

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 27 年 6 月 26 日現在

機関番号：82679

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2012～2014

課題番号：24500845

研究課題名(和文)高齢者のうつ予防のためのポピュレーションアプローチの実証研究

研究課題名(英文) Empirical evaluation of depression prevention programs for community-dwelling older adults

研究代表者

俞 今 (YU, JIN)

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団・その他部局等・主任研究員

研究者番号：40439063

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,800,000円

研究成果の概要(和文)：本研究では、うつ予防・支援のための応用型うつ予防プログラムの開発及び実証研究を行った。一般高齢者向けのポピュレーション版と二次予防対象者向けのハイリスク版ともポジティブ心理学的アプローチを主なツールとした通所型プログラムであり、メンタルヘルス指標を中心に短期、中長期的に評価した。ポピュレーション版、ハイリスク版とも短期、中長期的な効果が実証できた。効果は主に抑うつ状態、睡眠状態、不安状態の改善、幸福感の向上、生活機能の維持であった。また、異なる地域においても一定な効果が示された。さらに、その後の要支援・要介護認定状況にもポジティブな影響が認められた。費用対効果は検証中である。

研究成果の概要(英文)：Depression prevention programs were developed based on pre-existing theories and scientific research findings mainly from positive psychology, and its empirical evaluation was conducted. Both programs, one for general and the other for high risk community-dwelling older adults, were held in community centers, and short-term and mid-to-long term effects on mental health indicators were examined. The participants have shown to improve symptoms of depression, sleep difficulties and anxiety and happiness and daily functional abilities. Effectiveness of the program was consistently shown in various areas. Furthermore, the positive effects of the program were shown in certification of long-term care and support. Cost-effectiveness is currently under investigation.

研究分野：精神医学

キーワード：うつ予防 ポジティブ心理学 高齢者 抑うつ 不眠 不安 ハッピープログラム 実証研究

1. 研究開始当初の背景

高齢期は、身体機能の低下に伴う社会や家庭での役割の喪失感、近親者の喪失体験などにより、うつ状態さらにはうつ病に陥りやすい時期である。高齢者の抑うつは、生活機能の自立や生活の質の低下、ひいては医療費、介護費など社会保障費用の増加にも関連する重大な要因である。さらに、先進諸国に比して高い日本の高齢者自殺率の背景の一つとしても重要視されている。

ところで、2006年度からの予防重視型介護予防施策として、老年症候群リスクのある虚弱高齢者(特定高齢者、二次予防対象者)に対しては、運動器の機能向上を中心としたサービスを行ってきている。しかし、うつリスクのある虚弱高齢者に対しては、これまで訪問サービスを中心とした個別支援を行ってきたが、その効果は明らかになっておらず対策が遅れている。特定高齢者の約5割がうつリスクを持っていることを考えると、効果的かつ経済的なうつ予防事業サービスの提供が早期に解決されるべき課題である。

研究代表者は、2008年度に国内外の先行研究成果を集成し、ポジティブ心理学的アプローチを主なツールとしたうつ予防プログラムを開発した。2009年度には、プログラムのモデル事業を実施し、プログラムの信頼性と妥当性を確認した。

2. 研究の目的

本研究は、地域在住高齢者のメンタルヘルスの維持向上を図ることを目的に、ポジティブ心理学的アプローチを主なツールとしたうつ予防プログラムの有効性を、メンタル面と経済面への効果について検討する。

(1) うつ予防プログラムのうつ状態に対する短期・中長期的効果の検討

都市部と地方の地域在住高齢者を対象にうつ予防プログラムを実施し、プログラムの開始前後、開始から6ヶ月後および1年後に質問紙調査(計4回)を行う。それにより、うつ予防プログラムが高齢者の抑うつ状態、およびその他のメンタル面に及ぼす短期、中長期的な影響について分析を行う。

(2) 要介護認定の有無に対するうつ状態と生活機能の影響を明らかにする

うつ予防プログラム介入時から1~4年間、新規の要介護認定の有無に対しいつ状態、生活機能の影響を明らかにする。

(3) 費用対効果分析(CUA)・費用対便益分析(CBA)

うつ予防プログラムのコスト(費用効果費)と利益(便益-費用)について検討する。

3. 研究の方法

研究対象は、都市部のA地域・C地域・D地域と地方のB地域の地域在住高齢者で、2010年度に準備を進め、2011年度よりプログラムの介入を実施した。一般高齢者は週1回、90分/回、計12回のポピュレーション版

