科学」

河合 克尚

平成医療短期大学 リハビリテーション学科 理学療法学専攻

### 5. 閉会挨拶

(16 : 10～16 : 30)

目 次

教育講演 -----

身体活動の効果と心身健康科学.....河合 克尚 .....2

一般口演 . . . . .

子を在宅介護する母親の精神的健康度と SOC の関連.....内山 博之 他 .....4

体操教室の高齢者特性－認知機能と抑うつ状態の関係－.....中村 茂美 他 .....5

関節リウマチ患者の心身と疾患活動性の関連性の検討.....富田 晋太郎 他 .....6  
【修士学位申請】

青年の幸福感や心理状態への魚油摂取の影響の検討.....谷田貝 浩三 他 .....7  
【博士学位申請】

自殺企図者における心身の健康問題に関する検討.....坂本 圭菜 他 .....8  
【修士学位申請】

# 教育講演

## 抄録

## 身体活動の効果と心身健康科学

河合 克尚

平成医療短期大学 リハビリテーション学科 理学療法学専攻

「人生 100 年時代」という言葉を耳にすることが増え、ますます健康寿命への注目が高まっています。健康増進や健康寿命の延伸に対しては、さまざまな取り組みが行われていますが、その一つとして身体活動の増加や運動の習慣化といった生活習慣の改善は重要な位置づけとされています。そして、身体活動や運動の効果については多くの知見が報告されており、生活習慣病をはじめとする疾病の改善・予防、さらには生命予後に対しても影響することがわかってきました。また、身体活動や運動の効果は身体面のみならずメンタルヘルスにも好影響をもたらすとされています。これら身体活動による効果のメカニズムとしては、近年、マイオカインの関与が明らかになってきました。マイオカインとは、骨格筋から分泌されるホルモンの総称で数十種類が見つかっています。骨格筋は人体で最大の器官であることを考えると、このマイオカインも心身の健康に影響を及ぼす大切な情報伝達物質の一つであり、「からだ」と「こころ」をつなぐ重要な役割を担っていると言えるでしょう。そして、こういった新たな知見とともに、「こころ」と「からだ」の相関性すなわち「心身相関」の仕組みを解明する学問「心身健康科学」も深化するものと考えます。

コロナ禍により外出や運動をする機会が減っており、健康管理について悩まれている方も多いのではないのでしょうか。身体活動を維持・増加するためには、心身の状態はもちろんのこと、環境面も大きく影響します。つまり、身体活動を促進するためには環境整備を含めた支援体制の構築も大切で、これにはさまざまな分野や領域を超えた取り組みが必要であると考えます。こういったことから、学際的・統合的なアプローチを通じて、「よりよく生きる」ための知恵を創出する心身健康科学が担う役割は大きいものと考えます。この教育講演では、「こころ」と「からだ」に対する身体活動の効果について整理しながら、これからの健康管理や健康寿命の延伸について、さまざまな領域を超えて皆さんと考える機会にしたいと思います。



一般口演

抄録

## 子を在宅介護する母親の精神的健康度と SOC の関連

○内山 博之 1, 2), 藤原 宏子 3)

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) 横浜リハビリテーション専門学校 3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

在宅療養中の子どもを介護している 40 歳以上の母親の精神的健康度に関わる要因を、身体状況と Sense of Coherence (SOC) に注目して明らかにすることを目的とする。

### 【方法】

2019 年 10 月～11 月に都内の母親 33 名 (40 - 59 歳) を対象として、属性、General Health Questionnaire (GHQ-12)、身体状況に関する質問紙、SOC 縮約版 13 項目スケールの調査研究を行った。統計学的解析の有意水準は 5%とした。

### 【結果】

身体状況得点が高い (高い方が身体状況不良) ほど、GHQ-12 得点が高い (高い方が精神健康不良) という有意な正の相関がみられた。一方、SOC 得点が高いほど、GHQ-12 得点が高いという負の相関がみられた。GHQ-12 を目的変数とし、GHQ-12 と有意な相関関係が認められた 3 変数 (身体状況、SOC、日中に実施する医療ケアの有無) を説明変数として重回帰分析を行った。その結果、GHQ 得点と有意な関連を示したのは SOC のみであった。さらに GHQ 得点を目的変数とし、SOC の下位尺度 (有意味感と把握可能感)、身体状況、日中に実施するケアの有無を説明変数として重回帰分析を行った。その結果、GHQ 得点と有意な関連を示した変数は有意味感と把握可能感であった。

### 【考察】

在宅療養中の子どもを介護する 40 歳以上の母親において、精神的健康度は更年期症状と関連する身体症状や介護負担と関連するものの、SOC (特に有意味感) を高めることで良好になると考えられる。SOC は 40～50 代において向上する可能性を示す報告がある。周囲のサポート等によって、SOC を高めることで母親の精神的健康度を高めることが心身の健康の保持増進に繋がっていくものと考えられる。

