

## 自己評価報告書

平成23年4月18日現在

機関番号：12601

研究種目：基盤研究(A)

研究期間：2008～2012

課題番号：20240062

研究課題名(和文) 労働者におけるストレス対策を通じたうつ病の第一次予防に関する研究

研究課題名(英文) Primary prevention of depressive disorder among workers by stress management interventions

研究代表者

川上 憲人(KAWAKAMI NORITO)

東京大学・大学院医学系研究科・教授

研究者番号：90177650

研究分野：精神保健学

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学

キーワード：ストレスマネジメント、無作為化比較試験、産業保健、生理指標、産業保健心理学

## 1. 研究計画の概要

本研究の目的は、わが国の一般労働者集団を対象として、うつ病を中心とした気分障害・不安障害の第一次予防(発症予防)における個人向けアプローチと職場環境改善アプローチとを組み合わせたストレス対策の有効性を2.5年間の大規模な無作為化比較試験によって評価することである。また、副次的な目的として、上記ストレス対策の効果が遺伝素因(セロトニントランスポーター遺伝子多型など)によって異なるかどうかを検証する。

## 2. 研究の進捗状況

(1) 労働者を対象とした個人向けプログラムおよび職場環境改善を通じたストレス対策プログラムについてメタアナリシスを実施し、それぞれのプログラムを開発した。また効果評価のためにWHO統合診断面接調査(CIDI)の訓練およびWeb-CIDIうつ病セクション版を開発した。

(2) 介入群に対して介入を継続し、効果

評価のための面接および質問票によるフォローアップ調査を実施した。一部対象者から血液サンプルを収集し、血清指標の測定および5-HTTLPR多型他の遺伝子解析を実施した。

(3) 中間解析により、介入の効果が不十分であることが推測されたため、より効果的な介入プログラムを追加することとし、研究計画を一部変更してその開発を行い、e-ラーニングによる個人向けストレスマネジメントの新しいプログラムをほぼ完成した。

## 3. 現在までの達成度

③やや遅れている。

(1) 平成21年10月から平成22年3月の予定で個人向けプログラムおよび職場環境改善プログラムを実施していたところ、協力予定事業場が業績悪化による人員削減等のため、6ヶ月の遅延が発生した。

(2) 中間解析により、介入の効果が不十分であることから個人向けプログラ

ムの追加のための準備作業を行った。

#### 4. 今後の研究の推進方策

より効果的なプログラムを導入して介入群に対して介入を継続し、また介入群、対照群の双方に対して効果評価のための面接および質問票によるフォローアップ調査を実施する。2012年度には予定どおり最終解析を実施する。

#### 5. 代表的な研究成果

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 6 件)

- ① ▪ Coe CL, Love GD, Karasawa M, Kawakami N, Kitayama S, Markus HR, Tracy RP, Ryff CD. Population differences in proinflammatory biology: Japanese have healthier profiles than Americans. *Brain Behav Immun.* 2011 Mar;25(3):494-502. 査読有
- ② Umanodan R, Kobayashi Y, Nakamura M, Kitaoka-Higashiguchi K, Kawakami N, Shimazu A. Effects of a worksite stress management training program with six short-hour sessions: a controlled trial among Japanese employees. *J Occup Health.* 2009;51(4): 294-302. 査読有
- ③ Kobayashi Y, Kaneyoshi A, Yokota A, Kawakami N. Effects of a worker participatory program for improving work environments on job stressors and mental health among workers: a controlled trial. *J Occup Health.* 2008;50(6):455-470. 査読有
- ④ Suzuki E, Tsuchiya M, Hirokawa K,

Taniguchi T, Mitsuhashi T, Kawakami N. Evaluation of an internet-based self-help program for better quality of sleep among Japanese workers: a randomized controlled trial. *J Occup Health.* 2008;50(5): 387-399. 査読有

⑤ 川上憲人, 島津明人, 土屋政雄, 堤明純. 産業ストレスの第一次予防対策: 科学的根拠の現状とその応用. *産業医学レビュー.* 2008; (20):175-195. 査読無