

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 28 年 5 月 26 日現在

機関番号：12501

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2013～2015

課題番号：25350838

研究課題名(和文) 摂食障害予防におけるマインドフルネスストレス低減法の応用についての検討

研究課題名(英文) Study of the application of mindfulness stress reduction in eating disorder prevention

研究代表者

花澤 寿 (Hanazawa, Hisashi)

千葉大学・教育学部・教授

研究者番号：50238044

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,800,000円

研究成果の概要(和文)：思春期青年期女性の精神保健において重要な課題である摂食障害の予防に対して、マインドフルネスストレス低減法の応用可能性について検討した。作成した10分間のマインドフルネス瞑想を中心としたプログラムを女子大学生を対象に施行した結果、マインドフルネス傾向の向上とともに摂食障害傾向および不安・抑うつ等の軽減が見られ、その有効性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：10-minuits mindfulness program was performed female college students, and the program decreased eating disorder tendencies, anxiety and depression. These results shows the possibility that Mindfulness-based stress reduction is effective for eating disorder prevention.

研究分野：精神医学・精神病理学

キーワード：摂食障害 マインドフルネス 予防教育

1. 研究開始当初の背景

摂食障害(神経性無食欲症; AN および過食症/神経性大食症; BN)は思春期青年期の重要な精神疾患の一つであり、この数十年一貫して増加傾向にある。その治療は難しく、神経性無食欲症の致死率は6~10%と報告されている。また近年特に増加している過食症では、致死率は低いが過食嘔吐が慢性化し心理的・身体的な悪影響が長期にわたる例が多い。治療が奏功する場合も、数年の治療期間を要する。一方、健常であるとされる若者の中にも、相当数の摂食障害予備軍とも呼ぶべき者達が含まれていることが指摘されている。以上より、思春期青年期の精神保健において、摂食障害の発症をいかに予防するかは、極めて重要な課題である。

従来から行われている、栄養学的、身体医学的に過度なダイエットの弊害を説く予防教育にはその効果に限界があることが知られており、摂食障害の背景の心理的要因により配慮した予防教育が必要と考えられる。特に、思春期青年期女性においては、自らの身体を他者からの評価対象としてのみとらえ、それ故体型や体重に自己評価が大きく左右されてしまう傾向が、摂食障害の発症に関連していることが指摘されている。この傾向を改善するためには、身体を自分の身体として適切に感じ取る力、すなわち健全な身体感覚の育成が必要と考えられる。そのための方法として、精神医学、精神保健の領域で近年新たな治療法として注目されているマインドフルネス・アプローチに注目し、その摂食障害への予防への応用可能性を検討することとした。

2. 研究の目的

本研究の目的は、摂食障害予防プログラムにおけるマインドフルネスストレス低減法(Mindfulness-based Stress Reduction: MBSR)の応用の可能性を明らかにすることである。MBSRは、呼吸法や瞑想などを組み合わせた技法を通し、身体感覚の育成や安定、感情や思考の安定、ストレス耐性の強化等の効果をもたらす。従来の認知行動療法の限界を補う方法として、すでに摂食障害の治療に応用されはじめている。したがって、MBSRは、摂食障害の予防にも効果を発揮することが予想される。この見地から、摂食行動および摂食障害に親和的な心理傾向・認知傾向に与えるMBSRの効果を解析する。

3. 研究の方法

(1)概要身体感覚への気づき、ボディースキャン、呼吸への気づきを取り入れた10分間のマインドフルネス瞑想を中心としたプログラムを作成する。それを摂食障害の好発群である青年期女性層を被験者として施行し、

摂食障害傾向に与える影響、マインドフルネス傾向に与える影響、不安、緊張など心理状態に与える影響を質問紙法を用いて評価する。

補助的に、マインドフルネスプログラムのストレス反応や緊張に対する効果を生理的变化(唾液中のストレス関連物質コルチゾールおよびアミラーゼの測定・脳波・脳血流量検査)の解析により検証する。

(2)2015年度 作成したマインドフルネスプログラムを約1週間間隔で全4回に渡り実施した。対象者は8名、全員女性。平均年齢20.9歳。

プログラム内容

第1回:マインドフルネス概念の説明と、マインドフルネス体験(今に気づくこと、身体感覚に気づくこと、呼吸に気づくこと)、マインドフルネス瞑想10分。

第2回:ボディースキャンと日常生活におけるマインドフルネス、10分間瞑想。

第3回:「マインドフルに味わうこと」についての心理教育、10分間瞑想。

第4回:全体の振り返りと10分間瞑想 ホームワークとして、1日1回の10分間瞑想とマインドフルな日常動作、マインドフルに味わうことを心がけることを課した。

事前、事後評価として、日本版EDI(Eating disorder inventory)、FFMQ(Five Facet Mindfulness Questionnaire)日本語版、日本語版POMS短縮版及び、生理学的検査として唾液中のストレス関連物質の測定を行った。また、10分間瞑想のリラクゼーション効果の確認のため、脳波検査(前頭部2ch.)を行った。

(3)2016年度

2015年度に作成した10分間プログラムを被験者に教示し、約1週間間隔で計6回実施した。対象者10名。全員女性。平均年齢20.9歳。昨年度からの変更点として、6回中2回に食の瞑想、1回に歩く瞑想を取り入れた。ホームワークの実施率を高めるため、メールにより毎日実施を呼びかけた。