うつ予防プログラムを、二次予防対象者は週1回、105分/回、計13回のハイリスク版うつ予防プログラムを実施した。ポピュレーション版とハイリスク版とも教室で行われる「うつに関する知識の普及啓発」、「グループワーク」、「リラクゼーション法」、および自宅で行う「ホームワーク」から構成された通所型教室である。

(1) うつ予防プログラムの短期的効果検証

ポピュレーション版：65歳以上の地域在住高齢者を対象に、ポピュレーション版うつ予防プログラムを提供し、プログラムを修了かつ介入前後の質問紙調査で有効な回答が得られた人(都市部37人、地方78人)を分析対象とした。

ハイリスク版：65歳以上の地域在住高齢者のうち、基本チェックリストの評価でうつ状態またはうつ傾向のおそれがあると判断されたうつリスク該当者かつプログラムへの参加意向がある人を対象にハイリスク版うつ予防プログラムを提供した。プログラムを修了かつ介入前後の質問紙調査で有効な回答が得られた人(都市部257人)を分析対象とした。

(2) うつ予防プログラムの中期的効果検証

ポピュレーション版：プログラム開始から6ヶ月後のフォローアップの質問紙調査で有効な回答が得られた人(都市部8人、地方58人)を分析対象とした。

ハイリスク版：プログラム開始から6ヶ月後のフォローアップの質問紙調査で有効な回答が得られた人(都市部86人)を分析対象とした。

(3) うつ予防プログラムの長期的効果検証

ポピュレーション版：プログラム開始から1年後のフォローアップの質問紙調査で有効な回答が得られた人(地方58人)を分析対象とした。

長期的効果として、質問紙調査以外に、プログラム介入時から1~4年間の修了者における要介護認定の有無を評価した。

メンタルヘルスの主な測定尺度は、抑うつ状態(Geriatric Depression Scale ; GDS)、睡眠状態(Athens Insomnia Scale ; AIS)、不安状態(State-Trait Anxiety Inventory ; STAI)、幸福感(Fordyce Emotions Questionnaire ; FEQ)を用いた。

本研究は、「個人情報保護に関する法律(平成15年法律第57号)および厚生労働省「医療・介護関係事業者に

おける個人情報の適切な取り扱いのためのガイドライン(平成16年12月)、関連市町村の個人情報保護条例に基づき、「個人情報の取り扱いに関する基本方針」をあらかじめ文書により交付し、本人の同意を得たうえで研究を実施した。なお、研究に先立って、所属機関の倫理委員会の審査をうけ承認を得た。

4. 研究成果

(1) うつ予防プログラムの短期的効果検証

ポピュレーション版：都市部では、介入群の18.9%(7人)の人において、プログラム介入前にうつ症状の疑いがみられた。介入後は、うつ症状の疑いがみられた割合は8.1%(3人)と減少し、抑うつ状態の改善傾向が認められた($p<0.10$)。睡眠状態、不安状態、幸福感においては有意な変化が認められなかった。

一方、地方では介入群の32.1%(25人)の人において、プログラム介入前にうつ症状の疑いがみられた。介入後は、うつ症状の疑いがみられた割合は28.2%(22人)と減少し、抑うつ状態の有意な改善が認められた($p<0.01$)。また、不安状態においても有意な改善が確認された($p<0.001$)。

ハイリスク版：介入群の47.5%(122人)の人において、プログラム介入前にうつ症状の疑いがみられた。介入後は、うつ症状の疑いがみられた割合は37.7%(97人)と約1割減少し、抑うつ状態の有意な改善が認められた($p<0.001$)。また、不眠状態($p<0.01$)、不安状態($p<0.01\sim p<0.001$)の有意な改善が確認された。さらに、幸福感の有意な向上がみられた($p<0.05$)。

短期的効果として、ポピュレーション版・ハイリスク版とも抑うつ状態、不安状態の改善効果が実証された。また、都市部と地方においても一定の効果が示された。

(2) うつ予防プログラムの中期的効果検証

ポピュレーション版：都市部では、介入群の50.0%(4人)の人において、プログラム介入前にうつ症状の疑いがみられた。プログラム開始から6ヶ月後には、抑うつ状態が有意に改善($p<0.05$)し、すべての人にうつ症状がみられなかった。また、睡眠状態($p<0.01$)とともに、不安状態($p<0.05$)の改善が認められた。

一方、地方では介入群の25.9%(15人)の人において、プログラム介入前にうつ症状の疑いがみられた。プログラム開始から6ヶ月後に、うつ症状の疑いがみられた割合は6.9%(4人)と約2割減少し、抑うつ状態の有意な改善が認められた($p<0.01$)。また、睡眠状態($p<0.01$)、不安状態($p<0.001$)においても有意な改善が確認された。