### 【結論】

在宅療養中の子どもを介護している 40 歳以上の母親の精神的健康度は、SOC に加え、身体状況とも関連している可能性が示唆された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学 (第 595 号)

キーワード：心身健康科学、40 歳以上の母親、精神的健康度、身体状況、SOC

## 体操教室の高齢者特性－認知機能と抑うつ状態の関係－

○中村 茂美<sup>1,2)</sup>, 矢島 孔明<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) アール医療福祉専門学校 3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

高齢期の抑うつ状態は、うつ病から認知症への移行や、精神的身体的活動を低下させ要介護状態を引き起こすと言われている。そこで、シルバー体操教室に所属している高齢者の、認知機能と抑うつ状態を調査し抑うつ状態を予防する要因を明らかにすることを目的とした。

### 【方法】

介護保険認定者を除いた65歳以上の高齢者78名に調査を行った。認知機能検査(MMSE)は26点以下で認知機能低下群、老年期うつ評価尺度(GDS-15)は5点以上でうつ傾向群とした。

うつ傾向の要因について、従属変数をGDS得点、独立変数を年齢・MMSE得点・基本チェックリスト項目・日常生活調査項目とし重回帰分析(ステップワイズ法)を行った。統計解析は、有意水準を5%未満とした。

### 【結果】

男性8人女性69人、平均年齢78.3歳±6.2歳、「認知機能正常・うつ傾向がない」18人(23.1%)、「認知機能低下・うつ傾向がない」46人(59.0%)、「認知機能低下・うつ傾向」14人(17.9%)、「認知機能正常・うつ傾向」0人(0%)だった。

認知機能低下群の60名を重回帰分析対象者とした。GDSに影響をおよぼす因子は「外出が減少した」 $\beta = -0.34$ 、「健康だと思う」 $\beta = -0.31$ 、「スーパー内を歩いて買い物ができる」 $\beta = -0.27$ の3項目だった。決定係数 $R^2$ は0.42、調整済み $R^2$ は0.38であった。

### 【考察】

今回の対象群は、他の地域の高齢者と比較してうつ傾向の割合が低かった。また、認知機能が低下していても、外出や買い物など行動機会の減少を予防し、健康への主観的評価をコントロールしていくことは、抑うつ傾向の予防もしくは改善への可能性を示唆していた。

### 【結論】

高齢者の認知機能の低下状態において、抑うつ状態をもたらす要因として、行動機会の減少、また体調に対する主観的評価に影響を受けていることが示された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学(第591号)

キーワード：心身健康科学，GDS，MMSE，地域高齢者，抑うつ

## 関節リウマチ患者の心身と疾患活動性の関連性の検討

○富田晋太郎<sup>1)</sup>, 鈴木はる江<sup>2)</sup>, 小岩信義<sup>2)</sup>, 鍵谷方子<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

関節リウマチは副作用により満足な投薬を行えない患者が存在する。関節リウマチは心身症とされ、心と体が疾患活動性に影響する。本研究の目的は関節リウマチ患者の疾患活動性が増減する要因を心と体の影響から文献調査することである。

### 【方法】

検索サイト「メディカルオンライン」「Google Scholar」により論文検索し、リウマチ友の会会報誌などの書籍、厚生労働省の資料を調べ、最終的に報告書3件、関節リウマチ書籍3件、日本語文献23件、製薬会社のサイト6件 合計35件を採用した。

### 【結果】

先行報告では関節リウマチ患者はうつ傾向になりやすいとあるが、心身の状態と罹患期間の関連性を検討した報告はない。本研究の文献調査では、関節リウマチは罹患期間に応じて疾患活動性とうつ傾向が増減することが明らかになった。早期は疾患活動性が高く、うつ傾向になりやすい。そして経過に応じて疾患活動性は低下する。しかし患者の障害受容や生活習慣で心と体がストレスを受けやすい場合は、疾患活動性が低下しにくいという心身相関現象が認められることが判明した。

### 【考察】

関節リウマチの疾患活動性は疼痛と相関しているため、罹患早期の時期は痛みが体から心への影響し、うつ傾向が高くなる。罹患が長期化すると疾患活動性が低下する。これは関節リウマチへの心理的な適応で障害受容が進み、疼痛回避行動をとる生活習慣で関節の負担が軽減したからである。つまり心から体へ影響したと考えた。関節リウマチの疾患活動性が低下しにくい患者には、投薬以外に障害受容を促進できる生活指導やソーシャルサポートが必要と考える。

### 【結論】

関節リウマチは心と体の双方から影響があり、疾患活動性の軽減要因は投薬だけではない可能性がある。また医療従事者も投薬以外の指導をする必要性がある。

キーワード：関節リウマチ，うつ傾向，疾患活動性，罹患期間，心身相関

## 青年の幸福感や心理状態への魚油摂取の影響の検討

○谷田貝 浩三<sup>1)</sup>，鍵谷方子<sup>2)</sup>，庄子 和夫<sup>2)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