事前、事後評価として、日本版EDI,FFMQ日本語版、日本語版POMS短縮版を施行した。また、1回のマインドフルネスプログラムによるストレス軽減効果の判定を目的に、プログラム実施前後における唾液コルチゾールおよびアミラーゼ濃度測定、脳波検査(前頭部2ch)を行った。瞑想中の前頭葉機能の変化を評価する目的で、NIRS(Near Infra-Red Spectroscopy)による脳機能測定を行った。

(4)2017年度

2015年度、2016年度に作成したマインドフルネスプログラムを、将来的な教育現場等への導入に向けてその実効性を評価する目的で、大学の授業時間を利用し対象者数を増やして実施した。

研究代表者が行っている大学の授業時間の最後の10分間を使いマインドフルネスプログラムを行った。対象者数36名 平均年齢20.2歳 全員女性。実施回数7回(1週間おき)。事前、事後評価として、日本版EDI, FFMQ日本語版, 日本語版POMS短縮版を行った。

4. 研究成果

(1)2015年度

質問紙法 プログラム施行前後の平均値の差の検定を行った(使用統計ソフトSPSS, t検定)

EDI:総得点平均は54.63から39.00と低下したが有意水準には達しなかった。下位項目では、「対人不信」で有意な減少($p<0.05$)が見られた。

FFMQ:5つの下位項目の内、observing(観察:内的外的な環境に対する注意または気づき)と nonreact(内的体験に反応しないこと)において有意な増加($p<0.05$)が見られマインドフルネス傾向の改善が示唆された。

POMS:有意な変化は見られなかった。

唾液分析 ストレス関連物質の平均値の有意な減少が認められた。3脳波検査:10分間瞑想中の脳波において、波の減少と波の増加傾向が見られた。

(2)2016年度

質問紙法

EDI:総得点は39.4から35.7に低下したが、有意水準には達しなかった。下位項目では「やせ願望」で有意な低下($p<0.01$)が見られた。「過食」も平均値2.10から1.30に低下したが、有意水準には達しなかった。EDIは対象10名中8名が低下、1名が微増(64 67)で、1名のみ46 56と大きく増加しており、この1名を除いて分析したところ、合計点、「やせ願望」、「過食」において有意な低下が見られた($p<0.05$)

FFMQ:5つの下位項目の内、observing(観察)のみ有意な増加($p<0.05$)がみられた。

POMS:有意な変化はみられなかった。

唾液検査 コルチゾール濃度に低下が見られたが有意水準には達しなかった。

脳波検査 瞑想中の脳波において波の増加傾向が見られた。

脳NIRS 瞑想中の脳血流変化に一定の傾向は見られなかった。

(3)2017年度

EDI:総得点平均は、43.78から41.36に低下したが有意水準には達しなかった。下位項目では、「内部洞察」において有意な低下($p<0.05$)が見られた。

FFMQ:5つの下位項目の内、Describing(描写)において有意な増加($p<0.05$)が見られた。

POMS:Total Mood Disturbance (TMD) と Depression(D) Tension-Anxiety(T-A)において有意な低下($p<0.05$)が見られた。

POMSの結果から、緊張・不安及び抑うつ軽減を主に、マインドフルネスプログラムの効果が示唆された。EDIにおける「内部洞察」は、空腹や満腹に伴う身体感覚や感情を認識、あるいは正確に同定することについての自己信頼の欠如を反映しており、FFMQにおける「描写」は、自分の身体感覚や感情、信念などを適切に言語化する能力を反映している。これらよりマインドフルネスプログラムにより被験者の身体感覚(空腹感・満腹感)の認識・同定とその言語化能力が向上した可能性が示された。

(4)研究全体を通して、作成したマインドフルネスプログラムが、摂食障害傾向の改善に寄与していることが示唆された。しかし本研究は、対象人数が少数であること、対照群を設定していないことなどの限界を有し、マインドフルネス傾向の改善と摂食障害傾向の改善の関連の分析等の検討課題も残されている。それらをふまえ、今後より精度の高い効果研究を行いたい。

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 1件)

花澤 寿 思春期不適応に関する考察-「時間」と「近代」の視点から 千葉大学教育学部研究紀要 63巻 295-301 2015 (査読なし)

〔学会発表〕(計 2件)

花澤 寿 マインドフルネスを考える-身体記憶としてのトラウマ 第24回千葉県臨床精神病理研究会 2016年3月19日 三井ガーデンホテル千葉(千葉県千葉市)

花澤 寿 摂食障害-養護教諭にできること 保健室での支援を中心に 日本摂食障害学会 2013年11月3日 神戸市産業振興センター(兵庫県神戸市)

6. 研究組織

(1)研究代表者

花澤 寿 (HANAZAWA, Hisashi)

千葉大学・教育学部・教授

研究者番号: 50238044

(2)研究分担者

野村 純 (NOMURA, Jun)
千葉大学・教育学部・教授
研究者番号：30252886

野崎 とも子 (NOZAKI, Tomoko)
千葉大学・教育学部・助教
研究者番号：80125947