ハイリスク版：介入群の43.1%(44人)の人において、プログラム介入前にうつ症状の疑いがみられた。プログラム開始から6ヶ月後には、うつ症状の疑いがみられた割合は

30.4%(31人)と減少し、抑うつ状態の有意な改善が認められた($p<0.001$)。また、不安状態においても有意な改善が確認された($p<0.05\sim p<0.001$)。

中期的効果として、ポピュレーション版・ハイリスク版とも抑うつ状態、不安状態の改善効果が実証された。また、都市部と地方においても一定の効果が示された。

(3) うつ予防プログラムの長期的効果検証

ポピュレーション版：介入群の25.9%(15人)の人において、プログラム介入前にうつ症状の疑いがみられた。プログラム開始から1年後には、うつ症状の疑いがみられた割合は8.6%(5人)と約2割減少し、抑うつ状態の有意な改善が認められた($p<0.01$)。また、不安状態($p<0.001$)の改善が認められた。

要介護認定の有無をみると、プログラム開始から1年間および2年間(介入群計138人)に認定を受けた人はいなかった。プログラム開始から3年間(介入群計112人)には、7.1%(8人)の人が認定を受けた。そのうち、軽度者が6人(5.4%)で、中重度者が2人(1.8%)であった。プログラム開始から4年間(介入群計55人)には、16.4%(9人)の人が認定を受け、軽度者が8人(14.5%)、中重度者が1人(1.8%)であった。

ハイリスク版：要介護認定の有無をみると、プログラム開始から1年間(介入群計346人)において2.6%(9人)の人が認定を受けていた。そのうち、軽度者は8人(2.3%)、中重度者が1人(0.3%)であった。

プログラム開始から2年間(介入群計225人)には、5.3%(12人)の人が認定を受けていた。そのうち、軽度者が11人(4.9%)で、中重度者が1人(0.4%)であった。

プログラム開始から3年間(介入群計141人)には、6.4%(9人)が認定を受けていた。そのうち、軽度者が8人(5.7%)で、中重度者が1人(0.7%)であった。

プログラム開始から4年間(介入群計55人)には、10.9%(6人)が認定を受けていた。そのうち、軽度者が5人(9.1%)で、中重度者が1人(1.8%)であった。

長期的効果として、ポピュレーション版において抑うつ状態と不安状態の改善が実証された。また、プログラム開始から1~4間に要介護認定を受けた人の大部分は軽度者であり、ポピュレーション版・ハイリスク版とも要

表1 うつ予防プログラムの短期・中長期的効果の地域別実証結果

プログラム種類	対象地域	期間	分析対象者数	GDS			AIS	SAI	TAI	FEQ
				介入前 %(n)	介入後 %(n)	p値	p値	p値	p値	p値
ポピュレーション版	都市部	短期	37	18.9(7)	8.1(3)	†	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
		中期	8	50.0(4)	0(0)	*	**	*	*	n.s.
	地方	短期	78	32.1(25)	28.2(22)	**	n.s.	***	***	n.s.
		中期	58	25.9(15)	6.9(4)	**	**	***	***	n.s.
		長期	58	25.9(15)	8.6(5)	**	n.s.	***	***	n.s.
ハイリス ク版	都市部	短期	257	47.5(122)	37.7(97)	***	**	***	**	*
		中期	102	43.1(44)	30.4(31)	***	n.s.	***	*	n.s.

***p<0.001 **p<0.01 *p<0.05 †p<0.10 n.s.=not significant

表2 うつ予防プログラム介入時から1~4年間の要支援・要介護認定の有無

プログラム種類	期間 (介入時から)	分析対象者数	軽度 (要支援~要介護1)		中重度 (要介護2~要介護5)		計	
			n	(%)	n	(%)	n	(%)
ポピュレーション版	1年間	138	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	2年間	138	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	3年間	112	6	(5.4)	2	(1.8)	8	(7.1)
	4年間	55	8	(14.5)	1	(1.8)	9	(16.4)
ハイリス ク版	1年間	346	8	(2.3)	1	(0.3)	9	(2.6)
	2年間	225	11	(4.9)	1	(0.4)	12	(5.3)
	3年間	141	8	(5.7)	1	(0.7)	9	(6.4)
	4年間	55	5	(9.1)	1	(1.8)	6	(10.9)