魚油に含まれる EPA や DHA などの n-3 系多価不飽和脂肪酸摂取が，心臓病予防や抗アレルギー作用，抗炎症作用，運動機能向上などの身体的効果だけではなく，抗うつ病，抗注意欠陥・多動性障害などの情動への作用や抗認知症効果など精神神経的效果を示すことが多くの研究によって報告されている．しかし，魚摂取量が低下している青年期健常人の日常的な抗ストレスなどを対象とし，魚および魚油の摂取の効果を調査した研究は少ない．そこで，青年期健常人の魚油摂取が，ストレスに及ぼす影響を調べる．

### 【方法】

本研究は，人間総合科学大学倫理審査委員会の承認を受けて，実施に向け準備中のものである．なお，試験方法には，予備的検討の結果を受けて，研究計画変更申請中の内容も含む．

対象者は，A 大学および大学院に在籍する 20 才から 29 才までの男女各群 20 名とし，いずれも市販品である魚油カプセルまたは対照カプセルを 1 日 2 回 2 か月間摂取し，その前後に下記試験を行い，その結果を比較するものである．

- ① POMS2 (1 回目 心理検査)
- ② WHO Quality of Life 26 (生活の質)
- ③ 行動経済学的評価 (独裁者ゲーム)
- ④ 唾液採取-1 (コルチゾール測定)
- ⑤ 内田クレペリン検査 (暗算負荷)
- ⑥ POMS2 (2 回目 心理検査)
- ⑦ 唾液採取-2 (コルチゾール測定 暗算負荷直後，15 分後，60 分後)

また，試験開始前，摂取開始後 1 か月目，摂取終了時に簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) による食事調査を行い，食生活の変化がないことを確認する．

### 【予想される結果】

摂取後の試験結果を摂取前と比較すると，魚油群は対照群より「生活の質が向上」，「独裁者ゲームでの分配の公正さ向上」，「暗算負荷後のコルチゾール上昇抑制，低下促進」，「暗算負荷後のストレス低減 (POMS2 測定における)」が予想される．

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学 (第 642 号)

キーワード：心身健康科学，魚油，心理状態，コルチゾール，独裁者ゲーム

## 自殺企図者における心身の健康問題に関する検討

○坂本 圭菜<sup>1,2)</sup>, 鈴木 はる江<sup>3)</sup>, 庄子 和夫<sup>3)</sup>, 吉田 浩子<sup>3)</sup>

1) 人間総合科学大学大学院 人間総合科学研究科

2) 東京慈恵会医科大学 法医学講座 3) 人間総合科学大学大学院

### 【目的】

自殺に関する文献から得られた自殺企図者の特徴と、法医解剖における自殺既遂事例から、心身の健康問題を抱えた自殺企図者の多面的な問題への対応や、自殺の予防対策に必要な支援のあり方への示唆を得ることを目的とする。

### 【方法】

医中誌を用いて、自殺企図者の精神的症状と身体的症状について調査がなされている文献を抽出した。自殺企図者の性別、年齢、精神的症状、身体的症状、自殺企図手段、心理社会的要因、自殺の予防対策を整理し、法医解剖における自殺既遂事例と合わせて検討した。

### 【結果】

自殺企図者の特徴として、自殺の意図・行為に性差はあるが、小児から高齢者まで精神疾患や抑うつ状態、不安感、身体疾患、不眠、不定愁訴といった心身の健康問題を抱えていた。自殺企図手段には、縊首や飛び降り、過量服薬が多く選択され、健康問題以外には、借金、生活苦、家族との不仲、仕事上の悩みなど多様な心理社会的要因があった。

### 【考察】

自殺企図者には、心身の健康問題が生じる前後に経済・生活問題や家庭問題など多様な心理社会的要因が存在していた。自殺には心身の健康と心理社会的要因が密接に関連し、さらに心と身体の健康が互いに影響を及ぼしあったことが最終的に自殺へとつながった可能性がある。

### 【結論】

自殺の予防対策として、日常生活における心理社会的要因を軽減し心身の健康を保持・増進するための支援・教育が必要である。また、心身の健康問題を早期発見し適切な治療や社会的支援につなげるための多職種連携、自殺に関する調査や学際的研究の必要性が示唆された。

倫理審査申請承認機関：人間総合科学大学（第 647 号）、東京慈恵会医科大学（第 33-324 号）

キーワード：心身健康科学、自殺企図者、精神的症状、身体的症状、自殺の予防対策

—MEMO—



日本心身健康科学会 事務局  
人間総合科学大学 人間総合科学 心身健康科学研究所内  
〒339-8539 埼玉県さいたま市岩槻区馬込 1288  
TEL : 048-749-6111 FAX : 048-749-6110  
E-Mail : [jshas@human.ac.jp](mailto:jshas@human.ac.jp) URL : <https://jshas.human.ac.jp>