

特集

みんなで考える 美郷町の心の健康づくり

「心の健康づくりアンケート調査」から

町では、心の健康づくり対策の計画と実施に役立てることを目的に、平成17年7月に六郷地区および仙南地区の町民の皆さんを対象に「心の健康づくりアンケート調査」を行いました。

この調査は、千畑地区(旧千畑町)では平成15年に同様の調査が行われており、今回の調査で六郷地区および仙南地区を対象に調査することにより、町全域の状況を把握する目的がありました。

調査対象は30〜69歳の方で、調査票配布数7,521人に対して回答者数6,639人で、回収率は88・27%でした。調査対象となった町民の皆さんには、面倒な調査票の記入をお願いしたところ、多くの皆さんからご協力をいただきました、ありがとうございます。

この調査に記名提出された方(調査項目の一部に記入のなかった方、住所の記入のなかった方は除く)には、抑うつ尺度得点と併せて結果の一部をお届け

けています。また、昨年3月9日には仙南公民館で、調査を委託した秋田大学医学部の本橋豊教授を講師にお迎えし、調査結果報告会を開催したところ、270人の町民の皆さんに参加していただき、心の健康に対する認識を深めました。

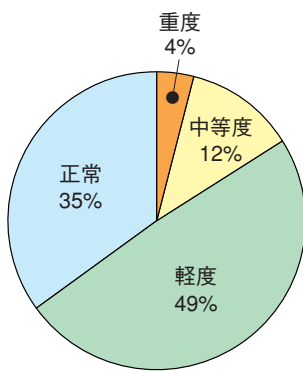
調査結果から見えてきたこと

表1は、精神的ストレス状態を測る「抑うつ尺度得点(SDS)」と呼ばれる調査の結果です。点数が高いほど抑うつ傾向が高いことを示しており、中等度も含めると約16%の人が抑うつ状態にある可能性がありました。性別で見ると、男性11・9%に対し、女性は19・3%と、女性が男性に比べて1・6倍多く、年代別に見ると、若い年代ほど抑うつ度が高い傾向にありました。これは、仕事に関連した精神的なストレスや家庭内でのストレスが主な原因と推測されます。

この抑うつ尺度得点は、心の調子によって一時的に点数が高くなることもあります。点数が高いから直ちにうつ病ということではありません。抑うつ

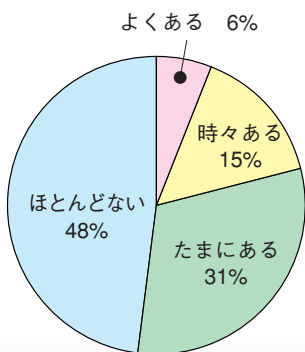
が長く続く時には、医療機関への受診や専門家へ相談しましょう。

表1 抑うつ尺度得点の結果



重度 56点以上	抑うつ状態と考えられます。身体の調子が悪く、生活に支障があることもあります。医療機関や専門家に相談することが勧められます。
中等度 50〜55点	抑うつ状態の可能性ががあります。休養することや、悩みを相談することが、勧められます。
軽度 40〜49点	軽い抑うつ状態の可能性ががあります。原因を解消したり、休養することが勧められます。
正常 39点以下	正常な範囲です。

質問 生活の中で寂しさを感じることはありますか



質問 仕事をしていてストレスを感じることがありますか

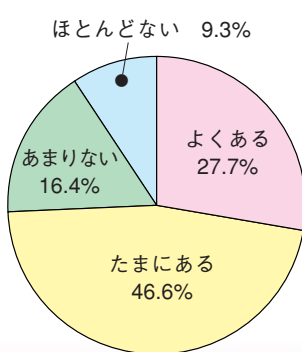


表2 ストレスに関する調査結果

表2は、ストレスに関する調査で、仕事でストレスを感じることがある人は約7割、普段の生活の中で寂しさを感じることもある人は約5割いました。寂しさはそれ自体がストレスですし、ストレスを強く感じさせる原因のひとつです。



質問 同居している家族の中に心配事や悩みを聞いてくれる人はいますか

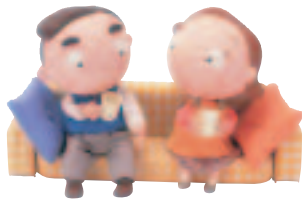
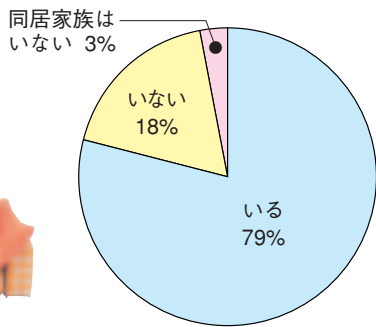
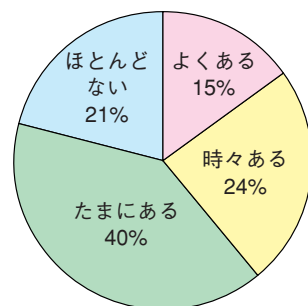