介護認定状況にポジティブな影響を及ぼしていることが示唆された。

2011年度から現在まで4地域においてうつ予防プログラムが導入され、計48の教室を実施し、実績を得た。うつ予防プログラムの介入は、メンタルヘルスの維持・改善に有効であることが示唆された。特に、抑うつ状態を中心とした不安状態の改善が著しい。また、その後の要介護認定状況へのポジティブな効果が確認された。さらに、プログラムを修了した対象者の一部は自主グループで活動を定期的に継続しており、その自主グループ間の交流のための合同会も都市部が計10回、地方が計2回実施している。また、うつ予防・支援事業として多くの地域での本プログラムの活用を目指し、当財団のホームページで周知を行っている。今後の展開として、費用対効果検証を行う。

5. 主な発表論文等

(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3件)

愈今、高齢者の抑うつ症状発症に影響する危険(リスク)要因、ダイアニュース、査読無、80号、2015、3-6

http://dia.or.jp/disperse/dianews/pdf/dianews_no80_03.pdf

愈今、日々のリトルハッピーを感じ、幸せをグレードアップ 小さな心掛が健康

を守り、幸せを作る、生活福祉研究、査読無、86号、2014、21-38

http://dia.or.jp/disperse/article/pdf/article_54.pdf

愈今、うつ予防のためのポピュレーション・アプローチ・プログラムの応用と効果、ダイアニュース、査読無、74号、2013、3-6

http://dia.or.jp/disperse/dianews/pdf/dianews_no74.pdf

[学会発表](計8件)

愈今、安順姫、新野直明、芳賀博、高齢者のうつ状態に対する予防プログラムの中長期的な効果検証、第73回日本公衆衛生学会総会、2014年11月5日~7日、栃木
安順姫、愈今、地域高齢者向けうつ予防プログラムの介入の実証効果、第73回日本公衆衛生学会総会、2014年11月5日~7日、栃木

愈今、うつ予防プログラムの介入効果についての実証研究 都市部と地方自治体における効果検証、第27回日本健康心理学学会、2014年11月1日~2日、沖縄

愈今、高齢者のうつ状態の変遷に及ぼす影響、第29回日本老年精神医学会、2014年6月12日~13日、東京

Jin Yu, Proposal for Submitted Symposium: 「Prevention of Late-Life Depressive Symptoms」, The 20th IAGG World Congress of Gerontology and

Geriatrics, 2013, Soul, Korea
Jin Yu, Naoakira Niino, Feng Yu, Ayako Morita, Shunji An, Hiroshi Haga, Medium-to Long-term Effectiveness of Positive Psychology Approach in Preventing Depressive Symptoms of the Community Elderly, Third World Congress on Positive Psychology, 2013, Los Angeles California U.S.A
Ayako Morita, Jin Yu, Feng Yu, Shunji An, Factors associated with well-being of Japanese frail older adults and effectiveness of group positive psychology intervention, Third World Congress on Positive Psychology, 2013, Los Angeles California U.S.A
愈今、高齢者のうつ状態の変化およびリスク要因、第28回日本老年精神医学会、2013年6月4日～6日、大阪

〔図書〕(計9件)

愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、平成23～25年度府中市介護予防事業「うつ予防教室」の事業評価報告書、2015、146
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、ハッピープログラムマニュアル ポピュレーション版、2014、179
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、ハッピープログラムマニュアル ハイリスク版、2014、180
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、長岡市介護予防事業平成24年度「ハッピー教室」平成25年度「しあわせ発見教室」実施報告、2015、55
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、平成25年度府中市介護予防事業「うつ予防教室」の事業評価報告書、2014、94
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、平成24年度長岡市介護予防事業「ハッピー教室」事業評価報告書、2014、99
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、平成24年度府中市介護予防事業「ハッピー教室」実施報告書、2013、246
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、平成24年度府中市介護予防事業「うつ予防教室」の事業評価報告書、2013、78
愈今、公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団、ハッピープログラムマニュアル、2012、191

〔産業財産権〕

出願状況(計0件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：

番号：
出願年月日：
国内外の別：

取得状況(計0件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
取得年月日：
国内外の別：

〔その他〕

ホームページ等

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団
<http://dia.or.jp/>
メンタルヘルスの維持・増進プログラム
ハッピープログラム
<http://happy.dia.or.jp/>

6. 研究組織

(1) 研究代表者

愈今 (Yu, Jin)
公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団・
研究部・主任研究員
研究者番号：40439063

(2) 研究分担者

新野 直明 (Niino Naoakira)
桜美林大学・老年学研究科・専任教授
研究者番号：40201686

(3) 連携研究者

()

研究者番号：

(4) 研究協力者

安 順姫 (An, Shunji)
公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団・
研究部・研究員

森田 彩子 (Morita, Ayako)
東京医科歯科大学グローバル健康推進医学分野・助教