表3 相談相手に関する調査

家族であっても上手く自分の気持ちを表現できないこともあるでしょうし、家族のことで悩みがあったり、ストレスを感じていても人には話せないこともあります。そのような時に、家族以外にも相談できる人をつくるのが大切です。

ストレスは多くの人の問題で、どう対処するかが重要となります。何か悩みがある時や困った時、身近に相談できる人がいるかどうかは、心の安定に大きく影響します。今回の調査では、2割弱の人が家族の中に心配事や悩みを聞いてくれる人がいないと回答しています。また、家族の誰かのことでイライラしたり嫌な気持ちになることがあると、7割以上の人が答えています。

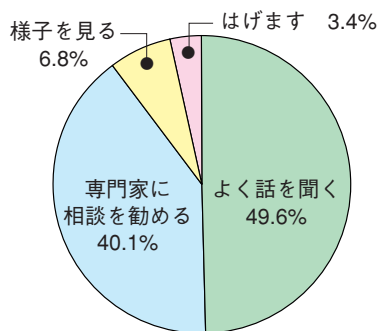
質問 家族の誰かのことでイライラしたり嫌な気持ちになりますか



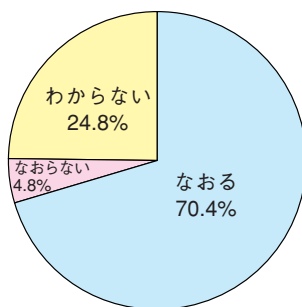
うつ病の症状を提示して、それが心の病気か体の病気かについて質問した結果、82・0%の人がうつ病の症状は「心の病気」と回答しました。また、その病気は適切な治療で治るかについては、70・4%の人が治る、24・8%の人がわからないと回答しました。さらに、うつ傾向のある人への望ましい対応については、49・6%の人が、よく話を聞いてあげる、40・1%の人が専門家などへの相談を勧めると回答し、約9割近くが適切な対応を回答しています。

心の健康や病気に対する知識、情報は、年齢が高いほどさまざまな経験を通じて持っています。うつ病に対する理解は、年齢が高い人ほど正しい知識を得ていないことがわかりました。さらにうつ病に対する理解度は2年前の千畑地区での調査結果とほぼ同様で、この2年間で一般的に県内に心の健康やうつ病についての情報は浸透してきていると思われましたが、状況は変わっておりませんでした。

質問 うつ病傾向にある人への望ましい対応



質問 その人の病気は適切な治療で治るかについて質問



質問 うつ病の症状を提示して、心の病気か体の病気かについて質問

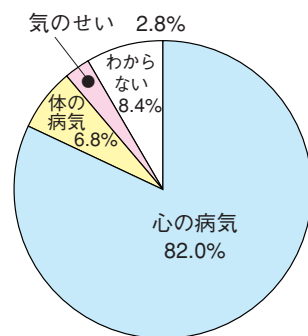
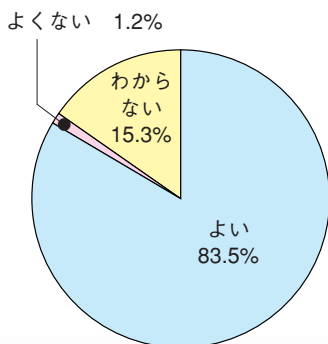
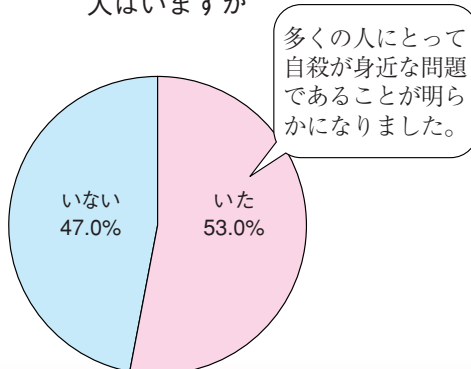


表4 うつ病に関する認識調査

質問 地域全体で心の健康づくり・自殺予防について考えることについて



質問 あなたの知っている人で、自殺した人はいますか



質問 今までの人生の中であなたは「死にたい」と考えたことはありましたか

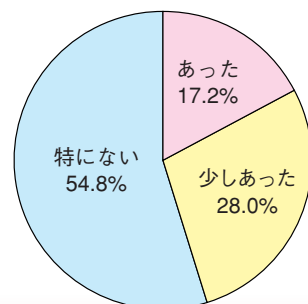


表5 自殺に関連した質問